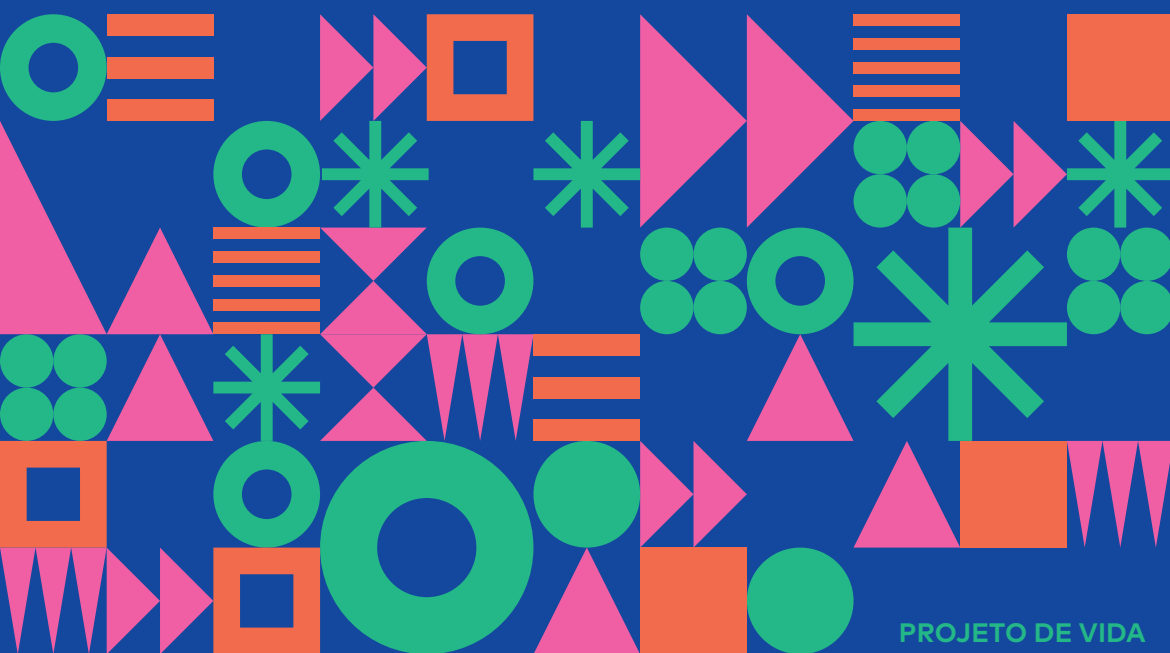


PLANEJANDO A JORNADA

UM GUIA PARA SEU PROJETO DE VIDA

BIA MONTEIRO



PROJETO DE VIDA

 **evoluir**

PLANEJANDO A JORNADA UM GUIA PARA SEU PROJETO DE VIDA

BIA MONTEIRO

é psicóloga formada pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e autora de diversos livros na área de desenvolvimento pessoal, orientados especialmente para o público infantojuvenil.

PROJETO DE VIDA
1ª EDIÇÃO • SÃO PAULO, 2020



© Evoluir

Todos os direitos reservados

Editor responsável
Gerência executiva

Fernando Monteiro
Gisela Dias

Capa, projeto gráfico
e diagramação

Equipe Evoluir

Pesquisa iconográfica
Banco de imagens
Ilustrações

Odete Pereira
Autvis, Easypix, Fotoarena e Shutterstock
Estúdio Kiwi e Piano Fuzz

Preparação
Revisão

Gustavo Motta
Oswaldo Cogo, Paulo Maretti e Viviane Oshima

Impressão

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

Monteiro, Bia.

M775p Planejando a jornada: um guia para seu projeto de vida. /
Bia Monteiro. – São Paulo, SP: Evoluir, 2020.
176 p. : il. ; 20,5 x 27,5 cm

ISBN 978-85-8142-186-5

1. Educação. 2. Orientação profissional.
3. Planejamento – Estudos. I. Título.

CDD 371.26

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422



ola@evoluir.com.br

+55 11 3816 2121

Rua Aspicuelta, 329

Vila Madalena, São Paulo-SP

CEP 05433-010

evoluir.com.br

editoraevoluir.com.br

Olá!

Que momento importante é este agora: o de escolher o que você quer para sua vida — o de fazer seu projeto para ela. É um momento de muitas dúvidas, expectativas e também de alegria e esperança.

Afinal, o mundo está aí para ser conhecido, desfrutado e aperfeiçoado, e você, com toda a energia para conhecê-lo, contribuir para seu aperfeiçoamento e desfrutar dele. É a grande aventura de viver aqui, neste maravilhoso planeta Terra, e agora, nestes tempos de tantas transformações.

Tempos também de grandes possibilidades, como nunca na história, e de tanta liberdade — de ser, de escolher, conhecer e fazer — que às vezes ficamos até confusos com o grande volume de opções.

Mas é para isso que escrevemos este livro.

Conte com ele para ajudá-lo a entender este mundo surpreendente e para conhecer melhor seu jeito de ser, suas aspirações e habilidades, para definir suas metas e planejar atingi-las.

E tudo isso curtindo muito a caminhada, os desafios e descobertas que fará ao longo dos capítulos, porque eles são práticos, objetivos e inspiradores. Você vai até descobrir seu *ikigai*, mas isso só no final do livro...

Vem com a gente e com um abraço.

Beatriz

“

O Gato apenas sorriu quando viu Alice. Parecia de boa índole, ela pensou, mas não deixava de ter garras muito longas e um número respeitável de dentes, por isso ela sentiu que devia ser tratado com respeito.

— Gatinho de Cheshire — começou um pouco tímida, pois não sabia se ele gostaria do nome, mas ele abriu mais o sorriso.

— Poderia me dizer, por favor, que caminho devo tomar para sair daqui?

— Isso depende bastante de onde você quer chegar — disse o Gato.

— O lugar não me importa muito — disse Alice.

— Então não importa que caminho você vai tomar... — disse o Gato.

— ... desde que eu chegue a algum lugar — acrescentou Alice em forma de explicação.

— Oh, você vai certamente chegar a algum lugar — disse o Gato — se caminhar bastante.

”

Alice no País das Maravilhas, Lewis Carroll



Sumário

7	Rap da jornada!	14	Por que é importante ter um Projeto de Vida?
8	Para começo de conversa, conheça o seu livro	18	O que é um Projeto de Vida?
12	Preparando meu planejamento pessoal		

PARTE 1 JEITOS DE SER

24	Quem sou eu
28	Mentes para o futuro
30	Necessidades
34	Os sonhos
36	Vontade
40	Emoções
44	Intelecto
50	Atenção plena
54	Resiliência
56	Autoestima
60	A minha parte
61	Festival Jeitos de Ser
62	Planejamento pessoal

PARTE 2 O BEM DE TODOS NÓS

66	O bem comum
70	Ética
74	Direitos humanos
78	Empatia
82	A Constituição
86	Cidadania
92	Ser sustentável
96	Minha escola
100	Família e amigos

104	Eu, cidadão do mundo
106	Expandir fronteiras
107	ODS na escola
108	Planejamento pessoal

PARTE 3 AGIR NO MUNDO

112	Trabalho globalizado
116	O trabalho no Brasil
120	Tipos de trabalho
124	Perfis profissionais
142	Integrando as profissões
144	Continuando os estudos
148	Abrindo o próprio negócio
152	Profissões e valores
156	Encontro com o futuro
157	Feira de Profissões
158	Planejamento pessoal

CONSOLIDANDO O MEU PROJETO DE VIDA

162	Revisando os planos
164	Ikigai, propósito de vida
166	Conclusão
168	Sugestão de cronograma



Eu sou, eu estou, só preciso decidir
Pra onde é que eu vou.
Estou sozinho? Acompanhado?
Quem é o outro do meu lado?
Da sociedade eu espero um rumo pra todos nós
De beleza e alegria, e que escute nossa voz.

Muitos são os caminhos e eu tenho liberdade.
Não pra tudo, eu entendo,
Mas pras possibilidades.
Também as metas são muitas,
Posso escolher e mudar.
Quem fica parado é poste,
Tenho muito a caminhar.

O que eu quero é ser feliz,
Mais do que só ter razão.
É como disse o poeta, você concorda? Ou não?
E essa felicidade, sei que é uma conquista
Que durante a caminhada não posso perder de vista,
Nem a solidariedade, a justiça e o amor.
Sejam eles companheiros,
Seja lá pra onde eu for.

Vou seguir o que o filósofo
Há muito tempo ensinou:
Meu lugar e meu caminho são onde – ele enfatizou –
Meus talentos, minhas paixões,
Meu desejo mais profundo
Encontrem, ao mesmo tempo,
As necessidades do mundo.

Para começo de conversa, conheça o seu livro

Vamos começar com três grandes perguntas:

- 1 Quem sou e como posso ser melhor, mais livre e feliz?
- 2 Vivo em sociedade; então, como colaborar para torná-la mais justa e generosa?
- 3 Ao refletir sobre esses temas, qual o trabalho que me realizará e me capacitará para contribuir com a construção do mundo que eu desejo?

Essas questões permeiam todo o livro, que está organizado em partes relacionadas às três dimensões que as perguntas expressam.

Ao final de cada uma das partes, você encontrará também uma atividade, um momento para o seu planejamento pessoal e um texto de transição.

A ideia é enfatizar que, apesar de apresentarem pontos de vista distintos sobre a realidade, essas dimensões são, na prática, interligadas e indissociáveis umas das outras.

Vejamos melhor cada uma delas:



Fonte: elaborado pelo autor

Jeitos de ser

Na primeira parte do livro, vamos refletir sobre nossos sonhos, motivações, expectativas e interesses – tanto do ponto de vista pessoal como do ponto de vista das nossas relações com os outros e com o mundo que nos circunda.

O autoconhecimento é uma jornada investigativa e reflexiva realizada por cada um de nós sobre si mesmo e sobre nosso lugar no mundo. Esse percurso envolve tanto a exploração das formas de ser e aprender como o reconhecimento de nossos valores, talentos e limites para, a partir da elaboração de nossas próprias estratégias, estabelecermos os objetivos apropriados para a vida de cada um de nós.



Fonte: elaborado pelo autor



Fonte: elaborado pelo autor

O bem de todos nós

Na segunda parte, vamos propor uma aproximação com os princípios éticos que formam a base do convívio cidadão. Ali, serão abordados temas centrais para a vida coletiva e para a melhor convivência – com o nosso entorno imediato e com o mundo mais amplo.

O objetivo é fortalecer a ideia de que, apesar de independentes, fazemos parte de um todo – e o contrário também: apesar de fazermos parte de um todo, temos o direito de ser independentes.

Agir no mundo

A terceira parte propõe a elaboração consciente de questionamentos, projetos e aspirações mais concretas sobre o agir no mundo, a partir da reflexão pessoal, coletiva e planetária, com ênfase na inserção de cada um de nós no mundo do trabalho, com vistas a nossa autorrealização.

Cada parte do livro é composta por capítulos, que seguem esta organização:

CONCEITO A abertura de cada capítulo traz um breve texto, bem como imagens, onde o conceito em questão é apresentado. A relação entre imagem e texto deve servir como um trampolim para que a turma, junto ao professor, possa expandir os temas ali abordados. Dessa maneira, cada capítulo não se fecha em si mesmo, mas procura aproximar o assunto da realidade cotidiana, favorecendo a participação ativa e propositiva.

PENSAR Como forma de explorar nossas experiências de vida com o conceito apresentado na abertura de cada capítulo, são propostas perguntas reflexivas para discussão em grupo ou para reflexão pessoal. É a hora de acionar nossos conhecimentos prévios e de afiarmos a faca do raciocínio, por meio de uma aproximação mais crítica e reflexiva, buscando também explorar nossas habilidades argumentativas.

CAPÍTULO 6

Mentes para o futuro

No Capítulo 4, "O que é um Projeto de Vida?", vimos que ele parte de uma reflexão sobre quem somos atualmente e sobre qual é nossa visão para o futuro.

Apresentamos a seguir as ideias de Howard Gardner, um respeitado especialista do campo da psicologia cognitiva, isto é, dos estudos sobre a inteligência humana. Em seu livro *Cinco mentes para o futuro*, ele discorre sobre as características mentais que precisamos nutrir para, em um mundo em transformação incessante, realizar nossos objetivos com êxito. O autor reúne essas características em cinco perfis principais:

- 1 **A mente disciplinada**, a inteligência que requer dedicação e perseverança. Ela pressupõe a necessidade de compreender as diversas formas de raciocínio que desenvolvemos: histórica, matemática, artística e científica.
- 2 **A mente sintetizadora**: que aponta para a necessidade de aprendermos a combinar dados, informações e conhecimentos adquiridos.
- 3 **A mente criativa**, que levanta novas questões, cria soluções e inova. É a mente que pensa "fora da caixa".
- 4 **A mente respeitosa**, que reconhece que cada ser humano é único e deve portanto ser aceito e respeitado.
- 5 **A mente ética**, que se percebe em seus múltiplos papéis: como ser humano, como profissional e como cidadão do mundo, com seus direitos e responsabilidades.

PENSAR Diferentes formas

→ Em que sentido as "mentes para o futuro" podem colaborar para influenciar um Projeto de Vida?

→ Com qual desses cinco perfis propostos por Howard Gardner você se identifica mais?

→ Há outras características que possam definir as "mentes para o futuro"? Que outras "mentes" você proporia?

SENTIR Mentes para o futuro

DESCRIÇÃO Sente-se confortavelmente, feche os olhos e relaxe por alguns segundos. Agora observe as imagens ao lado e tente interpretar cada delas do ponto de vista de cada um dos cinco tipos de mente descritas anteriormente.

OBJETIVO Perceber os sentimentos provocados a partir de cada tipo de mente, ao observar cada imagem.

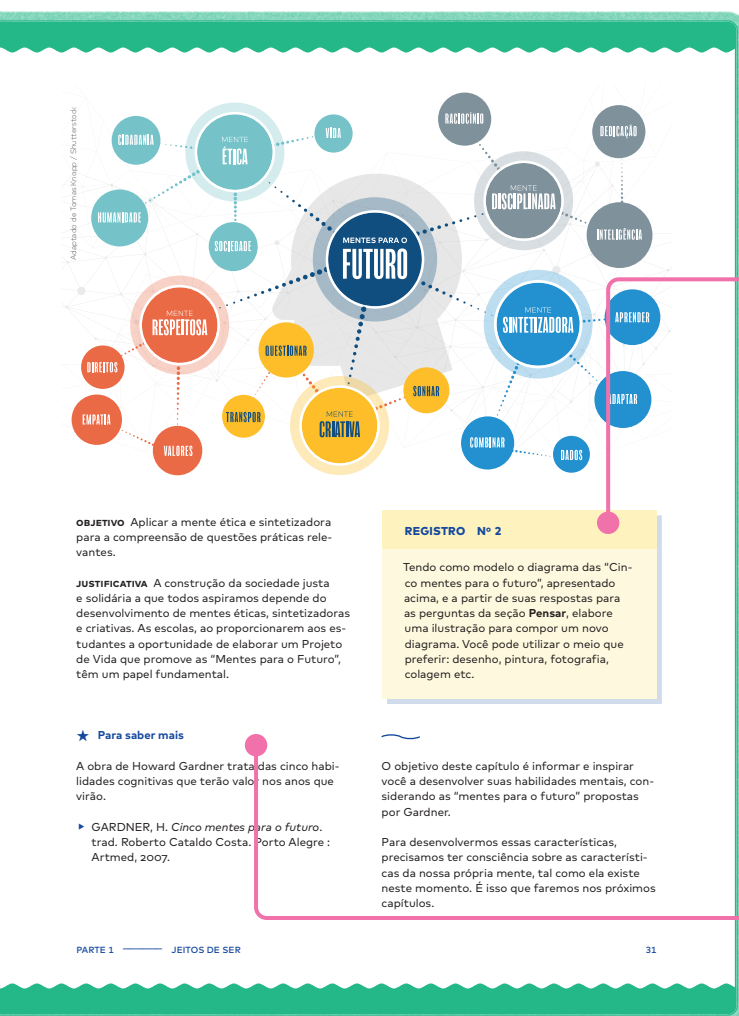
JUSTIFICATIVA Reconhecer e priorizar o tipo de mente mais adequada a cada situação, contribuindo para o êxito no projeto de vida.

FAZER O futuro é hoje

DESCRIÇÃO Levante as estatísticas referentes às condições ambientais de cidades com o maior e o menor IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) do Brasil. Registre essas informações em um cartaz e analise-as do ponto de vista da mente ética e da sintetizadora. Perceba as diferenças entre as duas abordagens e, em uma roda de conversa com seus colegas, dialogue sobre as causas dessa diferença.

30

SENTIR Aqui são sugeridas vivências pessoais e coletivas cujo propósito é que você experimente aquele conceito a partir dos seus recursos emocionais e sensoriais. A proposta é ampliar o seu repertório sobre o conceito estudado, abrindo espaço para que o conhecimento socioemocional, menos favorecido nos contextos escolares, seja fortalecido.



Fonte de pesquisa: elaborado pelo autor

REGISTRO Encerrando cada capítulo, propomos a realização de uma atividade para o registro pessoal do que foi refletido e vivenciado. As propostas de registros são variadas e podem estar ligadas a produção de textos, desenhos, poemas, *podcasts*, *posts* na internet, etc.

Sugerimos que os registros sejam feitos no seu caderno (ou em um caderno dedicado a isso), pois é um material ao qual podemos sempre voltar para buscarmos referências ao longo de toda a construção do Projeto de Vida. Assim você poderá criar um portfólio do seu Projeto de Vida.

PARA SABER MAIS A fim de ampliar o seu conhecimento, propomos um conteúdo adicional relacionado ao tema que pode ser um texto, um livro, uma música ou um vídeo.

FAZER Em sequência aos movimentos cognitivo e socioemocional, apresentamos uma sugestão de atividade prática a ser realizada prioritariamente em grupo, na qual o conceito em estudo poderá ser praticado. Essas atividades guardam semelhança com atividades que vocês já realizam em suas escolas. A diferença é que, neste caso, o momento em que são realizadas – ou seja, após os movimentos de reflexão e vivência – contribui para que a internalização do aprendizado seja mais poderosa.

Preparando meu planejamento pessoal

As atividades de planejamento atuam como um movimento de transição entre uma parte do livro e a seguinte. Após a realização das vivências e atividades de cada etapa, sugerimos um planejamento que envolve os objetivos, as metas e ações que poderão levar ao seu desenvolvimento pessoal ligado aos temas trabalhados até aquele momento da jornada.

Aqui, são apresentadas ferramentas práticas para elaborarmos o Projeto de Vida, levando em conta as expectativas que irão orientar a jornada de cada um de nós depois da conclusão dos estudos no Ensino Médio.

A proposta é que você estabeleça objetivos e desenhe os caminhos necessários para alcançá-los. Também propomos o desenvolvimento de flexibilidade e resiliência, sempre necessárias para lidar com as frustrações.

A ferramenta de planejamento pessoal foi pensada para que você a preencha ao final de cada parte do livro. Mas nada impede que você as preencha no momento que quiser, como por exemplo ao final de uma atividade de registro

ou de uma aula que te marcou de alguma forma. Para utilizá-la, você deve retomar todos os seus registros feitos em cada capítulo, selecionar os mais importantes e elaborar o planejamento relativo ao tema usando o modelo ao lado. Você pode escolher quantos temas sentir necessidade. Ao final, terá realizado a parte do seu Projeto de Vida relacionado àquela parte.

No capítulo final, "Consolidando o meu Projeto de Vida", você irá reunir os planejamentos feitos na 1ª, 2ª e 3ª partes. Neste momento, você pode revê-los e modificar o que achar necessário. Ao final, terá produzido uma grande tabela mostrando onde você está, aonde pretende chegar, o que precisa fazer para isso e como vai verificar o seu progresso.

Finalmente, para fechar o seu planejamento, propomos que você faça o seu *ikigai*, um exercício que vai ajudá-lo a reconhecer o seu propósito de vida.

As fichas de planejamento pessoal

Use esse modelo de ficha para estabelecer os objetivos para as áreas da sua vida e desenhar os caminhos necessários para alcançá-los.



Como eu estou hoje com relação a esta área da minha vida? Descreva a sua situação atual da forma mais precisa e sincera possível.

Meu Planejamento Pessoal para a área de...

1 Ponto de partida
Minha situação atual

Agora seja mais específico, pensando nas ações e atitudes que você precisará tomar.

2 Ponto de chegada
Meu objetivo ou meta

a) Ações: quais são as ações necessárias para atingir o seu objetivo? Seja preciso, inclua prazos e recursos.

3 Definir a rota
Minha estratégia

b) Atitudes: liste o que você precisa fazer menos e o que precisa fazer mais no seu dia a dia para atingir o seu objetivo.

4 Passo a passo
Ações e atitudes

Estou no caminho certo?
Conquistas e frustrações

Comece pensando sobre qual área da sua vida você gostaria de mudar ou aprimorar. Não deixe de anotar essa informação.

Como eu quero estar no futuro com relação a esta área da minha vida? Descreva o seu objetivo da forma mais específica possível. Se necessário, use datas, prazos, números e valores.

Como você pretende atingir o seu objetivo? Qual é a sua estratégia para chegar lá?

Como eu vou avaliar o meu progresso?

a) Liste as conquistas intermediárias que indicam o seu progresso.

b) Liste as frustrações e como você lidou com elas.

Fonte: elaborado pelo autor

Por que é importante ter um Projeto de Vida?

Que mundo é este?

O objetivo deste capítulo é ajudar você a entender o mundo em que estamos vivendo agora – neste início do século XXI –, a conhecer os desafios que ele apresenta e a elaborar as estratégias para superá-los, adaptando-nos à realidade atual sem perdermos de vista nossa liberdade de escolha e nossa capacidade de agir.

As condições do mundo exercem grande influência em nossas vidas e, para que essa influência seja positiva, o que precisamos é justamente de um projeto que combine nossas características pessoais, nossas habilidades e sonhos às características do mundo. É disso que trata um Projeto de Vida, conforme veremos a seguir.

Como é este mundo em que vivemos, no qual precisamos encontrar nosso lugar, nosso caminho, realizar nossos sonhos e nosso Projeto de Vida?

É um mundo em imensas, profundas e rápidas transformações, que nos trazem muitas dúvidas: o que se espera de alguém que está prestes a virar adulto nos dias de hoje? Como nossas relações familiares vão influir em nosso futuro? Nossas amizades atuais continuarão presentes em nossa vida? Nosso entorno permanecerá o mesmo? Ou há dinâmicas urbanas e espaciais que poderão transformá-lo radicalmente? Como a tecnologia vai influir em nossas relações e hábitos cotidianos? Como vai ser o mundo do trabalho?

Como prepararmo-nos para ele? Quais podem ser nossas metas e como atingi-las?

A sensação de incerteza, hoje comum a governos, empresas, escolas, jovens e idosos de todos os lugares, trouxe de volta um conceito disseminado na década de 1990 nos Estados Unidos para explicar a situação mundial no pós-Guerra Fria: VUCA é o termo inglês formado pelas iniciais das palavras *volatility*, *uncertainty*, *complexity* e *ambiguity*, que, em português, significam: volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade.

Essas palavras resumem a sensação de que vivemos em um mundo em transformação constante e acelerada; de que nossas experiências passadas têm perdido cada vez mais a capacidade de nos orientar diante das dificuldades que enfrentaremos no futuro; de que o mundo tem se tornado cada vez mais complicado, a ponto de nos perdermos no meio de tanta informação e de tanta exigência de nossa atenção; de que, no mundo de hoje, são raras as coisas totalmente claras ou determinadas precisamente.

Nada mais é branco ou preto. Mas esse mundo não é apenas ambíguo, ele é múltiplo e interligado, de modo que a opção agora são os tons de cinza – ou, na verdade, um arco-íris completo.



O que fazer, então, neste mundo?

Temos de encarar esses desafios e buscar soluções que nos ajudem a superá-los. Alguns caminhos já foram mapeados: descobrimos que precisamos nos interessar mais pelos seres humanos e suas necessidades e encontrar significado e propósito em nossas vidas. Precisamos desenvolver uma visão de futuro, fortalecer nossas redes de relacionamento e compartilhar nossas conquistas.

É da natureza humana superar desafios, o que exige transformações e adaptações. Assim, propomos outro conjunto de palavras para nos auxiliar a lidar com o mundo múltiplo em que vivemos e a dar forma ao nosso Projeto de Vida: **visão, compreensão, clareza e adaptabilidade**.

→ **Visão** diz respeito tanto à capacidade de observação da realidade existente como à habilidade de projetar no futuro nossos desejos, interesses e aspirações – propiciando motivação para nossa ação no presente.

→ **Compreensão** se direciona ao entendimento das interconexões e da importância de mantê-las transparentes, de harmonizar as habilidades e converter ansiedade em energia positiva.

→ **Clareza** significa simplicidade e foco no que realmente interessa, ou seja, a necessidade de aplicar nossa energia onde ela for mais eficaz.

→ **Adaptabilidade** é a capacidade de harmonizar nossos interesses em relação às condições reais. É uma via de mão dupla: significa ajustarmo-nos a essas condições e também à perspicácia para conduzirmos as situações em nosso favor, defendendo nossos interesses e direitos.

Além disso, agilidade, flexibilidade, resiliência, inovação e pensamento crítico são outras das características necessárias para conseguirmos realizar com sucesso nosso Projeto de Vida neste mundo de multiplicidade e constantes transformações; conversaremos sobre elas ao longo do livro.



PENSAR

Projetando o futuro

- Como essas características do mundo atual – volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade – podem influenciar seu futuro pessoal e profissional?
- A indefinição, o excesso de informações e as transformações incessantes certamente impõem desafios para o nosso futuro, mas será que elas também podem abrir possibilidades? Quais?
- Visão, compreensão, clareza e adaptabilidade são características necessárias para formularmos e realizarmos nosso Projeto de Vida. Que outras características você diria que são indispensáveis para superarmos as dificuldades e para aproveitarmos as possibilidades que o mundo nos oferece?



SENTIR

Um novo eu

DESCRIÇÃO Organize uma roda de conversa com amigos sobre mudanças ocorridas nas suas vidas, como se adaptaram, se conformaram ou superaram e o que essa mudança representou na vida de cada um.

OBJETIVO Contribuir para que você assuma o controle de sua vida ao aceitar e direcionar as transformações inerentes a ela.

JUSTIFICATIVA A percepção de que mudanças podem ser encaradas como oportunidades de crescimento e aprendizado, olhando-as com otimismo e confiança.



FAZER

Mundo em transe

DESCRIÇÃO Selecione imagens de revistas ou da internet que mostram o resultado de transformações ocorridas neste século e no século passado, como cidades superpovoadas, avanço acelerado da tecnologia... Peça que alguns colegas falem sobre os desafios que elas representam e outros sobre as possibilidades de progresso que eles trazem.

OBJETIVO Mostrar que as transformações podem ser positivas mesmo quando desafiadoras.

JUSTIFICATIVA Levando em consideração as características deste mundo VUCA, refletir sobre como conduzir as transformações que estão ocorrendo em benefício da humanidade.



Quando minhas habilidades e paixões encontram as necessidades do mundo, aí está o meu caminho. ”

Aristóteles



Identificamos algumas características que definem a complexa realidade do mundo atual e outras, necessárias para encararmos e superarmos os desafios que aparecem. Cada situação apresenta dificuldades e possibilidades, assim como cada indivíduo tem qualidades e talentos particulares, bem como limites e defeitos próprios. Veremos a seguir o que é um Projeto de Vida, a importância de defini-lo claramente para orientarmos nossa trajetória e como é necessário articularmos nosso conhecimento sobre nossas habilidades e limitações de modo proveitoso.

“

Um objetivo sem um plano
é apenas um desejo.

”

Antoine de Saint-Exupéry



O que é um Projeto de Vida?

Projeto de Vida é um planejamento que fazemos com base em nossas disposições e interesses: como gostaríamos de ser, onde gostaríamos de estar, o que gostaríamos de fazer e com quem. Este livro vai ajudar você a refletir sobre as etapas necessárias para isso.

O Projeto de Vida nos motiva a perseguir nossos sonhos, nos dá energia e coragem para vencer obstáculos e nos orienta nos caminhos que podemos seguir.

Ele deve envolver as grandes áreas da vida, propondo caminhos que possibilitem a harmonia entre elas e que levem tanto à realização pessoal de cada um quanto ao bem comum. Neste livro, chamamos essas três áreas de: Jeitos de Ser, O bem de todos nós e Agir no mundo. Vamos conhecer um pouco sobre cada uma delas?

Jeitos de ser

Autoconsciência

Capacidade de reconhecer com precisão as próprias emoções, pensamentos e valores – além de como eles influenciam o nosso comportamento. Avaliar forças e limitações com um bom senso de confiança, otimismo e "mentalidade de crescimento".

Autogerenciamento

Habilidade de regular com sucesso emoções, pensamentos e comportamentos em situações diferentes – gerenciar o estresse, controlar os impulsos e motivar-se. Capacidade de definir e trabalhar em direção a objetivos pessoais.





O bem de todos nós

Habilidades de relacionamento

Capacidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e gratificantes com família, grupos e indivíduos. Comunicar-se com clareza, ouvir bem, cooperar com os outros, resistir à pressão social inadequada, negociar o conflito construtivamente, além de buscar e oferecer ajuda quando necessário.

Consciência social

Capacidade de ter empatia, ou seja, de adotar a perspectiva dos outros, incluindo pessoas de origens e culturas diversas das nossas. Compreender as normas sociais e éticas para o comportamento, bem como reconhecer os recursos e apoios da família, da escola e da comunidade.

Agir no mundo

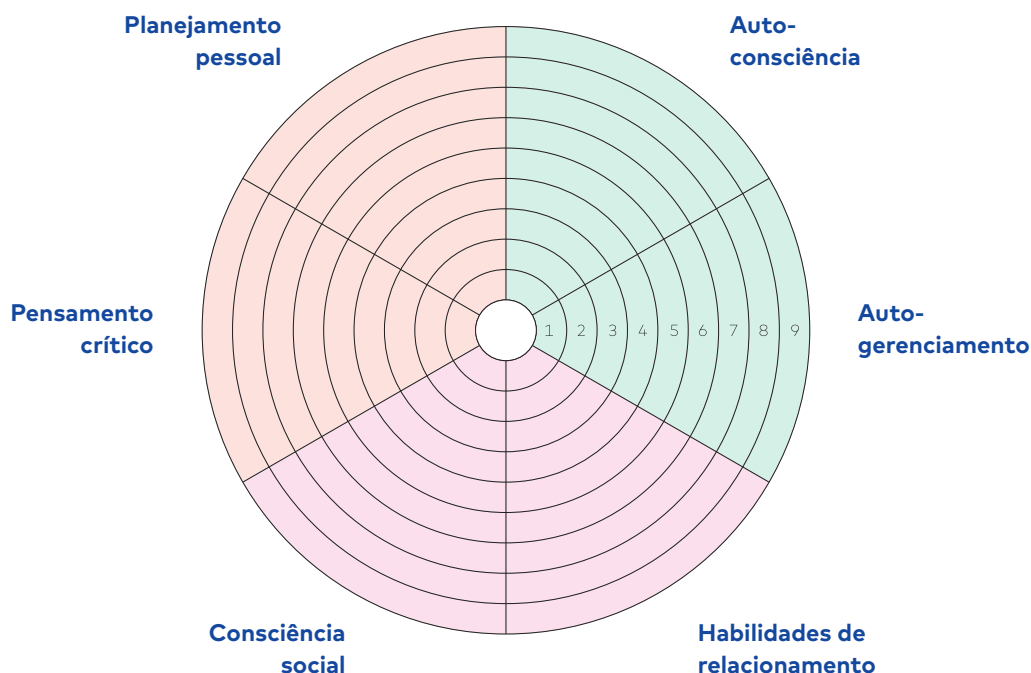
Pensamento crítico

Capacidade de fazer escolhas construtivas sobre os caminhos a serem tomados na vida pessoal, na vida profissional e como cidadão. Envolve a avaliação realista das várias opções e oportunidades de trabalho e de contribuição à sociedade em geral a partir do fazer produtivo.

Planejamento pessoal

Capacidade de estabelecer estratégias e metas para alcançar os seus próprios objetivos em planejamento estratégico e cidadão, do presente e do futuro, levando em consideração necessidades individuais e coletivas.

Vamos começar a construção de Projeto de Vida analisando o modo como, em geral, nos sentimos em relação a cada um desses aspectos?



Um olhar sobre mim mesmo

Observe a figura acima. Este é um gráfico "tipo radar", um diagrama onde podemos anotar e analisar diferentes componentes de um sistema.

Como você se sente em relação a cada um dos tópicos? O exercício a seguir irá ajudar você a realizar um diagnóstico pessoal e identificar oportunidades de desenvolvimento.

Siga as instruções abaixo para elaborar a sua versão do gráfico radar. Use o seu caderno para fazer o desenho.

- 1 Relaxe bem e escolha um tema por vez. Reflita sobre situações do seu dia a dia relacionadas com aquele tema. Agora, com o máximo de sinceridade, atribua a si mesmo uma nota em relação a cada um desses princípios e siga na direção horária até completar o círculo.
- 2 Pinte cada uma das fatias de acordo com a sua avaliação própria.
- 3 Quando completar o seu diagrama, olhe bem para ele e reflita: há alguma coisa que chamou sua atenção? Qual ou quais tópicos estão mais altos? E quais estão mais baixos? De forma consciente, pense como você pode desenvolver as áreas que precisam de maior atenção. Que atitudes você gostaria de ter com mais frequência? E quais você precisa evitar? Como você pode compartilhar com família, amigos e colegas aquelas habilidades que você tem mais bem desenvolvidas?
- 4 Se achar adequado, converse com um colega sobre esses assuntos. Ele pode ser um grande apoio ao longo desse exercício. E não se esqueça de oferecer ajuda a ele também.



PENSAR

A vida é um projeto

- Existem atividades na sua vida cotidiana que exigem planejamento para serem realizadas? Quais?
- Você já pensou alguma vez sobre seus objetivos de vida? Em que medida eles estão ligados a suas próprias vontades ou interesses e em que medida eles dizem respeito ao que as pessoas no seu entorno esperam de você?
- O planejamento pessoal para o futuro certamente envolve as decisões tomadas em relação à vida profissional. Há outros espaços da vida que sejam tão importantes quanto esse? Quais outras atividades poderiam constituir seu Projeto de Vida?



SENTIR

Sonhos e lembranças

DESCRIÇÃO Lembre-se de quando você tinha cerca de dez anos. Quais eram os seus sonhos nessa época? Quais foram realizados e quais não foram? Como você se sentiu diante de cada uma dessas situações? Converse com um colega sobre a importância de manter vivos os sonhos e aspirações que tínhamos na infância.

OBJETIVO Perceber que a vida acontece no tempo e que, se o passado é uma folha já toda escrita, a do futuro ainda está em branco. Há muito o que pode ser escrito nela.

JUSTIFICATIVA Um Projeto de Vida supõe a aceitação do passado e a visão do futuro. Perceber que a trajetória de cada um é evolutiva desperta a esperança e o entusiasmo com o propósito de contribuir para que ela continue seguindo nessa direção.



FAZER

Linha do tempo

DESCRIÇÃO Forme um grupo com até 5 participantes e escolham um tema para o qual vocês irão construir uma linha do tempo. Pode ser do seu time de futebol, do país, da cidade, da sua escola etc. Organize com seus colegas uma exposição para compartilhar suas produções.

OBJETIVO Perceber a variedade de eventos e de diferentes pontos de vista referentes a pessoas, organizações e à sociedade que ocorrem ao longo do tempo.

JUSTIFICATIVA Um Projeto de Vida supõe a aceitação do passado e a visão do futuro e o perceber que a trajetória da humanidade é evolutiva.



Não tenhamos pressa, mas não percamos tempo. ”

José Saramago



Esse foi o primeiro passo para o seu Projeto de Vida. Ao longo do livro, iremos explorar cada um desses aspectos em maior detalhe e, ao final do processo, propomos que você refaça esse exercício e compare-o com o inicial.



PARTE 1

JEITOS

DE SER

Para elaborar um projeto, é preciso conhecer bem os elementos que o compõem. No caso de um Projeto de Vida, o elemento central somos nós mesmos – ainda que o mundo a nossa volta tenha um papel muitíssimo importante. Nesse sentido, o primeiro passo deve ser em direção ao autocohecimento.

Na vida cotidiana, em meio aos afazeres, deveres, responsabilidades – mas também em meio aos momentos de prazer, diversão e entretenimento –, é comum que não tenhamos facilmente a oportunidade para olharmos para nós mesmos com mais calma. Esta primeira parte do livro vai propor que reservemos um tempo para olhar melhor para nós mesmos – em nossa individualidade, mas também em relação às pessoas ao redor de nós.

Para facilitar nosso estudo e nosso entendimento, vamos dividir conceitualmente as várias facetas, que existem de maneira completamente integrada na nossa individualidade, em algumas características e elementos básicos. Esses conceitos nos permitirão conhecer melhor em que consiste um “eu” e também nos possibilitarão reconhecer quem é este “eu” singular que cada um de nós é. Mas lembrem-se: essas divisões servem apenas para nos ajudar a compreender o todo que configura a nossa existência, com o objetivo justamente de torná-la mais plena. Esse todo, na vida prática, inclui nossa relação com tudo aquilo que é externo a nós mesmos – aquilo que chamamos “os outros” e “o mundo”. Essa relação vai ser mais bem enfocada nas Partes 2 e 3 deste livro.

Quem sou eu

Nós, seres humanos, fazemos parte de uma sociedade, mas ao mesmo tempo somos indivíduos, isto é, uma unidade não divisível, que consiste em uma personalidade.

Personalidade, nesse sentido, corresponde ao que chamamos de “eu”, incluindo nosso corpo, pensamentos, desejos e emoções, nossa maneira de ser e de nos relacionarmos com os outros e com o entorno. É aquilo que formamos a partir dos elementos que recebemos como herança dos nossos antepassados. Também é algo que vai se transformando com o tempo e sendo transformado pela interação com o meio e com outras pessoas.

A personalidade é o que mostramos aos outros. Mas também é o que preferimos não mostrar – ou até mesmo esconder.

Essa unidade indivisível existe em vários níveis ou dimensões: em nível físico, energético, mental, emocional, intelectual, dos sonhos e desejos, no da vontade e também no nível transcendental.

Mas é bom lembrar que, por sermos indivisíveis, não somos um corpo e uma mente separados.

Essa integração entre corpo e mente tem sido muito estudada pela ciência. O estudo dos processos mentais no cérebro, do papel dos neurônios, dos neurotransmissores, da bioquímica cerebral e da genética do comportamento, assim como as pesquisas de psicologia, vem esclarecendo muitos aspectos ligados ao nosso pensar, sentir e agir – o que nos ajuda a elaborar com mais segurança nosso Projeto de Vida.

A personalidade também pode ser analisada do ponto de vista de suas características. Em cada pessoa, é possível destacar alguns traços gerais que definem sua personalidade.

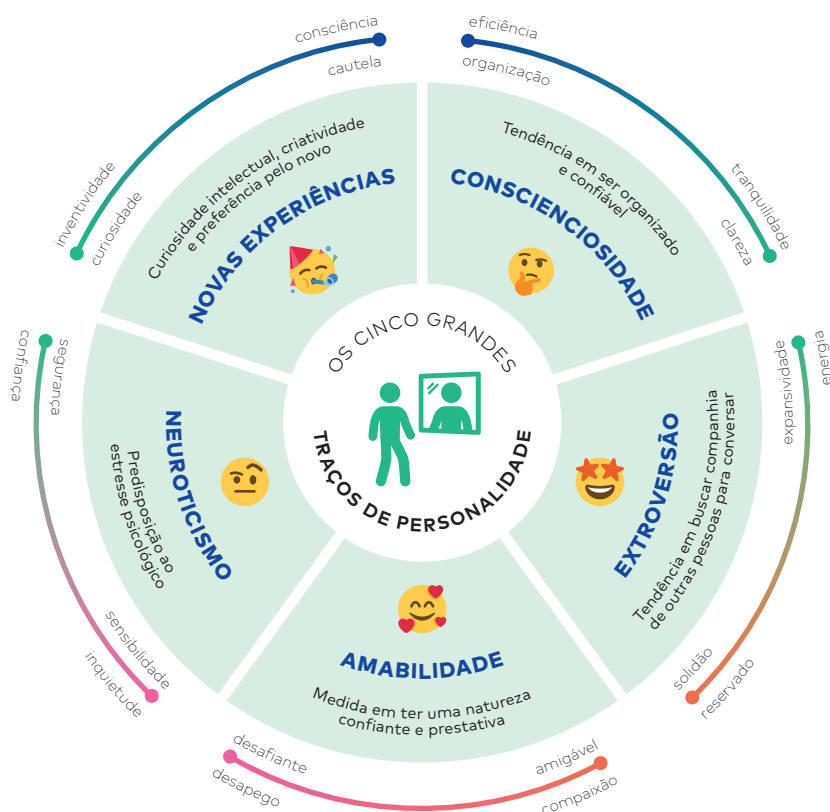
Observe o gráfico ao lado, que apresenta alguns traços de personalidade.

Em geral, todos nós temos estes cinco traços em diferentes proporções – é a diferença dessas proporções que nos distingue dos demais.

Os principais traços de personalidade são representados, em inglês, pelo acrônimo OCEAN. Eles representam:

- abertura a novas experiências (*openness to experience*);
- conscienciosidade (*conscientiousness*);
- extroversão (*extroversion*);
- amabilidade (*agreeableness*);
- neuroticismo (*neuroticism*).

É importante pensar cada fator como um espectro: uma característica que tem seus extremos (com muito ou pouco de cada aspecto).



Abertura a novas experiências

A abertura a novas experiências é um traço que indica disposição e habilidade para lidar com novas vivências. É comum pessoas liberais, que aceitam correr riscos, acostumarem-se facilmente a situações dinâmicas e a modificarem-se rapidamente. O polo oposto é uma personalidade mais rígida, que prefere rotinas e tem dificuldade de adaptação a mudanças.

Conscienciosidade

A conscienciosidade é a habilidade para seguir padrões, regras e ordens, além de envolver também objetividade, capacidade de desenvolver métodos eficazes para solucionar problemas, organização, persistência e pontualidade. Aqueles com um baixo percentual nessa área apresentam pouca disciplina e dificuldade de ordenação.

Extroversão

É a facilidade para interagir com pessoas e se sentir bem em coletivos. Esse indivíduo tem

talento para se relacionar, dialogar e lidar com equipes. O polo oposto são os candidatos introvertidos, que trabalham melhor sozinhos ou em grupos menores.

Amabilidade

Amabilidade é a capacidade de se preocupar com o próximo, de se colocar no lugar do outro, de ajudá-lo e de ter empatia. Essas pessoas tendem a perdoar, são amigáveis e honestas. Aqueles que têm pontuação baixa nesse aspecto apresentam maior foco em si mesmos e dão pouca ênfase aos outros.

Neuroticismo

O neuroticismo é a dificuldade de reagir a fortes emoções e de se recuperar após a vivência de algum impacto emocional. Há maior nível de ansiedade e reatividade nesses indivíduos. Além disso, aqueles que atingem maior pontuação nesse índice tendem a ter dificuldade para enfrentar obstáculos, além de apresentarem comportamento imprevisível.



PENSAR Decisões e dificuldades

- Você tem dificuldades em tomar decisões ou se arrepende com frequência? Por quê?
- O que você faz quando nota o sofrimento de um amigo?
- Qual é a sua opinião sobre regras em geral? Devem ou não ser sempre obedecidas?



SENTIR Vida em retrô

DESCRIÇÃO Sente-se confortavelmente, feche os olhos e traga à sua mente situações que você vivenciou recentemente relacionadas aos traços de personalidade descritos anteriormente.

OBJETIVO Aprofundar o conhecimento da personalidade e se avaliar em relação a eles de forma lúdica.

JUSTIFICATIVA O conhecimento acerca dos traços de personalidade e como eles se manifestam e influenciam o comportamento é um aspecto importante no autoconhecimento do jovem.



FAZER Meu manifesto

DESCRIÇÃO Elaborar um manifesto pessoal descrevendo os seus principais valores e crenças, as ideias e prioridades específicas as quais você defende e como planeja viver sua vida.

OBJETIVO Estabelecer tanto os princípios pessoais quanto uma primeira forma de organização pessoal.

JUSTIFICATIVA Um manifesto pessoal pode ajudar a perceber mais detalhes sobre as características de personalidade, a orientar a sua vida, direcioná-lo para alcançar seus objetivos e atuar como uma ferramenta para lembrá-lo de seus principais valores e aspirações.



Fonte de pesquisa: koff.shutter / Shutterstock

★ Para saber mais

Acesse a reportagem abaixo, onde a professora Luciana Gurgel, da PUC de Campinas, fala da importância do autoconhecimento para as escolhas profissionais e pessoais.

- ▶ **AUTOCONHECIMENTO** é essencial para escolha da profissão. Portal **G1**, Campinas, 4 ago. 2018. Disponível em: <<https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/especial-publicitario/puc-campinas/noticia/2018/09/04/autoconhecimento-e-essencial-para-escolha-da-profissao.ghml>>. Acesso em: 27 jan. 2020.

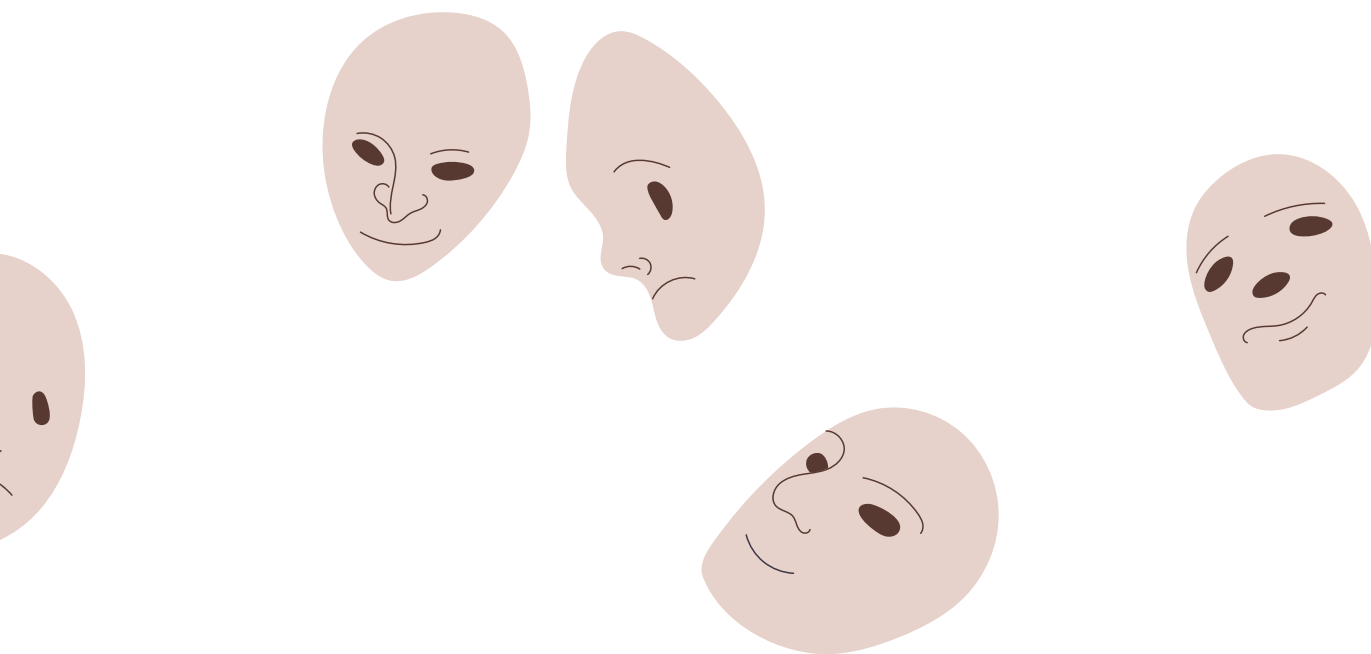
O objetivo deste capítulo é ajudar você a refletir sobre como nossa personalidade, constituída pela integração corpo-mente, vai se transformando pela interação com o meio e ao longo das diferentes fases da vida.

Essas transformações devem levar em conta as transformações do mundo e para isso será interessante refletir sobre o tópico “Mentes para o Futuro”, que veremos a seguir.

Eu sou eu, meu tempo, minha genética, meus sonhos e minha circunstância...

REGISTRO Nº 1

Uma parte importante de nossa individualidade só é percebida, pelos outros e por nós mesmos, quando nos expressamos ou quando materializamos nossos pensamentos, sonhos, desejos e ideias num objeto que ganha existência para fora de nós. Além disso, o processo de aprendizagem – sobre o mundo, mas também sobre nós mesmos – envolve sempre uma relação com o mundo material e com o mundo da linguagem. Pensando nisso, propomos a você que, ao final deste tópico, realize um registro ou uma reflexão sobre o tema estudado aqui, utilizando um meio de expressão literário ou artístico. Produza um poema, um post, um desenho, uma fotografia, uma letra de música etc. e compartilhe com seus colegas.



Mentes para o futuro

No Capítulo 4, “O que é um Projeto de Vida?”, vimos que ele parte de uma reflexão sobre quem somos atualmente e sobre qual é a nossa visão para o futuro.

Apresentamos a seguir as ideias de Howard Gardner, um respeitado especialista do campo da psicologia cognitiva, isto é, dos estudos sobre a inteligência humana. Em seu livro *Cinco mentes para o futuro*, ele discorre sobre as características mentais que precisamos nutrir para, em um mundo em transformação incessante, realizar nossos objetivos com êxito. O autor reúne essas características em cinco perfis principais:

- 1 **A mente disciplinada**, a inteligência que requer dedicação e perseverança. Ela pressupõe a necessidade de compreender as diversas formas de raciocínio que desenvolvemos: histórica, matemática, artística e científica.
- 2 **A mente sintetizadora**: que aponta para a necessidade de aprendermos a combinar dados, informações e conhecimentos adquiridos.
- 3 **A mente criativa**, que levanta novas questões, cria soluções e inova. É a mente que pensa “fora da caixa”.
- 4 **A mente respeitosa**, que reconhece que cada ser humano é único e deve portanto ser aceito e respeitado.
- 5 **A mente ética**, que se percebe em seus múltiplos papéis: como ser humano, como profissional e como cidadão do mundo, com seus direitos e responsabilidades.



PENSAR Diferentes formas

- Em que sentido as “mentes para o futuro” podem colaborar para influenciar um Projeto de Vida?
- Com qual desses cinco perfis propostos por Howard Gardner você se identifica mais?
- Há outras características que possam definir as “mentes para o futuro”? Que outras “mentes” você proporia?



SENTIR Mentes para o futuro

DESCRIÇÃO Sente-se confortavelmente, feche os olhos e relaxe por alguns segundos. Agora observe a imagem ao lado e procure sentir como você vivencia os temas apontados.

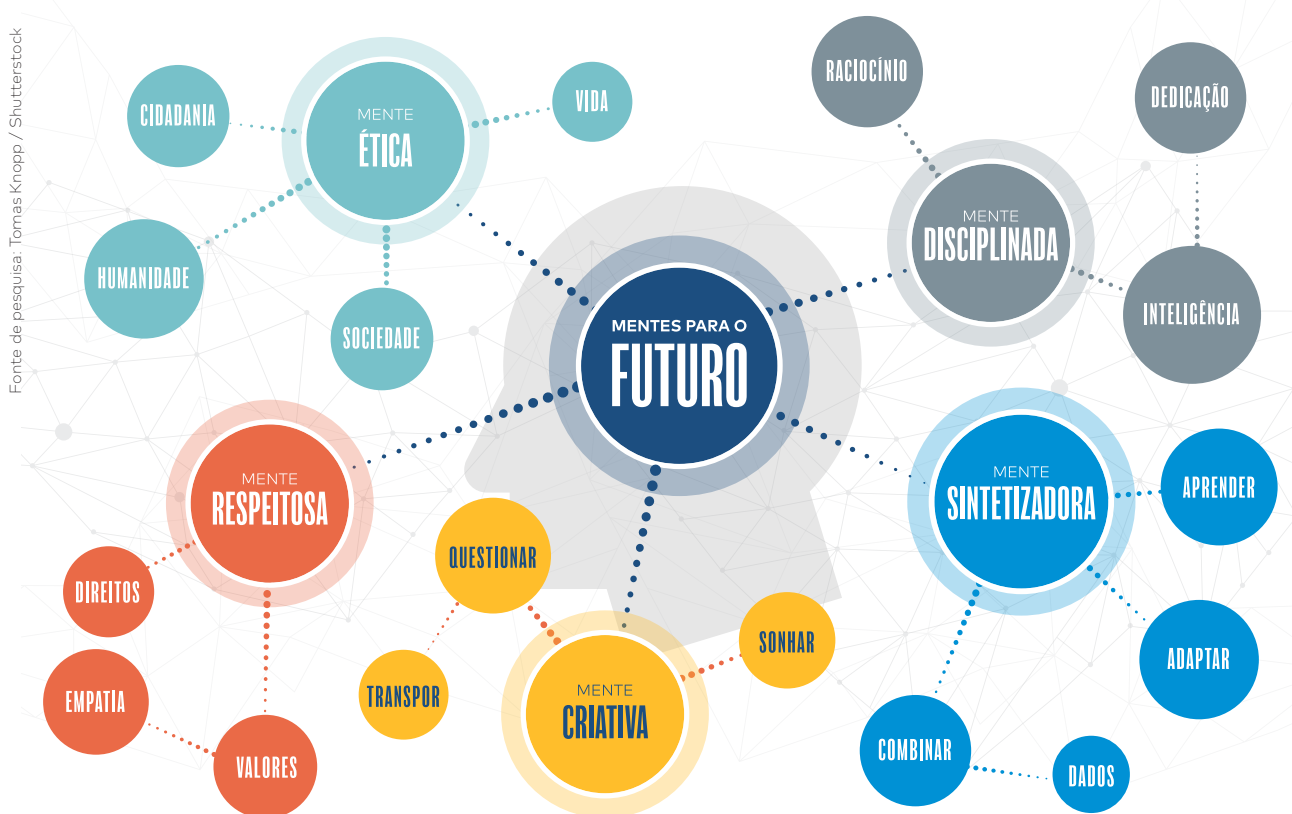
OBJETIVO Perceber os sentimentos provocados a partir de cada tipo de mente, ao observar cada imagem.

JUSTIFICATIVA Reconhecer e priorizar o tipo de mente mais adequado a cada situação, contribuindo para o êxito no Projeto de Vida.



FAZER O futuro é hoje

DESCRIÇÃO Levante as estatísticas referentes às condições ambientais de cidades com o maior e o menor IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) do Brasil. Registre essas informações em um cartaz e analise-as do ponto de vista da mente ética e da sintetizadora. Perceba as diferenças entre as duas abordagens e, em uma roda de conversa com seus colegas, dialogue sobre as causas dessa diferença.



OBJETIVO Aplicar a mente ética e sintetizadora para a compreensão de questões práticas relevantes.

JUSTIFICATIVA A construção da sociedade justa e solidária a que todos aspiramos depende do desenvolvimento de mentes éticas, sintetizadoras e criativas. As escolas, ao proporcionarem aos estudantes a oportunidade de elaborar um Projeto de Vida que promova as “Mentes para o Futuro”, têm um papel fundamental.

★ Para saber mais

A obra de Howard Gardner trata das cinco habilidades cognitivas que terão valor nos anos que virão.

- GARDNER, H. **Cinco mentes para o futuro**. Tradução de Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2007.

REGISTRO Nº 2

Tendo como modelo o diagrama das “Cinco mentes para o futuro”, apresentado acima, e a partir de suas respostas para as perguntas da seção **Pensar**, elabore uma ilustração para compor um novo diagrama. Você pode utilizar o meio que preferir: desenho, pintura, fotografia, colagem etc.

O objetivo deste capítulo é informar e inspirar você a desenvolver suas habilidades mentais, considerando as “mentes para o futuro” propostas por Gardner.

Para desenvolvermos essas características, precisamos ter consciência sobre as características da nossa própria mente, tal como ela existe neste momento. É isso que faremos nos próximos capítulos.

Necessidades

Em um mundo tão complexo, onde as transformações ocorrem constantemente, o autoconhecimento é fundamental. Para nos conhecermos, precisamos primeiro entender quais são nossas necessidades básicas.

As primeiras delas são as necessidades fisiológicas, fundamentais para nossa sobrevivência: comer, beber, respirar e dormir.

Saciadas essas necessidades primordiais, precisamos viver em um local onde possamos nos sentir seguros, protegidos de perigos. Também temos necessidade de nos sentirmos queridos, de fazer parte de um grupo, como a família e o dos amigos. Satisfazer a necessidade de pertencimento é fundamental, mas além de nos sentirmos queridos pelos outros, precisamos gostar de nós mesmos: aceitar e respeitar quem somos e acreditar que podemos ser cada vez melhores. Para isso, precisamos de autoestima. Outra necessidade importante é a de buscar realizar nosso potencial, de nos tornarmos aquilo que gostaríamos de ser, a chamada autorrealização.

Essas necessidades foram descritas pelo psicólogo americano Maslow, que as representou na conhecida Pirâmide de Maslow.

Por exemplo, se nossa autoestima não vai muito bem, mas estamos cansados ou com fome, nossas necessidades de descanso e alimentação têm sempre prioridade.

Resolvidas as necessidades fisiológicas, queremos nos sentir satisfeitos com nossas qualidades, merecedores do afeto dos outros e confiantes em nossa própria capacidade de realizar coisas. E, se confiamos em nós mesmos, queremos experimentar novos desafios, progredir, expandir nosso potencial, evoluir. É importante satisfazer todas as nossas necessidades básicas, tanto as do corpo como as da mente e as do coração.



PENSAR A base da pirâmide

- De 0 a 5, como você se sente em relação a cada uma das necessidades básicas?
- Qual a influência da satisfação ou não de suas necessidades básicas sobre o seu Projeto de Vida?
- Quais outras necessidades você considera essenciais para o seu desenvolvimento pessoal? Você acha que todas as necessidades básicas encontram-se satisfeitas na sociedade em geral?

Na pirâmide de Maslow, podemos observar que as necessidades fisiológicas são sempre preponderantes, constituindo a base que sustenta todas as outras.





SENTIR

Muito ou pouco?

DESCRIÇÃO Neste exercício, você irá vivenciar algumas das necessidades básicas. Traga à sua mente a necessidade que você considera mais difícil de ser satisfeita em sua vida. Pense: por que essa necessidade não está sendo atendida? De que maneira você poderia satisfazer essa necessidade? Como você se sente em relação a isso?

OBJETIVO Experimentar diferentes tipos de necessidades e observar como reajo a cada uma delas.

JUSTIFICATIVA Avaliar em que medida as necessidades básicas estão sendo satisfeitas e explorar formas de fazê-lo, quando necessário.



FAZER

Necessidades básicas

DESCRIÇÃO Organize-se com seus colegas para uma simulação de debate eleitoral. Escolham quem serão os candidatos. Eles devem elaborar as suas propostas para satisfazer as necessidades básicas da população.

OBJETIVO Explorar o que e quais são as necessidades básicas e ações individuais e coletivas que podem ser realizadas para satisfazê-las.

JUSTIFICATIVA Refletir sobre as carências físicas, psíquicas e sociais que contribuem para o desenvolvimento da empatia, da solidariedade e motivam as pessoas a serem proativas no sentido de superá-las.

REGISTRO Nº 3

Escolha duas necessidades apresentadas na Pirâmide de Maslow, de preferência uma da base e outra do topo da pirâmide. Imagine então um objeto capaz de representar cada uma delas. Depois, por meio de uma expressão literária ou artística de sua preferência, elabore um poema, um post, um desenho, uma fotografia, uma letra de música, uma colagem etc., buscando relacionar as duas necessidades representadas pelos objetos. Você pode criar uma equivalência imaginada entre elas, estabelecer uma contraposição, integrá-las num único elemento, fragmentá-las ou relacioná-las de qualquer outro modo criativo.

★ Para saber mais

O caderno pedagógico indicado oferece uma discussão sobre a diferença entre necessidade e vontade.

- GRESSOLI, Rosmari Terezinha de Godoy. **Consumir: desejo ou necessidade?** Caderno Pedagógico, apresentado como requisito de avaliação, para o Programa de Desenvolvimento Educacional (PDE), pela Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2008. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2031-6.pdf>>. Acesso em: 27 jan. 2020.

O objetivo deste capítulo é ajudá-lo a explorar seus sentimentos em relação a suas necessidades básicas, assumir o protagonismo no sentido de satisfazê-las e discutir esse tema em sua escola.

Conforme afirma Maslow, temos necessidade de expandir nosso potencial, de evoluir... mas em qual direção?

“

A necessidade é um mal, mas não
há necessidade de viver nela.

”

Epicuro, filósofo grego (341–270 a.C.)

GoodStudio / Shutterstock

Os sonhos

Não vivemos apenas para satisfazer as nossas necessidades básicas. Precisamos também sonhar, no sentido próprio do que ocorre quando dormimos, mas também no sentido figurado: os nossos desejos e aspirações.

O sonho é uma atividade mental que envolve, entre outras coisas, alterações neuroquímicas do cérebro. Muitas vezes, ele é formado por memórias que se misturam, aparentemente sem muito sentido. Outras vezes, expressa desejos, medos, ansiedades, fantasias, percepções tanto conscientes como inconscientes.

Todos nós temos muitas facetas que querem manifestar-se, muitos desejos a satisfazer, muitas experiências a realizar. Ao mesmo tempo, somos limitados e reprimidos em vários níveis: tanto por autoridades externas a nós como por nosso próprio senso crítico, tanto por nossos condicionamentos psicológicos como por nossas escolhas ideológicas. É por meio dos sonhos que podemos vivenciar situações, experimentar estados emocionais, satisfazer desejos que são importantes para o nosso equilíbrio mental, mas que não poderiam ser vivenciados em nossa vida desperta.

Segundo o neurocientista Sidarta Ribeiro, os sonhos ajudam a desenvolver a criatividade, uma vez que, ao misturar nossas memórias antigas, dão origem a ideias novas.

Os sonhos que sonhamos acordados são também uma matéria importante para nossas realizações. Daí a importância de compartilharmos sonhos. Quando muitas pessoas sonham juntas, a probabilidade desse sonho se realizar torna-se muitas vezes maior.

Vamos todos sonhar muito e alto!



PENSAR Sonho e realidade

- Qual o sonho que você mais quer realizar?
- Quais os obstáculos que impedem a realização desse sonho?
- Que sonhos você gostaria de compartilhar em relação ao futuro do nosso país?
- Que tipo de sonho pode contribuir para a realização do seu Projeto de Vida?



SENTIR Sonho meu

DESCRIÇÃO Sente-se confortavelmente, feche os olhos e respire profundamente algumas vezes. Lembre-se de um sonho recente ou antigo e reflita sobre o que ele estava expressando: algum medo? Desejo? Preocupação? Peça a um amigo ou amiga que também se lembre de algum sonho e como ele ou ela o interpretaram. Conversem depois sobre a relação desses sonhos com a vida de vocês.

OBJETIVO Explorar o potencial dos sonhos para maior compreensão da vida, dos desejos e aspirações.



Em sua obra-prima, *A Interpretação dos Sonhos*, publicada em 1899, Freud escreveu que "o sonho é a estrada real que conduz ao inconsciente". Durante muito tempo, antes do surgimento da psicanálise freudiana, pensava-se que o sonho era símbolo de uma manifestação divina ou uma premonição.

JUSTIFICATIVA Os sonhos são parte importante da vida, do ponto de vista físico, emocional e mental. É importante refletir sobre eles.



FAZER
Sonhar juntos

DESCRIÇÃO Pesquise mais sobre o que os cientistas têm descoberto sobre o poder dos sonhos e compartilhe suas conclusões nas redes sociais.

OBJETIVO Ampliar a compreensão sobre o poder dos sonhos.

JUSTIFICATIVA Os sonhos têm o poder de desenvolver a criatividade e de trazer à tona nossas aspirações e emoções. Muitas vezes, nos oferecem indicativos de como lidar com elas.

REGISTRO Nº 4

Crie um pequeno *podcast* a partir da narração detalhada de um sonho que você teve recentemente, enquanto dormia. Aproveitando as mudanças bruscas e as misturas destrambelhadas que os sonhos proporcionam, insira nessa narrativa alguns fatos que realmente aconteceram com você e alguma ideia ou desejo que você queira realizar. Apresente aos seus colegas e descubra se eles conseguem reconhecer o que você efetivamente sonhou, o que de fato aconteceu e as suas aspirações e vontades.

“

Cada sonho que você deixa para trás é um futuro que deixa de existir. ”

Steve Jobs

★ Para saber mais

O que são os sonhos? O psicanalista Pedro de Santi dá a sua visão neste vídeo.

- ▶ SANTI, Pedro de. Sonhos: uma metáfora do eu. **Casa do Saber**, São Paulo, 3 dez. 2019. Vídeo (6min23s). Disponível em: <<https://youtu.be/kcql8SMYF4w>>. Acesso em: 5 fev. 2020.

O objetivo deste capítulo é nos levar a refletir sobre nossos próprios sonhos e começar a imaginar a viabilidade de realizá-los. Como veremos no próximo capítulo, também é importante desenvolver a força de vontade para que esse sonho se materialize. Sonhar é preciso e realizar é muito bom!

Vontade

Todas as pessoas desejam, aspiram, querem. Esses anseios envolvem tanto coisas materiais – um *smartphone* ou uma camiseta nova, por exemplo – como as imateriais – ser feliz ou compreender bem uma questão de Ciências...

O desejo e a vontade existem em diferentes níveis, dependendo do grau de consciência e controle que temos sobre eles. Vejamos:

- **Desejo inconsciente:** quando não sabemos que desejamos algo. Esse é o tipo de desejo que pode se expressar durante os sonhos, por meio de um gesto irrefletido, ou por meio de uma reação emocional incontrolável e indefinível. Muitas vezes, demoramos anos até que um desejo inconsciente torne-se consciente, isto é, até percebermos que desejávamos algo e não sabíamos exatamente o que era.
- **Desejo vago:** quando sabemos que queremos alguma coisa, sem saber muito bem o porquê disso ou como realizá-la. Por exemplo, desejamos ser famosos, poderosos, importantes, ativistas de uma causa nobre etc., mas não nos preocupamos em planejar como conseguir isso.
- **Desejo consciente ou vontade:** quando percebemos o desejo e identificamos claramente seu objeto e as formas de realizá-lo. Por exemplo: quando ouvimos falar de um bom filme, percebemos nossa vontade de assisti-lo, procuramos o cinema onde está passando e nos programamos para ir à sessão.

Com relação à vontade, ela pode ser individualista ou responsável.

Vontade individualista é aquela que não leva em consideração as consequências da sua realização para os outros ou para o meio ambiente. Por exemplo: ouvir música em altura exagerada, incomodando os vizinhos; tomar banho muito demorado, sem se preocupar com o desperdício de água.

Vontade responsável é um desejo que temos, conhecendo seu objeto e analisando as consequências de sua realização para nós mesmos, para os outros e para o meio ambiente, escolhendo as estratégias adequadas e efetuando o planejamento necessário para realizá-lo.

A vontade diz respeito à intenção de realizar algo, mas não necessariamente à sua realização. Ela pode depender de outros fatores ou circunstâncias. No exemplo do cinema, podemos não ter dinheiro suficiente para o ingresso, o filme pode ter saído de cartaz ou a sessão pode estar esgotada.



E a motivação?

Motivação é um impulso que faz com que as pessoas ajam para atingir seus objetivos. Ela envolve fenômenos emocionais, biológicos e sociais e é um processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos. Faz com que os indivíduos deem o melhor de si e tentem o possível para conquistar o que almejam.

A motivação pode ser gerada por uma força interior, ou seja, automotivação, pelo ambiente ou por situações que ocorrem na vida.



PENSAR Desejos e vontades

- Cite um desejo seu que se transformou em vontade consciente e que de fato se realizou.
- Cite um desejo que não se realizou e reflita sobre o porquê.
- Qual é, na sua opinião, a vontade individualista que mais prejudica a sociedade?



SENTIR A força da vontade

DESCRIÇÃO Podemos desenvolver a vontade consciente e integral quando nos conectamos com essa força dentro de nós. Vamos vivenciá-la:

- Sente-se confortavelmente, relaxe bem o corpo, feche os olhos.

- Deixe que um desejo seu venha à tona.
- Explore esse desejo, perceba de que lado ele vem. Se é seu mesmo ou influência dos outros e como a sua realização irá impactá-lo.
- Decida se você quer continuar com esse desejo. Se não quiser, descarte-o.
- Se você quiser continuar com esse desejo, assuma a intenção e mobilize dentro de você a energia necessária para realizá-lo.
- Perceba como aquele desejo vago e flutuante, ao se transformar em intenção, adquire força e direção. É como se uma nuvem se transformasse em seta.

OBJETIVO Experienciar a vontade como fator importante para a realização do Projeto de Vida.

JUSTIFICATIVA A vontade é muitas vezes o fator mobilizador da energia necessária para a realização das metas. Entender como ativá-la e torná-la mais forte é importante para o autoconhecimento e realização do Projeto de Vida.



FAZER Vontade em cena

DESCRIÇÃO Entreviste alguns amigos para saber quais são os seus desejos e vontades mais frequentes e como eles pretendem realizá-los. Criem e apresentem um esquete sobre as entrevistas. Vocês podem usar o seguinte modelo de perguntas:

- 1 Qual é a sua maior vontade?
- 2 O que fazer para realizá-la?
- 3 Quais são as possíveis dificuldades?
- 4 Como superá-las?
- 5 Como se sentirá ao satisfazer essa vontade?

OBJETIVO Mostrar que a vontade é um dos principais elementos que nos mobilizam para atingir as metas estabelecidas.

JUSTIFICATIVA A elaboração de um Projeto de Vida passa por identificar, analisar e priorizar os diversos tipos de vontade e nos organizarmos para a sua realização.

REGISTRO Nº 5

Registre em uma folha alguns de seus desejos e vontades, classificando-os entre vontade individualista/responsável e desejo vago/consciente (na coluna de desejos vagos, você pode registrar algo que você tenha percebido recentemente que já desejava havia algum tempo, mas não sabia). Escolha um desses desejos e elabore um pequeno poema, *slam* ou a letra para uma canção.

★ Para saber mais

Já se perguntou qual a diferença entre desejo e vontade? Veja essa explicação pela voz de Miguel Falabella no vídeo,

- MIGUEL Falabella fala sobre desejo x vontade. **TV Globo**, Vídeo Show, Rio de Janeiro, 14 mar. 2017. Disponível em: <<https://globoplay.globo.com/v/5723890>>. Acesso em: 5 fev. 2020.

O objetivo deste capítulo é compreender a importância do fator "vontades" para a realização de um objetivo.

A vontade forte, consciente e esclarecida é um dos principais ingredientes da realização de nosso Projeto de Vida.

A caminhada da vontade para a realização de um sonho desperta grandes emoções. No próximo capítulo, vamos descobrir o que fazer para que essas emoções ajudem a impulsionar o nosso Projeto de Vida.

“

Bom mesmo é ir à luta
com determinação
Abraçar a vida com paixão
Perder com classe
E vencer com ousadia
Porque o mundo pertence
a quem se atreve
E a vida é muito para ser
insignificante.

”

Augusto Branco



Emoções

Você já se sentiu muito alegre? Muito triste? E com raiva, medo, preocupação, insegurança? Ou muito tranquilo?

Transformar nossos sonhos em realidade envolve muitos sentimentos e emoções, mas é importante saber dosá-los na medida certa para que sejam aliados em nosso Projeto de Vida.

Emoção é uma sensação física e emocional provocada por algum estímulo, que pode ser um sentimento ou um acontecimento. Vivenciar emoções é muito pessoal, elas podem ser sentidas de formas diferentes por cada pessoa. Num sentido mais geral, elas são intimamente interligadas e podem ser definidas por três componentes:

- **Subjetivo:** é aquilo que sentimos intimamente. Exemplo: medo.
- **Reações fisiológicas:** o que se passa no nosso corpo, em termos neurais, químicos e físicos. Exemplo: quando, em reação consciente ou não a um evento ou situação, nosso coração acelera.
- **Comportamento externo:** um sentimento ou reação emocional que se expressa na prática. Exemplo: quando, diante de uma situação desagradável ou inesperada, fugimos.

As emoções estão relacionadas a conexões que acontecem no cérebro e podem ser alteradas e organizadas por meio do aprendizado e da prática da inteligência emocional.

Daniel Goleman, famoso especialista nessa área, definiu inteligência emocional como "a capacidade de identificar os sentimentos nossos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e em nossos relacionamentos". E explicou as formas de fazê-lo:

- **Autoconhecimento emocional:** reconhecer as próprias emoções e sentimentos quando eles ocorrem.
- **Controle emocional:** lidar com os próprios sentimentos e emoções quando eles ocorrem.
- **Automotivação:** dirigir as emoções e os sentimentos a serviço de um objetivo ou realização pessoal.
- **Reconhecimento:** perceber as emoções em outras pessoas e demonstrar empatia por seus sentimentos.
- **Habilidade em relacionamentos pessoais:** interagir com outros indivíduos utilizando competências sociais.



Voz, música, teatro, poesia e dança se combinam para criar uma alquimia complexa que faz da ópera uma experiência única. Sem dúvida, as emoções humanas estão em plena ação no palco de uma ópera.

Peleja do cérebro com o coração

O cérebro e o coração
Um dia marcaram encontro
E como dois violeiros
Pelejaram num confronto
Para disputar qual dos dois
Pra vida estava mais pronto

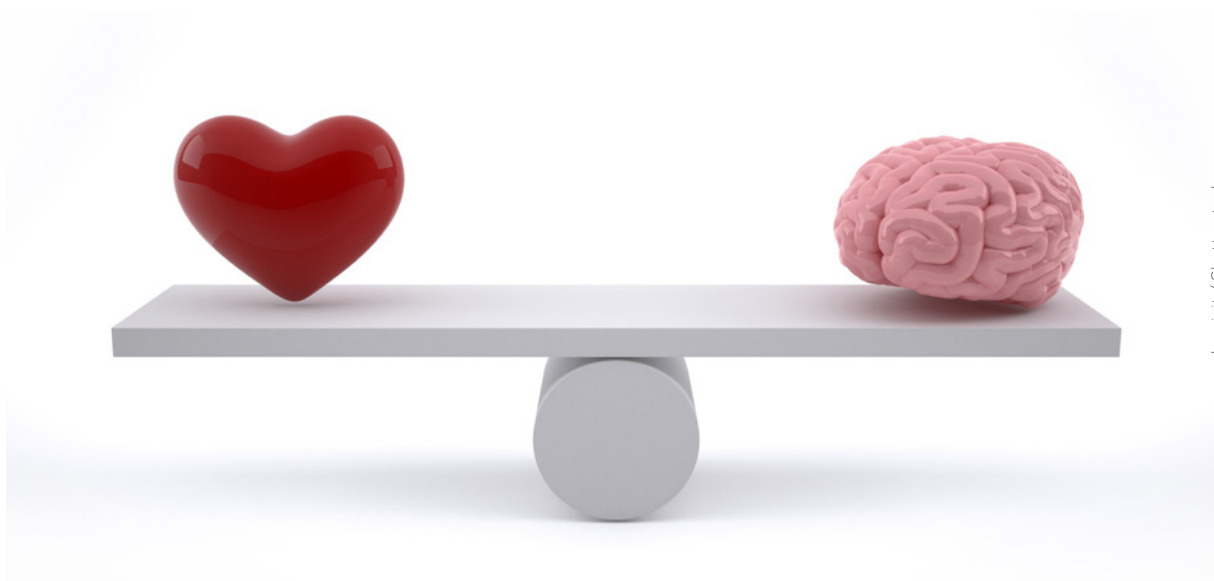
(...)

Sou a fonte da razão
Em mim mora o pensamento
Sou o pai da inteligência
Da criação, do invento
Dou ao homem lucidez
A competência e o talento

Já eu sou o sentimento
Que eleva a sabedoria
Eu tenho cinco sentidos
Trabalhando noite e dia
Pra dotar a existência
De prazer, sonho, magia

Meu amigo, o coração
Ao cérebro falou bonito
Razão é muito importante
Com emoção, sem conflito
Um dá suporte ao outro
Sem confronto nem atrito

— Cordel de Marcus Lucenna



haryigit / Shutterstock

A RELAÇÃO ENTRE A MENTE EMOCIONAL E MENTE RACIONAL Em um sentido bastante real, temos duas mentes, uma que pensa e outra que sente. Se por um lado a mente racional é aquilo que nos permite pensar, ponderar e refletir sobre o mundo; por outro lado existe um sistema de conhecimento mais impulsivo e poderoso – a mente emocional, frequentemente mais veloz do que a mente racional, e que entra em ação sem “pensar” no que vai fazer. Surge aqui a dicotomia emocional/racional, pois quanto mais intenso é o sentimento mais dominante se torna a mente emocional e mais ineficaz a racional.



PENSAR Tantas emoções

- Que emoções você sente com maior frequência?
- Se medidas em um termômetro das emoções, quantos graus elas alcançariam?
- Qual a relação da inteligência emocional com o seu Projeto de Vida?



SENTIR Intriga digital

DESCRIÇÃO Imagine a cena: André postou uma foto de Paula nas redes sociais sem que ela autorizasse. Foi justamente uma foto em que ela se acha horrível. Quando Paula a viu, ficou vermelha, sentiu o coração agitado, confusa, várias emoções ao mesmo tempo. Imediatamente, sem pensar muito, enviou uma mensagem em um

grupo dizendo que André era mentiroso, sem-educação, tosco etc. Várias pessoas do grupo reagiram, umas apoiando Paula, outras agredindo André, e outras ainda dizendo que não entendiam o porquê de tanta emoção, já que a foto estava até legal. E assim foi iniciada uma grande discussão, amigos se afastaram, outros até brigaram feio. Como você se sentiria e como agiria em uma situação como essa?

OBJETIVO Mostrar como as emoções podem interferir nas relações interpessoais e o valor da inteligência emocional para lidar melhor com elas.

JUSTIFICATIVA As emoções exercem parte fundamental na vida e por isso é importante aprender a reconhecer como elas influenciam no nosso estado de espírito, atitudes, comportamentos e relações.



DESCRIÇÃO Crie um esquete com roteiro baseado em situações de *bullying* na escola ou na rua, entre garotos e garotas de diferentes idades. Convide seus amigos e peça autorização para apresentá-lo para crianças do ensino fundamental da sua escola. Promova depois um debate sobre o tema, explique o conceito de inteligência emocional e peça que as próprias crianças recriem o roteiro a partir desse novo conhecimento.

OBJETIVO Explorar o poder da inteligência emocional para promover um ambiente de compreensão e harmonia entre pessoas de qualquer idade.

JUSTIFICATIVA Os conflitos entre pessoas, grupos e nações surgem, muitas vezes, da dificuldade em reconhecer e controlar as próprias emoções no momento em que elas ocorrem. Esse aprendizado faz com se evitem situações de conflito e favorece os relacionamentos saudáveis e produtivos, tão importantes para a realização do nosso Projeto de Vida.

REGISTRO Nº 6

Procure ficar alguns minutos em silêncio, concentrando-se apenas em você mesmo, em seus pensamentos, sentimentos e emoções. Às vezes, é difícil "capturar" com clareza o que estamos sentindo. Outras vezes, nossa vida está tão imersa em determinada situação que o difícil é escapar dessa sensação, que se torna uma espécie de ideia fixa. Por meio de um poema ou de um desenho, tente registrar criativamente esse processo de autoconhecimento, expressando essa facilidade ou dificuldade que você reparou em "pescar" suas emoções.

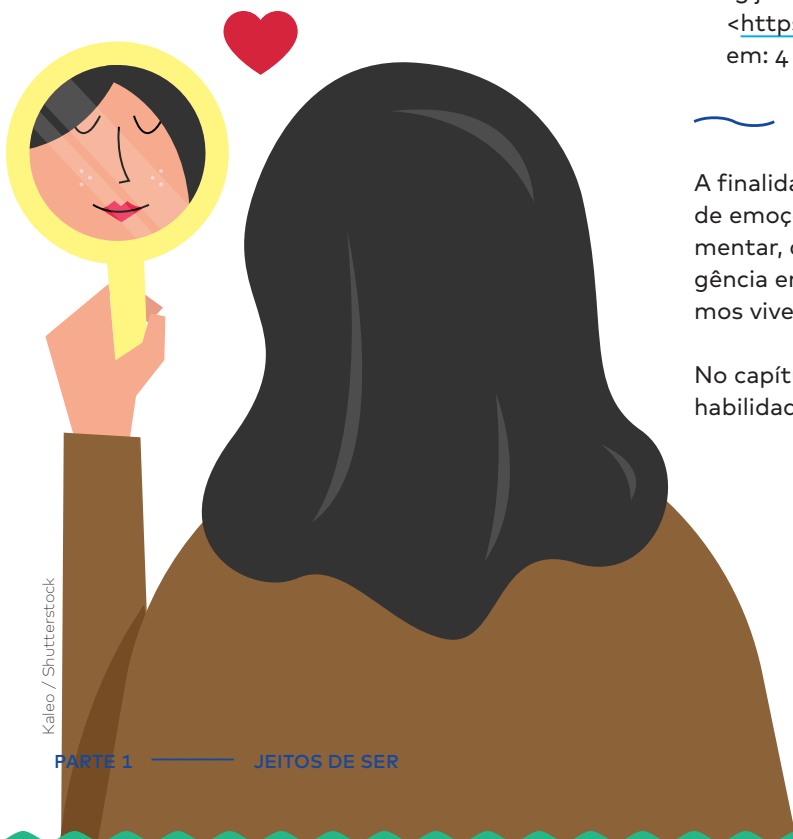
★ Para saber mais

Você sabe dar nome às suas emoções? Neste trecho de aula, o professor Renato Janine Ribeiro aborda a importância de saber reconhecer as emoções quando as sentimos.

- VOCÊ sabe dar nome às suas emoções? Renato Janine Ribeiro. **Café Filosófico**, São Paulo, 13 jun. 2019. Vídeo (2min05s). Disponível em: <<https://youtu.be/jwA4UbdoWko>>. Acesso em: 4 fev. 2020.

A finalidade deste capítulo é mostrar a variedade de emoções e sentimentos que podemos experimentar, como podemos aprimorar nossa inteligência emocional e como, por meio dela, podemos viver e nos relacionar melhor.

No capítulo seguinte, vamos refletir sobre nossas habilidades intelectuais.



Intelecto

Neste capítulo, vamos falar sobre diferentes tipos de inteligência e pensar sobre nossas aptidões e capacidades.

Há muitas definições para inteligência, mas no fundo elas se reduzem a: "inteligência é a capacidade de aprender!"

Aprender o quê? Aprender como? Para responder a essas perguntas, existem também várias teorias. Uma das mais aceitas é a de Howard Gardner, psicólogo americano da Universidade de Harvard, que identificou oito tipos de inteligência.

Todos nós possuímos oito fatores, ou tipos de inteligência. Sua intensidade varia de pessoa para pessoa, e essa variação ocorre em função da carga genética que trazemos, da forma como utilizamos nosso cérebro e da influência exercida pelo meio ambiente.

A seguir, vamos ver quais são essas inteligências. Tendo em vista o que você conhece de você mesmo, as dicas que os outros lhe dão a seu respeito, tanto na escola como fora dela, poderá avaliar quais delas predominam em você.

Para observar o quanto se identifica com cada tipo de inteligência, leve em conta toda a sua história de vida até agora e atribua pontos de **0** a **2**. Por exemplo, onde **0** é pouco, **1** é mais ou menos e **2** é bastante.

Linguística ou de compreensão verbal

Comum em quem gosta de ler e escrever, apresenta facilidade em se comunicar com outras pessoas, sempre encontrando palavras certas para o momento. Presente em psicólogos, comunicadores, professores etc. → *Como você avalia a sua habilidade de comunicação?*

Lógica — matemática ou numérica

Aparece com força em pessoa que calcula com facilidade e apresenta grande aptidão para raciocinar com lógica e lidar com pensamentos abstratos. Importante para engenheiros, cientistas, matemáticos, estatísticos etc. → *E então, como é sua relação com os números?*

Corporal ou cinestésica

Frequente em pessoas que dançam muito bem, movimentam o corpo com facilidade, comunicam-se bem por meio de gestos e são boas em atividades manuais. Comum em cirurgiões, pilotos, mímicos, atletas, atores etc. → *Como é sua habilidade em lidar com o corpo?*

Visual ou espacial

Imaginam sensações com facilidade, enxergam nas coisas que os cercam detalhes que ninguém percebe, acham muito fácil desenhar coisas de memória. Está presente em quem se destaca na arquitetura, escultura, pintura etc. → *Como é sua habilidade visual?*



Computadores são capazes de fazer cálculos e de trabalhar para nós a uma velocidade assombrosa, sem queda de produtividade ou ameaça de tédio. Porém, ao mesmo tempo, esses "cérebros" não são tão potentes ou inteligentes como aqueles que carregamos em nossas caixas cranianas.

Musical

Comum naqueles que aprendem música com facilidade, que se comunicam bem pelo canto ou pelo som de um instrumento. É marcante em compositores, cantores, músicos e maestros. → *Você tem o dom da música?*

Intrapessoal

Comum em quem apresenta aptidão para conhecer bem a si mesmo, para se aceitar com suas inseguranças e limitações, vivendo bem com seu "eu". → *Como você avalia seu autoconhecimento e sua autoestima?*

Interpessoal

Aparece de maneira marcante em quem se relaciona muito bem com outras pessoas, sabe aceitá-las com suas limitações e tem facilidade em convencer os outros, como alguns psicólogos, professores, sacerdotes ou grandes vendedores. → *Você se dá bem com os outros?*

Pictográfica ou do desenho

É forte em algumas pessoas que se expressam bem por meio do desenho, pintura e da caricatura, e percebem diferenças no que veem. Ilustradores, cenógrafos, figurinistas, entre outros, possuem essa inteligência bem desenvolvida. → *Como é a sua habilidade de representar o mundo com desenho?*

Considerando os tipos de inteligência que aparecem com mais intensidade em você, pense em algumas profissões para as quais você tem especial afinidade. Faça uma lista e reflita sobre os porquês.

Vamos agora refletir sobre o intelecto de outro ponto de vista.

Como você avalia se uma atitude ou afirmação é a mais correta? Você questiona se uma notícia é verdadeira ou falsa? Como você reconhece se um texto ou a formulação de uma ideia é coerente ou incoerente? Como você argumenta e defende seus pontos de vista?

Há muitas maneiras ou estratégias para se entender uma questão, e todas elas são fundamentais para o sucesso do nosso Projeto de Vida. Vejamos algumas em que podemos nos basear:

- **Senso comum:** conjunto de opiniões, crenças e pensamentos genéricos aceitos como verdade pela sociedade.
- **Análise crítica:** questionamento racional e profundo sobre cada assunto.
- **Pensamento científico:** parte de observações e experimentação.
- **Pensamento criativo:** gera ideias novas e propõe soluções alternativas.
- **Pensamento sistêmico:** direcionado à compreensão da inter-relação entre fatos e coisas.

Entender nossa forma de pensar não implica ignorar outras formas de pensamento, mas sim refletir sobre aquilo que de fato pode nos trazer realização, exigindo sempre um balanço sobre as consequências de nossos pensamentos postos em prática. Isso inclui também refletir sobre nossos próprios preconceitos, muitos deles criados com base em ideias preconcebidas a respeito daquilo ou daqueles que não conhecemos bem.

Raciocinar logicamente, induzir e deduzir de forma correta, discernir entre o certo e o errado, o verdadeiro e o falso, desenvolver a capacidade de análise crítica, o pensamento científico, criativo e sistêmico são aspectos importantes para o sucesso de um Projeto de Vida.



Mary Long / Shutterstock



Como identificar notícias falsas?



Considere a fonte

Clique fora da história para investigar o *site*, sua missão e contato. Busque outras versões.



Leia mais

Manchetes são feitas para chamar a atenção e obter cliques. Qual é a história completa?



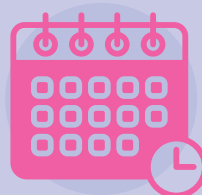
Verifique o autor

Faça uma breve pesquisa sobre o autor. Ele existe mesmo? É confiável?



Fontes de apoio

Clique nos *links*. Verifique se a informação oferece apoio à história.



Verifique a data

Repostar notícias antigas não significa que sejam relevantes atualmente.



Isso é uma piada?

Se parecer estranho, pode ser uma sátira. Pesquise sobre o *site* e o autor.



É preconceito?

Avalie se seus valores próprios e crenças podem afetar o seu julgamento.



Consulte especialistas

Pergunte a um bibliotecário ou consulte um *site* de verificação gratuito.



PENSAR

Perceber e argumentar

- O que pensamentos e argumentos têm a ver com o seu Projeto de Vida?
- Qual relação você faz entre suas ideias e sentimentos?
- Você acha correto atribuir o nível de inteligência de uma pessoa a sua condição social, o lugar onde vive, seu gênero, sua cor de pele ou sua nacionalidade? Por quê?



SENTIR

Fato ou opinião?

DESCRIÇÃO Você sabe a diferença entre fato e opinião? Quando você navega pela internet, acredita em tudo o que lê? Com tantas informações disponíveis, é importante ter pensamento crítico. Leia as afirmações a seguir e diga se é um fato ou uma opinião.

- Minha mãe é a melhor mãe do mundo.
- Meu pai é mais alto que o seu.
- É difícil memorizar meu número de telefone.
- A parte mais profunda do oceano tem 10.915,80 metros de profundidade.
- Cães são animais de estimação melhores do que tartarugas.
- Fumar faz mal para a sua saúde.
- 85% de todos os casos de câncer de pulmão no Brasil são causados pelo fumo.
- Brinquedos simples são divertidos.
- Um em cada cem cidadãos brasileiros é daltônico.
- Dois em cada dez cidadãos brasileiros são chatos.

Você verá que é fácil analisar algumas das frases, mas outras são mais difíceis. Se for necessário debater efusivamente a veracidade de uma afirmação, provavelmente trata-se de uma opinião.

OBJETIVO Exercitar e desenvolver a capacidade de raciocínio crítico.

JUSTIFICATIVA É importante compreender como a forma de pensar o mundo e fazer escolhas conscientes, considerando as diferentes maneiras de pensar, influencia um Projeto de Vida.



FAZER

Verdade ou mentira?

DESCRIÇÃO Imagine que você leu uma notícia na internet que lhe causou grande impacto. Como você sabe se é verdade ou não? Um amigo diz que é, mas como você pode ter certeza? O que você pode fazer para verificar? Para quem você pode perguntar? Onde você pode buscar informações *on-line* para saber mais?

Agora é sua vez de criar uma história sobre algo que aconteceu na escola ou no seu bairro. Crie uma história o mais impressionante possível. Insira pelo menos três informações verdadeiras na sua história. Não conte a ninguém sobre o que é a sua história!

Agora, troque a sua história com a de um outro aluno. Imagine que você é um repórter que deve publicar essa história do seu colega hoje à noite. É importante que a história esteja completamente verossímil. Para isso, você deve verificar se é completamente verdadeira, parcialmente verdadeira ou totalmente inventada. Use as perguntas abaixo para verificar:

- Que atitudes você precisa tomar para descobrir se a história é verdadeira ou falsa?
- Com quais outras pessoas você precisa conversar para obter mais detalhes?
- De que evidência você precisa?
- De onde veio essa história?
- Qual foi o propósito dessa história?

- Qual seria o impacto em você publicar a história sem saber se ela é verdadeira ou não?
- Qual é o seu papel no compartilhamento de histórias falsas?
- Quais são os três fatos verdadeiros que você encontrou?

OBJETIVO Desenvolver o pensamento crítico, analisar e aprimorar a qualidade da forma de pensar, o discernimento e argumentação.

JUSTIFICATIVA A habilidade de discernir e argumentar com base em fatos é parte importante do pensamento crítico e reflexivo, aspectos fundamentais para a realização e êxito do Projeto de Vida.

“

A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original. ”

Albert Einstein



Mary Long / Shutterstock

REGISTRO Nº 7

Assim como em relação a sentimentos e emoções, nossos pensamentos também podem “fugir” ou aparecer como uma “ideia fixa”. Vamos retomar o registro que fizemos anteriormente, quando analisamos as emoções, olhando para nossos pensamentos. Se você fez um poema na outra vez, faça um desenho agora, e vice-versa. Procure estabelecer uma relação visual criativa entre o poema e o desenho, e entre as emoções e os pensamentos. Será que é possível pensar por imagens e elementos visuais?

★ Para saber mais

Qual a visão de Aristóteles sobre a razão e o intelecto? Leia este artigo para saber mais sobre o que este filósofo clássico pensa sobre o tema.

- SILVA, Josué Cândido da. Aristóteles e o papel da razão – Nada está no intelecto antes de ter passado pelos sentidos. **Portal UOL**, São Paulo, 10 ago. 2008. Disponível em: <<https://educacao.uol.com.br/disciplinas/filosofia/aristoteles-e-o-papel-da-razao-nada-esta-no-intelecto-antes-de-ter-passado-pelos-sentidos.htm>>. Acesso em: 4 fev. 2020.

O objetivo deste capítulo é oferecer a você algumas possibilidades de reflexão para que compreenda sua forma de pensar o mundo e possa fazer escolhas conscientes, considerando as diferentes formas de pensar e percebendo quais delas se relacionam melhor ao seu Projeto de Vida.

Para ter uma mente ágil, capaz de raciocinar corretamente e de argumentar com eficiência, é importante também ter momentos de descanso mental em um espaço além de todos os pensamentos. Vamos tratar disso no capítulo a seguir.

Atenção plena

Segundo pesquisadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, nós passamos 47% do tempo distraídos, isto é, quase metade da nossa vida se passa sem que prestemos atenção a ela. Pena, não é? Mas como podemos ficar mais atentos?

Para responder a essa questão, John Kabat-Zin fundou em 1979 o Centro de Atenção Plena da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, também nos Estados Unidos, onde desenvolveu o conceito de *Mindfulness*, ou Atenção Plena, que significa: "prestar atenção no momento presente, de propósito e sem julgamento".

Estar consciente, no aqui e agora, do que se passa no corpo e na mente, nos pensamentos e emoções, sem criticar nem ficar apegado ao passado ou preocupado com o futuro, traz muitos benefícios: combate o estresse, reduz sintomas de ansiedade e depressão, atenua dores crônicas, ajuda a interagir melhor com as outras pessoas, a controlar as emoções, a aumentar a produtividade...

E tudo isso foi comprovado por milhares de estudos feitos em universidades de várias partes do mundo.

Daniel Goleman, professor da Universidade de Harvard, explica que a atenção é como um "músculo mental" e, tal como os músculos físicos que são exercitados nas academias, pode ser praticada e fortalecida, conforme observado em exames de neuroimagem.

O mecanismo que explica o aumento da capacidade de prestar atenção é a neuroplasticidade, que permite que o cérebro se modifique e se adapte a tudo que fazemos regularmente. As regiões do cérebro que mais se desenvolvem por meio da prática da atenção plena são aquelas ligadas à capacidade de auto-observação, tanto da mente, dos pensamentos e emoções, como das sensações corporais internas e externas.

Você pode praticar a atenção plena simplesmente sentando e prestando atenção ao ar que entra e sai naturalmente das suas narinas, caminhando suavemente, sentindo os pés tocarem o chão, comendo vagarosamente, saboreando e sentindo a textura da comida.

Na vivência sugerida neste capítulo, veremos outros exemplos.



↑ logue na Índia, na cidade de Varanasi, às margens do rio Ganges

A meditação é uma prática na qual se usa uma técnica — como atenção plena ou focalização da mente em um objeto, pensamento ou atividade em particular — para treinar a atenção e a consciência e alcançar um estado mental claro, calmo e estável.



PENSAR **Concentrar e meditar**

- Em que sentido a atenção plena pode ser importante para seu Projeto de Vida?
- De que maneira, na sua opinião, práticas ligadas à atenção plena podem tornar as pessoas mais tranquilas e realizadas?
- Como as pessoas que têm a sua atenção plena desenvolvida tendem a se relacionar com a sociedade e com o meio ambiente?



SENTIR **Momento presente**

DESCRIÇÃO Vamos praticar a atenção plena? Há muitas técnicas para fazer isso. Sugerimos aqui uma forma simples e muito eficiente:

- 1 Sente-se confortavelmente.
- 2 Relaxe bem o corpo, desde os pés até o maxilar.
- 3 Observe sua respiração. Apenas observe, sem interferir.
- 4 Pensamentos aparecerão em sua mente. Não os julgue, apenas volte a observar a respiração.
- 5 Continue respirando dessa forma por cinco minutos.

Procure fazer esse exercício todos os dias e, em pouco tempo, você vai perceber os resultados positivos mencionados no início do capítulo.

OBJETIVO Treinar a atenção em si mesmo e na situação vivida no espaço e tempo presentes.

JUSTIFICATIVA Para desfrutarmos mais conscientemente da vida, é necessário prestar atenção àquilo que ocorre em nós mesmos e na circunstância em que estamos inseridos.



FAZER Caminhando

DESCRIÇÃO Explique para seus amigos e amigas o que é atenção plena e convide-os para uma caminhada de 15 minutos utilizando essa técnica. Conversem depois sobre a experiência de cada um.

OBJETIVO Experimentar e divulgar uma forma ativa de atenção plena.

JUSTIFICATIVA Tendo sido já comprovados os inúmeros benefícios da atenção plena, é importante que mais pessoas possam conhecê-la e praticá-la.

REGISTRO Nº 8

Já fizemos registros visuais e literários de nosso processo de autoconhecimento em relação a emoções e pensamentos. Qual você acha que é o meio ideal para registrarmos nossa experiência com a atenção plena? Aliás, será que é possível registrá-la? Faça apontamentos a partir dessa reflexão e desenvolva criativamente um modo de expressá-la e registrá-la.

★ Para saber mais

Quais são os benefícios da meditação no nosso corpo em geral e no nosso cérebro em particular? Essa pergunta é o tema deste vídeo.

- CALABREZ, P. Meditação e o cérebro. **Casa do Saber**. São Paulo, 12 set. 2017. Vídeo (4min31s). Disponível em: <<https://youtu.be/BnFbJeq32WA>>. Acesso em: 4 fev. 2020.

A atenção plena é uma base importante para enfrentarmos os desafios que a vida apresenta e a resiliência que nos ajuda a superá-los. A resiliência é importante fator para realização de nosso Projeto de Vida. A seguir, vamos refletir sobre ela.



“

Inspirando, eu acalmo meu
corpo. Expirando, eu sorrio.
Morando no momento
presente, sei que este é um
momento maravilhoso.

”

Thich Nhat Hahn



Helga Khorimarko / Shutterstock

Resiliência

A palavra *resiliência* vem do latim e significa originalmente a capacidade de um material de retornar à forma original após sofrer uma deformação física. Esse sentido, ligado à elasticidade, ainda é empregado na Física, mas seu uso mais comum hoje, em contextos variados, é no sentido figurado: a capacidade de alguém lidar com situações adversas, adaptando-se e resistindo. Vamos aqui tratar da resiliência em relação ao seu Projeto de Vida.

Você já sabe como seus desejos, emoções, necessidades, intelecto e autoestima, quando bem equilibrados, podem contribuir para a realização de seus objetivos. Mas e quando isso não é suficiente? E quando aparece uma dificuldade muito grande, o que fazer?

É quando precisamos de resiliência, que é, justamente, a capacidade de lidar com problemas, superar situações e momentos difíceis, aceitar decepções, adaptar-se a mudanças e seguir em frente.

Mas como desenvolver resiliência? Reflita sobre algumas das estratégias a seguir:

- **Confiança:** acreditar na própria capacidade de fazer o que for necessário para alcançar os objetivos propostos.
- **Persistência:** empenho, foco, determinação, perseverança, constância.
- **Otimismo:** disposição para ver os aspectos positivos das situações, mesmo quando elas são difíceis.
- **Flexibilidade:** capacidade de se adaptar a ambientes, situações, atividades e pessoas diversas, estar aberto para o que der e vier.
- **Criatividade:** conceber soluções inovadoras para enfrentar as dificuldades que surgirem no caminho da realização de uma meta.



PENSAR Resistir e superar

- Reflita sobre um objetivo que você tem. O que você acredita que pode fazer para atingi-lo?
- De que maneira a criatividade pode levar você a perseguir com firmeza a realização desse objetivo?
- Pense em uma atividade que você considera importante para atingir esse objetivo e imagine que situações externas podem impedi-lo de realizá-lo. De que maneira a flexibilidade pode ajudá-lo?
- Que situações difíceis você imagina que terá de enfrentar? Como o otimismo poderá ajudá-lo?
- Que área de sua vida exigirá mais empenho para a realização de seu Projeto de Vida?



SENTIR Chegando lá

DESCRIÇÃO Pesquise e resuma em seu caderno a história de resiliência de uma pessoa com deficiência física que participa das Parolimpíadas. Perceba os sentimentos que experimentou ao escrevê-la e imagine quais devem ter sido os dela durante os treinamentos e quando foi vitoriosa.

OBJETIVO Perceber o poder da resiliência na história de vida de uma pessoa.

JUSTIFICATIVA A resiliência pode ser aprendida e praticada por todos. Exemplos reais nos motivam a fazê-lo.



A resiliência não acaba com o estresse ou dificuldades da vida. Ao invés disso, ela dá às pessoas a força para enfrentar os problemas, superar as adversidades e seguir em frente com suas vidas.



FAZER Eles conseguiram

DESCRIÇÃO Organize um cine-fórum e debata com seus colegas os exemplos de resiliência mostrados em filmes como:

- À Procura da Felicidade (2006)
- Um Sonho de Liberdade (1994)
- Náufrago (2000)
- Interestelar (2014)
- Quem quer ser um milionário? (2008)
- O discurso do Rei (2010)
- A teoria de tudo (2014)

OBJETIVO Perceber que, apesar da variedade das situações adversas, a resiliência dos personagens permitiu que elas fossem superadas.

JUSTIFICATIVA Explorar a diversidade de estratégias de resiliência que podem ser utilizadas para manter o propósito do Projeto de Vida.

REGISTRO Nº 9

Você conhece materiais que sejam "resilientes"? Ou seja, que possam ser deformados e que retomam a sua forma original? Vamos fazer um ensaio fotográfico, mostrando diferentes etapas dessas transformações. Pense em algumas situações da sua vida em que você foi resiliente e tente estabelecer conexões entre esses momentos com o seu ensaio fotográfico.

★ Para saber mais

Nesse texto sobre resiliência, entendemos o que significa esse termo e qual a sua importância.

- BARBOSA, George. O que é resiliência? Eu posso ser resiliente? **Fundação Vanzolini**, São Paulo, s/d. Disponível em : <<https://vanzolini.org.br/weblog/2014/10/29/o-que-e-resiliencia-eu-posso-ser-resiliente>>. Acesso em: 4 fev. 2020.

Este capítulo mostra as principais estratégias que você pode usar para desenvolver sua capacidade de resiliência.

Após refletir sobre tantos temas importantes para a realização do nosso Projeto de Vida, chegou a hora de reunir os conhecimentos adquiridos e fazer deles a base para o desenvolvimento de uma atitude positiva, eficiente e prazerosa diante do presente e do futuro: a autoestima, assunto do capítulo a seguir.

“

Vida é para quem topa qualquer parada, não para quem para em qualquer topada. ”

Bob Marley

Autoestima

Uma das características pessoais mais importantes para a realização de nosso Projeto de Vida é a autoestima. Ela nos permite viver melhor, gostar do jeito como agimos, valorizar nossas qualidades, aceitar nossos limites e nos recompormos dos escorregões que levamos pela vida afora. Mas como desenvolver a autoestima?

- Conhecendo-me, sabendo quem eu sou.
- Percebendo meus pensamentos e sentimentos.
- Aceitando a mim mesmo do jeito que sou.
- Livrando-me da culpa.
- Vivendo com responsabilidade.
- Sendo autêntico, sendo eu mesmo.
- Apoiando a autoestima dos outros.

Conhecer a nós mesmos significa ter consciência de nossas características, tanto em relação ao nosso corpo físico como em relação à nossa mente, às nossas emoções, necessidades, intelecto, aspirações, sonhos, ao que chamamos de "eu".

Viver conscientemente significa perceber nossos pensamentos e sentimentos, qual sua influência na nossa vida e na dos outros. Podemos assim escolher ficar com eles, mostrá-los ou mudá-los.

Autoafirmação é a nossa necessidade de sermos aceitos, o direito que temos de ser quem somos e como somos e que, no entanto, temos o poder de mudar.

Viver de maneira responsável significa assumir uma atitude ativa perante a vida, batalhar para conseguir o que queremos e não ficar esperando que nossos sonhos sejam realizados ou que outras pessoas os realizem para nós. Isso não quer dizer que todos eles se realizarão, porque nem tudo na vida depende só de nós.

Ser autêntico significa ser quem somos e viver do jeito que gostamos. Isso não quer dizer que possamos desrespeitar os outros, obedecer apenas a nossos interesses ou nos acomodarmos.

Quando nos conhecemos e nos aceitamos, torna-se mais fácil compreender, aceitar e ser amigo dos outros. Nossos relacionamentos tornam-se francos, abertos, calorosos e, dessa forma, podemos ajudar os outros a também melhorarem sua autoestima.

Reflita sobre as propostas a seguir, anotando as respostas em seu caderno.

Conhecendo a mim mesmo

- Acho meu corpo...
- Ao me olhar no espelho, observo que sou...
- Em geral, os outros me consideram...
- Eu me acho uma pessoa...
- As minhas principais qualidades são...
- Os meus principais defeitos são...



Autoestima é a avaliação que a pessoa faz de si mesma e expressa uma atitude de aprovação ou de repulsa e até que ponto ela se considera capaz, significativa, bem-sucedida e valiosa para si e para o meio em que vive. O gato Garfield, da tira de jornal, é famoso pela sua autoestima elevada.

Afirmando a minha identidade

Vamos explorar como anda sua aceitação. Complete as frases da forma mais rápida e espontânea possível. Escreva pelo menos duas respostas em seu caderno.

- Três coisas que eu considero que me definem...
- Três coisas que meus amigos costumam afirmar sobre mim...
- Três coisas que gostaria que meus amigos afirmassem sobre mim...
- Três atitudes que mais gosto em mim são...
- Leia atentamente suas respostas, veja o que você não gosta em você e o que pode mudar. Quanto ao que não pode, aceite, porque você tem todo o direito de ser quem é.

Assumindo responsabilidades

Considerando suas atitudes em relação ao seu bem-estar físico, o uso do tempo, sua atitude diante dos relacionamentos, complete:

- Ponho em prática a responsabilidade sobre meu corpo quando...

- Percebo que não assumo responsabilidade do meu corpo quando...
- Sou responsável pela forma como utilizo meu tempo quando...
- Não me mostro responsável pelos meus relacionamentos quando...

Sendo autêntico

- Acho difícil ser honesto comigo mesmo quanto ao que estou sentindo quando ...
- Acho difícil ser honesto com os outros sobre meus sentimentos quando ...
- Se eu falasse abertamente sobre as coisas que amo, admiro, tenho prazer, penso que ...
- Se eu fosse honesto quanto a sentir-me magoado, zangado ou aborrecido ...

Apoiar o outro

- Pense em duas pessoas cuja autoestima você poderia ajudar a desenvolver.
- De que forma você poderia fazer isso?



PENSAR

Olhando para si

Avalie sua autoestima analisando como você se sente em relação às perguntas abaixo:

- Você se considera uma pessoa com uma autoestima alta ou baixa?
- De qual aspecto de sua personalidade você mais se orgulha?
- Em que pontos de suas atitudes e gestos você acha que pode melhorar?
- Há em você características ou hábitos coletivos que você reconheça como positivos? E negativos?



SENTIR

O bom em mim

DESCRIÇÃO Escolha três pessoas do seu convívio cotidiano. Observe o comportamento delas. Como elas reagem às diversas situações do dia a dia? Faça uma lista das qualidades que você considera como positivas. Agora observe o seu comportamento em diversos tipos de circunstâncias e situações. Elabore uma lista sobre as qualidades positivas que você observa em si mesmo.

OBJETIVO Perceber nossas qualidades e valorizá-las é importante para a conquista dos nossos objetivos. Podem ser elas: segurança, inteligência, beleza, simpatia, força, alegria, otimismo etc.

JUSTIFICATIVA Algumas pessoas tendem a se desvalorizar. Ficar preso na autocritica sem buscar alternativas não contribui para o desenvolvimento pessoal. Todos nós temos qualidades a serem oferecidas aos outros e a nós mesmos. Vamos praticá-las.



FAZER

Valorize-se

DESCRIÇÃO Perceber, valorizar e aceitar as minhas qualidades como ser humano. Escolha uma caixa vazia e junto com seus colegas decore-a com recortes e deixe-a bem colorida e bonita. Será a caixa das nossas qualidades. Recorte papeizinhos e peça para cada um escrever as suas qualidades e colocá-las dentro da caixa. Tire um papelzinho para praticar a qualidade selecionada.

OBJETIVO Reconhecer a autoestima como algo importante para nos valorizarmos como seres humanos. Valorizar nossas qualidades e lembrar delas a cada desafio ou dificuldade enfrentada.

JUSTIFICATIVA Ter uma autoestima saudável nos ajuda a nos sentirmos mais seguros e determinados com relação a nós mesmos e aos outros. É muito importante para conquistarmos nossos objetivos e seguirmos com o nosso propósito e Projeto de Vida com sucesso.



★ Para saber mais

O psicoterapeuta Flávio Gikovate discute o que é a autoestima e qual a sua relação com a vaidade, trazendo uma reflexão de que é fundamental que tenhamos uma boa autoestima.

- ▶ GIKOVATE, Flávio. A nossa autoestima depende dos outros? **Café Filosófico**, São Paulo, 8 dez. 2017. Vídeo (1min07s). Disponível em: <<https://youtu.be/KaltVywonMI>>. Acesso em: 4 fev. 2020.

Esperamos que neste capítulo você tenha percebido a importância da autoestima para sua vida, e também esperamos que essas reflexões possam ajudar a manter sua autoestima em alta, o que é um passo importante também para ajudar outras pessoas nesse sentido.

REGISTRO Nº 10

Vamos produzir um autorretrato! Ao discutirmos a autoestima, foi possível refletir um pouco sobre nossa imagem pessoal – para nós mesmos e para os outros. Essa proposta envolve desenho e colagem, então você vai precisar de materiais como papel, lápis, caneta, tinta e recortes de jornais ou revistas. Primeiro, faça um desenho de si mesmo, ou utilize uma fotografia sua. Depois, selecione uma característica positiva sobre quem você é. Elabore sobre a sua imagem uma colagem de objetos e fragmentos que ajudem a descrever ou a enfatizar a característica que você escolheu.

“

Sonhe com as estrelas,
Apenas sonhe
Elas só podem brilhar no céu.
Não tente deter o vento,
ele precisa correr por toda parte,
ele tem pressa de chegar, sabe-se lá aonde
As lágrimas? Não as seque
Elas precisam correr na minha,
na sua, em todas as faces.
O sorriso!
Esse você deve segurar,
Não o deixe ir embora, agarre-o. (...) ”

Fernando Pessoa

A minha parte



© Joaquín Salvador Lavado (QUINO)
TODA MAFALDA / Fotoarena

Mafalda, a criança inconformista sempre tem uma frase, não importando qual a situação. Sua visão crítica da realidade nos leva a refletir sobre o nosso papel no mundo.

Ao acompanhar as propostas da primeira parte deste livro, desejamos que você tenha também elaborado a primeira parte do seu Projeto de Vida, de forma a:

- Refletir sobre o mundo atual e seu papel nele.
- Entender melhor sua personalidade.
- Refletir sobre seus sonhos atuais e objetivos futuros.
- Estabelecer metas específicas e necessárias para atingir seus objetivos.
- Planejar e organizar meios e estratégias.
- Focar a energia na elaboração do seu Projeto de Vida.
- Confiar, acreditar que você é capaz.
- Ser resiliente e persistir.
- Ser flexível e perceber a existência de diferentes possibilidades.

→ Entender que ética, capacidade de argumentação e protagonismo são fundamentais para seu êxito.

Agora que aprendemos a importância de cuidar-mos bem de nós mesmos, precisamos sempre ter em mente que não vivemos sozinhos neste mundo: nele existem os outros que nos completam, nos ajudam, nos atrapalham, nos fazem rir e chorar... As pessoas que conhecemos e as que não conhecemos são parte inseparável da nossa existência, e precisamos aprender a lidar com elas de forma que a vida de todos nós seja uma aventura – com o máximo possível de amor, conhecimentos e realizações.

Na segunda parte deste livro, vamos refletir sobre o papel dos outros, no nível individual, social e institucional. Mas antes, vamos compartilhar o que aprendemos.

Festival Jeitos de Ser

Tudo o que vimos neste livro até agora nos levou a pensar, sentir e fazer. Chegou a hora de compartilharmos esses conhecimentos e vivências, conferindo dimensão coletiva ao protagonismo que buscamos desenvolver até aqui. Que tal realizarmos tudo isso por meio de um festival? E que tal dar a ele o nome de **Jeitos de Ser**?

Um festival é feito de música, teatro, pinturas, fotos, brincadeiras, jogos reais ou virtuais e tudo o mais que possa abrir mentes e alegrar corações. É com a proposta de um festival como esse que vamos encerrar esta primeira parte da elaboração dos Projetos de Vida de toda a nossa turma.

É preciso organizar a festa, distribuir tarefas e convites, chamar a família e os amigos, pedir a colaboração dos professores, a autorização da diretoria. Vamos então pôr a mão na massa para criar o **1º Festival Jeitos de Ser e Autoconhecimento**.

Como parte daquela ideia de compartilharmos conhecimentos, sugerimos que você e sua turma apresentem para seus convidados **o que é um Projeto de Vida**, tal como estamos trabalhando neste livro. Um bom lugar para essa apresentação é a entrada do local onde será realizado o festival. Um desenho e um poema caprichados vão certamente encantar os visitantes.

Vocês podem montar barracas ou apenas separar espaços para exibir cartazes, colagens e pinturas sobre cada um dos temas que discutimos desde o começo do livro.

Você lembra que começamos esta trajetória nos perguntando sobre o mundo em que vivemos? Esta é uma boa hora para tentarmos responder novamente a essa questão.

Além disso, vídeos do YouTube podem explicar muito bem os vários tipos de personalidade e as **mentes do futuro**. Um *show de rap e hip-hop* pode, por outro lado, mostrar como satisfazer nossas **necessidades**. Para falar de **sonhos**, motivação e **vontade**, que tal um sarau de poesias? Uma peça de teatro pode despertar muitas e fortes emoções. Um desafio de raciocínios lógicos irá exercitar o **intelecto**. Uma banda pode cantar em alto e bom som: "se quiser ter tudo em cima, tenha sempre **autoestima**... E se alguém ficar cansado, que ponha a preguiça de lado e treine a **resiliência**..."

Quer mais? Use a imaginação, um tanto de sentimento, muita, muita alegria e aproveite o momento.

Bom festival para você!

Planejamento pessoal

Chegamos ao momento do planejamento pessoal sobre os jeitos de ser. Retome os registros feitos em cada capítulo e selecione os que você achar mais importantes. Você pode escolher quantos temas sentir necessidade.

Elabore um plano para cada um dos temas usando o modelo de ficha ao lado.

Você pode fazer o registro no computador, usando uma planilha eletrônica ou um editor de texto, ou, se preferir, no seu caderno. Ao final, você terá realizado a primeira parte do seu Projeto de Vida.



Viktor Kurpas / Shutterstock

Meu Planejamento Pessoal para a área de...

Saúde do meu corpo

1 Ponto de partida: minha situação atual

Estou sedentário e qualquer atividade física me deixa bastante cansado.

2 Ponto de chegada: meu objetivo ou meta

Sentir que meu corpo está saudável e manter uma rotina antissedentarismo.

3 Definir a rota: minha estratégia

Praticar atividades físicas regulares que eu possa fazer com prazer e não só por pura obrigação.

4 Passo a passo: ações e atitudes

Ações

- Encontrar atividades físicas que eu gosto.
- Verificar onde eu posso praticá-las próximo da minha casa.
- Buscar companhia.

Atitudes

- Estabelecer uma rotina favorável.
- Não me limitar à minha companhia (se encontrar uma).
- Pensar a longo prazo.

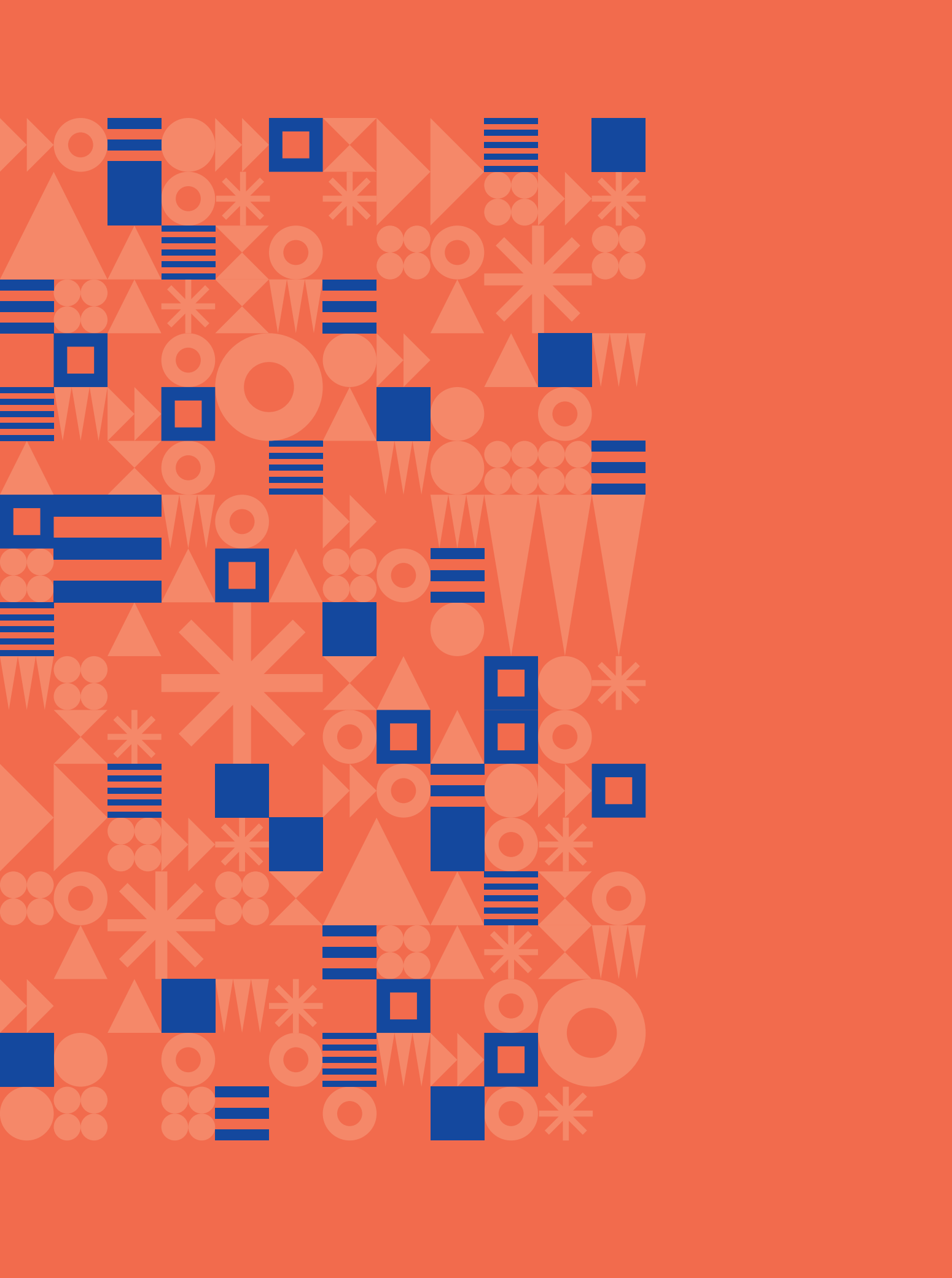
Estou no caminho certo? Conquistas e frustrações

Conquistas

- Estou conseguindo manter uma rotina.
- Perdi peso e estou mais flexível.

Frustrações

- Não consegui companhia para tornar a coisa mais divertida.



PARTE 2

O BEM DE

TODOS

NÓS

Agora que já nos debruçamos com carinho e atenção sobre este elemento fundamental da elaboração de um Projeto de Vida – nós mesmos e nossos “eus” –, chegou a hora de abordarmos nossa relação com os outros “eus” que nos circundam, aqueles que chamamos de “outros”, e com o mundo que existe fora de nós.

Essa relação começa com as sensações percebidas por nossa pele, aberta aos estímulos do mundo (o frio, o calor, a umidade...), com as imagens registradas por nossos olhos (chamados por muitos de “janela da alma”), com os sons que ouvimos (por nossos canais auditivos, chamados assim justamente porque permitem a passagem do que vem de fora para dentro de nosso sistema corporal) etc. Mas essa relação se multiplica em inúmeras outras relações, que se desenvolvem em nossa interação com o meio ambiente e com os outros.

Nesta segunda parte do livro, vamos abordar a dimensão coletiva desse estar no mundo, tendo como perspectiva a realização do bem comum – que é, aliás, o elemento com o qual vamos começar. A sociedade humana será, portanto, a base sobre a qual desenvolveremos nossas reflexões. Em grande medida, é ela que fornece tanto as possibilidades e horizontes como os limites e obstáculos a partir dos quais nossos Projetos de Vida irão florescer.

O bem comum

Na primeira parte deste livro, refletimos e vivenciamos quem sou “eu” do ponto de vista de nossas necessidades, motivações, emoções, intelecto, sonhos, metas, objetivos e do caminho necessário para atingi-los.

Mas não vivemos sozinhos no mundo, vivemos em sociedade – seja na escala de um bairro, de uma cidade, de um país, seja ainda na dimensão do próprio planeta como um todo. E estamos todos conectados de alguma forma. Sendo assim, torna-se necessário refletirmos e agirmos na direção da conquista do bem comum.

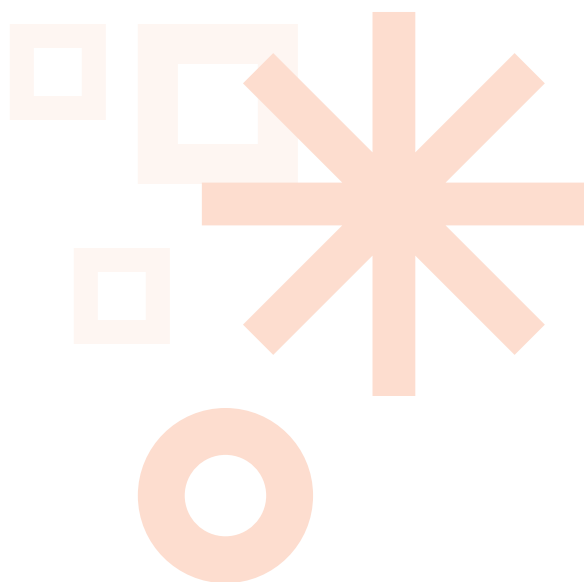
Mas o que é o bem comum? Segundo o filósofo político Norberto Bobbio, bem comum é “o valor comum que indivíduos podem perseguir somente em conjunto, na concórdia”.

O bem comum baseia-se no princípio da dignidade de todas as pessoas, e sua realização deve ser buscada respeitando-se os valores e direitos humanos, bem como a partir da responsabilidade, da participação ativa e da solidariedade. Basicamente, o bem comum refere-se à satisfação das necessidades básicas de toda a população e à possibilidade de autorrealização de todos os indivíduos.

Você também é parte integrante e inseparável desse processo. É a consciência que você tem desse desenvolvimento que lhe permite sentir e agir com liberdade, responsabilidade e empatia, tanto em relação a você mesmo como em relação àqueles com quem convive, com a sociedade e com o planeta.

As fronteiras entre os países tornam-se artificiais quando entendemos que nossa “pátria” mais ampla é o planeta Terra, e que todos fazemos parte dela. E para que a aspiração pelo mundo que queremos não fique apenas na teoria, precisamos nos envolver ativamente na sua construção.

Para isso, precisamos exercer nosso papel de cidadão planetário, como veremos nesta segunda parte. Esperamos que você possa se inspirar a participar da caminhada humana em direção ao bem comum.





A ideia de bem comum inspirou muitos artistas ao longo dos tempos. Acredita-se que a inspiração para esta obra surgiu em 1905, enquanto o pintor Henri Matisse observava pescadores realizando uma dança de roda, a sardana, em uma praia do sul da França.

↑ *Dança*, de Henri Matisse, 1910. Óleo sobre tela, 260 x 391 cm.



PENSAR De todos para todos

- Você se sente parte de uma ou mais comunidades? Quais as escalas delas?
- Que elementos, dentro dessas comunidades, você percebe como sendo relacionados ao bem comum?
- Como você descreveria a sociedade em que vivemos? Quem faz parte dela? Você acha que o bem comum é realizado nessa sociedade?



SENTIR Pertence a todos

DESCRIÇÃO Recorte uma folha de papel em dez pedaços e escreva em cinco deles uma palavra que representa o que você considera positivo na sociedade brasileira e em cinco o que você considera negativo. Sorteie os papéis entre seus amigos, pergunte a cada um se concorda ou discorda da sua opinião e por quê.

OBJETIVO Levar você e seus amigos a refletirem sobre os problemas que existem em nossa sociedade e sobre o bem que ela oferece.

JUSTIFICATIVA Constatar aspectos da realidade existente que influenciam na construção de um Projeto de Vida.



DESCRIÇÃO Elabore perguntas e pesquise com os colegas da sua e de outras séries o que vocês podem fazer em termos materiais e de relacionamento para o bem comum de toda a escola. Se possível, encaminhem as respostas como sugestões para a Diretoria.

OBJETIVO Mostrar que a conquista do bem comum é tarefa a ser compartilhada por todos.

JUSTIFICATIVA Compreender atitudes, valores e ideias compartilhadas que são necessárias à construção do bem comum.

★ Para saber mais

Teresa Pinheiro faz uma reflexão sobre pertencimento, discutindo o fato de termos perdido a ideia de bem comum, sobre nos colocarmos no lugar do outro.

- PINHEIRO, Teresa. O quanto nos afeta a ausência da ideia de bem comum? **Café Filosófico**, São Paulo, 10 out. 2017. Vídeo (3min06s). Disponível em: <<https://youtu.be/N1vC6FZTbGo>>. Acesso em: 4 fev. 2020.

REGISTRO Nº 11

Muitas comunidades elegem alguns objetos ou formas para representar a si mesmas. Em alguns casos, inclusive conceitos ou ideias são utilizados – e para que se tornem um “símbolo” dessa comunidade precisam ser representados por imagens. Com base nas questões sobre as quais refletimos na seção **Pensar**, proponha um símbolo que encarne o ideal do bem comum para a sua própria comunidade (pode ser a comunidade formada por sua turma, por sua escola, seu bairro, ou qualquer outra da qual você goste de fazer parte). Escolha o material que preferir, mas lembre-se de que os materiais muitas vezes podem ser tão simbólicos quanto as imagens!

O objetivo deste capítulo é mostrar que vivemos em um mundo interconectado em muitas escalas e sob infinitas perspectivas, e que nosso Projeto de Vida deve levar em consideração não só o desenvolvimento individual, mas também a busca do bem comum.

Uma das formas de fazer isso é refletindo e divulgando a importância do comportamento ético, tanto no nível individual como no social, conforme veremos no capítulo seguinte.



GoodStudio / Shutterstock

“

Quando as pessoas de boa vontade se reúnem e superam as suas diferenças em nome do bem comum, soluções pacíficas e justas podem ser encontradas mesmo para os problemas mais difíceis.

”

Nelson Mandela



Fonte de pesquisa: Helga Khorimarko / Shutterstock

Ética

Um Projeto de Vida deve levar em consideração o bem comum, o lugar e a época em que é realizado, mas sem deixar de lado o compromisso com a ética.

Muito se fala sobre a importância da ética tanto em relação ao comportamento individual como às práticas sociais e dos governos. Esse tema é realmente importante e permeia a vida de todos nós.

Mas o que é ética? De modo geral, ética é o conjunto de valores que orientam o proceder de uma pessoa, de um grupo ou de uma sociedade.

Segundo Aristóteles, a ética é intimamente ligada ao exercício das virtudes, ou seja, é essencialmente o meio para viver conforme a “justa razão” ou a “racionalidade na medida certa”, tendo em vista o bem comum. Virtude é a maneira pela qual o ser humano busca atingir o bem e a plenitude do seu ser, com base na razão e na prática.

Mas, então, o que é ser ético? Não basta ter discernimento, isto é, distinguir racionalmente entre o certo e o errado: para sermos éticos, precisamos praticar o que é certo, e o que é certo é o que leva ao bem comum.

Ainda segundo Aristóteles – tal como explicado no livro *A ética*, dos professores Franklin Leopoldo e Silva e Joel Gracioso –, não nascemos nem éticos nem não éticos: a natureza, por si só, não determina qual será nosso comportamento, mas apenas a capacidade para desenvolver essa virtude, dependendo da educação e do meio, isto é, da sociedade.

Nós, seres humanos, somos essencialmente sociais e só nos desenvolvemos plenamente vivendo em comunidade. A ética tem, portanto, aspectos pessoais e sociais. E mais: existe uma relação direta entre a realização ética do indivíduo e a organização da sociedade, isto é, a vida política.

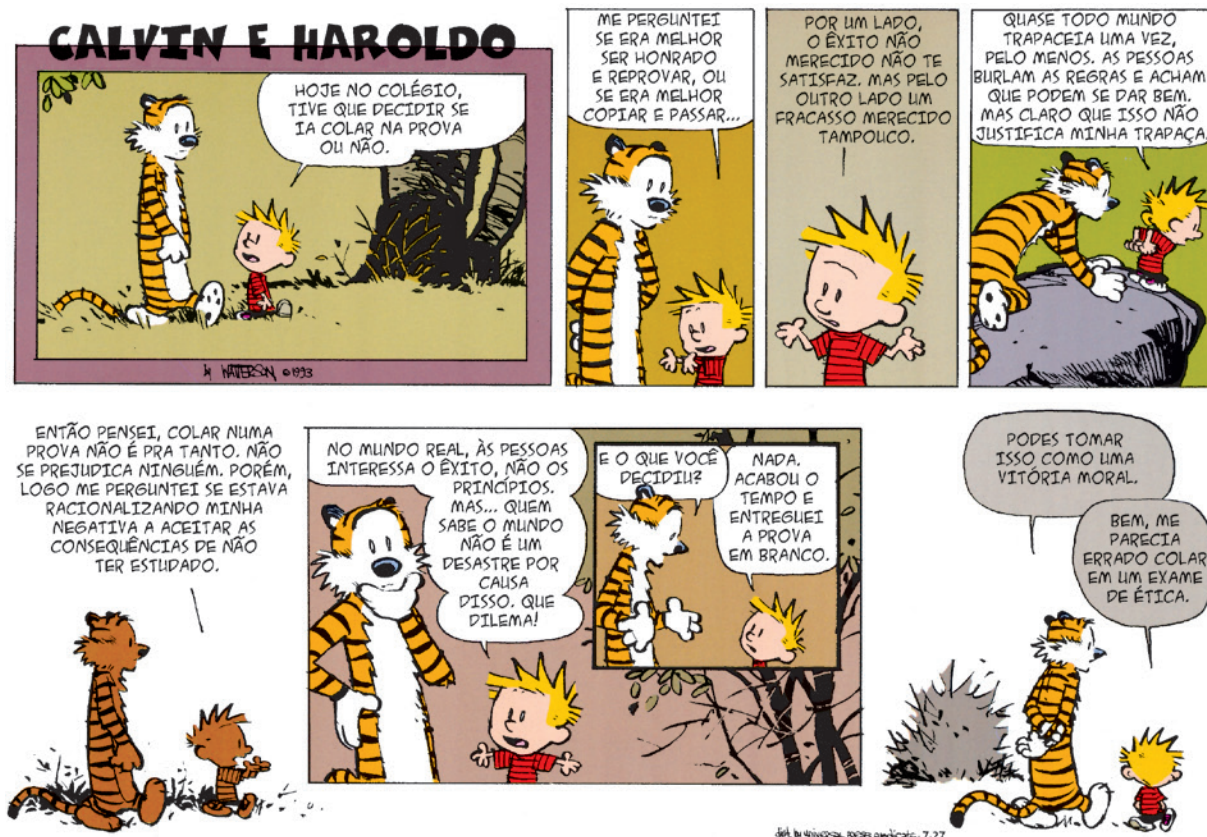
Dessa maneira, de um ponto de vista ético, toda a vida política deve ser orientada para o bem comum. Este é definido pela comunidade com base em sua história, usos e costumes e deve estabelecer o equilíbrio entre os interesses dos indivíduos e os dos grupos que constituem determinada sociedade.

É tanto por meio da nossa prática individual ética e equilibrada como do desempenho ético da política que realizaremos com sucesso nosso Projeto de Vida.



PENSAR
Ser ou não ser

- Ao enfrentar as questões que aparecem em seu cotidiano, você acredita que, de modo geral, procede de maneira ética?
- Cite algum comportamento pouco ético que você já observou em pessoas que você conhece, na vida pública da sociedade ou nas redes sociais.
- De que maneira podemos fortalecer a ética em nossas escolas?



Bill Watterson é o criador da tira de jornal Calvin e Hobbes, que frequentemente aborda o tema ética com uma pitada de bom humor. Esta, em particular, trata do comportamento ético ao se colar em uma prova, principalmente em uma prova sobre ética. Calvin explica o motivo para ele trapacear e a lição que pode ser aprendida com isso.



SENTIR Ética nas redes

DESCRIÇÃO O que você sente quando lê uma postagem que difama uma pessoa, acusando-a de ter cometido um ato que ela não cometeu? Converse com seus amigos sobre uma situação como essa e como reagir a comportamentos antiéticos como esses.

OBJETIVO Refletir sobre as consequências sofridas pelas vítimas de *bullying* pelas redes sociais.

JUSTIFICATIVA É preciso que a ética, isto é, a ação correta, seja praticada tanto na vida real como na virtual, já que as consequências da falta dela são semelhantes. Elas prejudicam as vítimas da mesma maneira e podem influenciar negativamente tanto a autoestima como a imagem da pessoa.



FAZER Tudo pela ética

DESCRIÇÃO Iniciar uma campanha pelas redes sociais começando com depoimentos de vítimas de difamação, de exposição indevida de imagens como de mensagens por parte de "amigos" virtuais ou reais e das consequências internas e externas sofridas.

OBJETIVO Colaborar para que as redes sociais sejam um veículo de desenvolvimento de relacionamentos, aprendizagem e entretenimento, e não de desgosto ou preocupação das pessoas.

JUSTIFICATIVA A possibilidade de comunicação que as redes sociais oferecem precisa obedecer a princípios éticos para que realizem os objetivos positivos que de fato possuem.

Lista de virtudes de Aristóteles

Aristóteles identifica aproximadamente dezoito virtudes que permitem a uma pessoa exercer a sua função humana. Ele distinguiu as virtudes pertencentes ao campo da emoção e do desejo daquelas pertencentes ao campo mental. O primeiro grupo foi chamado por ele de virtudes "morais" e o segundo de virtudes intelectuais (embora ambas sejam "morais" no sentido moderno da palavra).

Cada virtude moral era uma média entre dois vícios correspondentes, um de excesso e outro de deficiência. Cada virtude intelectual é uma habilidade ou hábito mental pelo qual a mente chega à verdade, seja pela afirmação ou pela negação.

No livro *Ética a Nicômaco*, ele discute cerca de 11 virtudes morais:

- 1 Coragem diante do medo.
- 2 Temperança em face do prazer e da dor.
- 3 Liberalidade com riqueza e posses.
- 4 Magnificência com grande riqueza e posses.
- 5 Magnanimidade com grandes honras.
- 6 Ambição adequada com honras normais.
- 7 Veracidade com autoexpressão.
- 8 Espiritismo na conversa.
- 9 Simpatia na conduta social.
- 10 Modéstia em face da vergonha.
- 11 Indignação justa diante de sofrimentos.

REGISTRO Nº 12

Já que para falar de ética mencionamos Aristóteles, vamos dar uma olhada na "lista de virtudes" que ele propôs.

A partir das virtudes listadas pelo filósofo grego, vamos produzir um Jogo da Memória com o tema Ética. Para isso, você pode reproduzir as ilustrações que acompanham cada elemento da lista ou criar as suas próprias, com o material que desejar. A ideia é elaborar duas fichas idênticas, em que constem uma virtude e uma ilustração para cada uma das virtudes. Não se intimide com o prestígio do filósofo: fique à vontade para adicionar novas virtudes à sua lista. Depois, é só reunir seus amigos para jogar.

★ Para saber mais

O significado de ética sempre foi o mesmo ao longo da história? Ela é um conceito universal? Afinal, o que é ética?

- CORTELLA, Mário Sérgio; BARROS FILHO, Clóvis de. *Ética do Cotidiano*. **Café Filosófico**, São Paulo, 7 set. 2016. Vídeo (51min28s). Disponível em: <https://youtu.be/9_YnIPXKILU>. Acesso em: 20 jan. 2020.

O objetivo deste capítulo é mostrar a importância do comportamento ético, com base em escolhas racionais e direcionadas ao bem comum, tendo em vista que o indivíduo não existe sem a sociedade, nem a sociedade sem o indivíduo.

No próximo capítulo, refletiremos sobre alguns princípios necessários ao bem comum presentes na Declaração Universal dos Direitos Humanos.



“

A virtude moral é uma consequência do hábito.
Nós nos tornamos o que fazemos repetidamente.
Ou seja: nós nos tornamos justos ao praticarmos
atos justos, controlados ao praticarmos atos de
autocontrole, corajosos ao praticarmos atos de bravura.

”

Aristóteles (384 – 322 a. C.)

Direitos humanos

Após a Segunda Guerra Mundial, em 1948, na sede da Organização das Nações Unidas (ONU), em Paris, foi assinado por representantes de 48 países, incluindo o Brasil, o documento que declarou que “o fundamento da liberdade, da justiça e da paz no mundo é a dignidade humana”, e que, portanto, “todos os seres humanos gozam dos mesmos direitos e liberdades fundamentais, independentemente de raça, credo ou qualquer outra distinção”.

Em 2020, a ONU contava com 193 países-membros, todos signatários da Declaração. Em 2018, ao celebrar seu aniversário de 70 anos, lançou a campanha Stand Up 4 Human Rights (Apoie os Direitos Humanos), em que reafirma o compromisso com os direitos humanos, que devem para sempre orientar as ações individuais e governamentais. Observe um dos materiais de divulgação da campanha na página ao lado.

Graças à Declaração Universal dos Direitos Humanos e aos compromissos dos Estados quanto a seus princípios, a dignidade de milhões de pessoas foi elevada, um sofrimento humano incalculável foi impedido e os fundamentos de um mundo mais justo foram construídos.

Embora muitos dos princípios da Declaração ainda estejam por se cumprir, o próprio fato de a Declaração ter resistido ao teste do tempo é um testemunho da proposição de uma universalidade duradoura, ligada a valores perenes de igualdade, justiça e dignidade humana.

A campanha tem três objetivos centrais: **promover, envolver e refletir**. Nosso propósito é envolver uma ampla base de públicos de todo o mundo para ajudar a promover a compreensão sobre como a Declaração Universal empodera a todos nós, e para motivar mais reflexão sobre as formas como cada um de nós pode defender os direitos humanos, todos os dias.

A campanha de aniversário foi uma oportunidade para o mundo celebrar a dívida que é a Declaração Universal e para ajudar a reafirmar os princípios e os padrões duradouros dos direitos humanos que ela ajudou a estabelecer.

E quais são as principais mensagens dessa campanha?

- A Declaração empodera a todos nós. Ela preconiza que todos os seres humanos têm o mesmo grau de dignidade e valor. Confirma que o Estado tem um dever central de promover padrões de vida que nos permitam exercer nossa dignidade e igualdade, em liberdade.
- Os direitos humanos são relevantes para todos nós, todos os dias. Os direitos humanos incluem o direito de viver livre da insegurança e de não passar necessidade, o direito à liberdade de expressão, saúde e educação e o de desfrutar dos benefícios do avanço da justiça econômica e social.



← Banner de divulgação do aniversário de 70 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos (2018)

A campanha das Nações Unidas Defenda os direitos de alguém hoje nos incentiva a refletir sobre o que podemos fazer em nossas vidas diárias, para defender os direitos humanos.

- Somos todos seres humanos e compartilhamos dos mesmos valores universais. Somos interligados. Estamos interconectados. Os direitos humanos que partilhamos, a solidariedade e o cumprimento da responsabilidade relativa a esses direitos são o que nos une no planeta que compartilhamos.
- Com igualdade, justiça e liberdade, prevenimos a violência e mantemos a paz. Um Estado de direito imparcial e sólido, que respeita os direitos humanos e que possibilita a resolução de conflitos, é essencial para o desenvolvimento e a paz.
- Todas as vezes que se abandonam valores fundamentais, a humanidade como um todo corre risco. Aqueles que disseminam o ódio e exploram os outros, em benefício próprio, destroem a liberdade e a igualdade, tanto em suas comunidades, como no mundo todo. Podemos e devemos resistir.

- Precisamos defender os nossos direitos e os dos outros. Todos nós podemos apoiar os direitos humanos. Precisamos mudar a forma como agimos no cotidiano para defender os direitos que nos protegem e, assim, promover a fraternidade entre todos os seres humanos. A construção de sociedades justas e igualitárias é um processo do qual precisamos participar. Por isso, a Declaração traz uma mensagem:

Todos, em cada canto do planeta, temos o dever de praticar e promover os direitos humanos. Temos todos, portanto, que incluí-los em nossos Projetos de Vida.

→ A Declaração de Direitos Humanos definida pela Assembleia de 20 a 26 de agosto de 1789. Pintura de J. J. F. Le Barbier, 1789.

A primeira Declaração dos Direitos de caráter universalista, abrangendo todos os seres humanos, sem distinção, foi proposta durante a Revolução Francesa, em 1789. Os 17 artigos que a compõem influenciaram a Declaração Universal dos Direitos Humanos, adotada pela ONU quase 150 depois.



Museu Camavalet, Paris



PENSAR Para todos e todas

- Na sua opinião, a quais direitos humanos parte da população brasileira ainda não tem acesso?
- Você vê alguma relação entre violência e justiça social? Qual?
- Que ações podemos praticar no cotidiano para implementar os direitos humanos em nossa comunidade?



SENTIR A ONU declarou

DESCRIÇÃO Pesquise e assista a alguns vídeos sobre a questão dos refugiados na América Latina. Coloque-se na situação deles e sinta como se sentiria se tivesse que largar sua casa, sua família e amigos para fugir da violência política. Reflita sobre o que você poderia fazer para que mais pessoas tenham consciência desse problema e apoiem quem passa por essa situação que atinge milhões de pessoas em todo o mundo.

OBJETIVO Sensibilizar a sociedade para a questão dos refugiados, que fogem para outros países, inclusive para o Brasil, e apoiar programas direcionados à sua acolhida, pessoalmente ou via redes sociais.

JUSTIFICATIVA Nem sempre os refugiados são acolhidos pacificamente nos países aos quais se dirigem. Entretanto, conforme o art. 14 da Declaração dos Direitos Humanos: "Toda pessoa, vítima de perseguição, tem o direito de procurar e gozar de asilo em outros países".



**FAZER
É direito**

DESCRIÇÃO Promova em sua escola uma campanha pelos Direitos Humanos. Com autorização da diretoria, colaboração dos professores e participação dos colegas, inspire-se e continue a campanha pró-direitos humanos que você viu neste capítulo.

OBJETIVO Divulgar e conscientizar sobre direitos humanos, ainda muito desconhecidos e pouco praticados em vários países.

JUSTIFICATIVA O respeito à dignidade do ser humano e ao desenvolvimento das sociedades deve ter por base os princípios da Declaração Universal, mas é necessário que os direitos humanos sejam conhecidos, que as populações lutem para que eles sejam de fato implementados e que essa percepção esteja incluída no Projeto de Vida de todos.

REGISTRO Nº 13

Faça uma pesquisa, individualmente ou em grupo, para encontrar o texto completo, em português, dos 30 artigos que compõem a Declaração Universal dos Direitos Humanos da ONU. Escolha o artigo que você (ou seu grupo) acha mais importante e elabore uma imagem a partir dele – como já fizemos no **Registro** do capítulo sobre O bem comum. Outra alternativa é escolher alguns artigos e elaborar, a partir deles, um pequeno poema ou letra para uma canção: o esforço deve ser o de encaixar em rimas o texto não literário desse documento.

★ Para saber mais

Nesta página são apresentados e comentados os 30 artigos da Declaração Universal dos Direitos Humanos.

- ▶ TEXTOS explicativos sobre a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Nações Unidas Brasil, s/d. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/direitoshumanos/textos-explicativos>>. Acesso em: 20 jan. 2020.

O objetivo deste capítulo é lembrar quais são os direitos de todos os seres humanos e inspirá-lo a continuar com a campanha Stand Up 4 Human Rights da ONU.

Um fator importante que pode motivar o envolvimento das pessoas em uma campanha como essa é a capacidade humana de se colocar no lugar do outro: a empatia. E é sobre ela que refletiremos a seguir.

Empatia

Empatia é a habilidade de se colocar no lugar de outra pessoa, buscando experimentar o que ela sente, compreender o que ela pensa, perceber a situação dela.

Embora a empatia seja importante para o bem-estar individual e social, nem sempre ela é praticada.

Assim como a matemática, as ciências ou uma língua estrangeira, a empatia pode ser aprendida de várias formas: por meio do diálogo, da mediação de conflitos, da consciência da alteridade (ou seja, do reconhecimento de tudo o que é relativo ao *outro*), da valorização da diversidade e da colaboração.

O **diálogo** permite que compreendamos o ponto de vista do outro e é, portanto, o primeiro passo para o desenvolvimento da empatia. Ele propicia o encontro e o compartilhamento de impressões, opiniões, ideias e necessidades com o outro sobre o mundo e a busca de elementos de aproximação entre as pessoas, independentemente de diferenças, como cor de pele, gênero, religião, condição financeira ou social, posicionamentos políticos ou ideológicos, por exemplo.

A **mediação de conflitos** busca soluções equilibradas diante de uma situação de desentendimento, procurando atender ao máximo o interesse de todos os envolvidos.

Conflito diz respeito a situações aparentemente inconciliáveis. A mediação é a busca de um acordo entre os lados por meio do diálogo cooperativo e construtivo. O mediador de conflitos é a pessoa

que promove esse diálogo, incentivando as partes a perceberem as razões, motivos e necessidades umas das outras. Ao promover essa percepção complexa da realidade de uma situação conflituosa, é possível despertar a empatia.

Alteridade é o acolhimento da perspectiva do outro e o respeito ao seu direito de ser quem é. Cada ser humano tem características próprias que o distinguem dos demais. Respeitar as características e opiniões do outro, mesmo que não concordemos com muitas delas, é mais um aspecto da empatia que pode ser praticado por todos.

A colaboração é o próprio exercício da empatia: o trabalho em conjunto, tanto material como virtual, de duas ou mais pessoas para a realização de um objetivo comum.

Ela é fundamental em todas as etapas e aspectos da vida, tanto no nível familiar como no escolar e no profissional. Reconhecer que duas cabeças pensam melhor do que uma e que quatro braços aguentam mais peso do que dois, nos ajuda a apreciar o valor do outro e, portanto, a desenvolver a empatia.

Também praticamos a empatia quando abrimos nossos corações e mentes para a diversidade de seres e culturas que caracterizam a vida em nosso planeta.

A empatia acontece quando percebemos essas características como riquezas que nos completam, e não como obstáculos à nossa realização pessoal ou ameaça a nossas instituições e nações. O diferente não é um “inimigo”, mas sim um espelho no qual percebemos aspectos que enriquecem nossa compreensão do que somos, de nós mesmos. E, ao perceber a essência comum que existe por trás da diversidade, nós nos tornamos mais empáticos, porque aprendemos a nos ver no outro e a compreender nossa cultura como mais uma das possibilidades do nosso estar no mundo.

O preconceito é um fator que impede o exercício da empatia. No Brasil, um dos mais cruéis é o racismo. O racismo parte da intolerância que não tem fundamento lógico ou crítico, é apenas a repetição de ideias generalizadas comuns a alguns grupos de pessoas. Ele pode levar à discriminação, à segregação, à humilhação de pessoas e mesmo à violência contra amplos setores da população, sob justificativas infundadas como cor, gênero, religião, condição financeira ou social.

Nesse contexto, uma reflexão importante de se fazer é sobre como, por meio da empatia, o racismo pode ser superado em nossa sociedade.





PENSAR Pelos olhos do outro

- Liste as situações em sua vida nas quais você pode exercitar a empatia. Qual delas é a mais difícil?
- Relembre situações em que você presenciou a total falta de empatia por parte de outra pessoa. Você teria agido de outro modo, se estivesse no lugar dessa pessoa? Como seria?
- Que argumentos você pode usar para conscientizar um dos lados das consequências negativas do preconceito e, do outro lado, incentivar atitudes proativas no sentido de rejeitá-lo?
- Que tipo de diálogo pode ajudar você a perceber os sentimentos e pontos de vista de uma vítima do racismo?
- Como você pode demonstrar reconhecimento, apoio e defesa de pessoas de diferentes cores, gêneros, religiões, condição financeira ou social?



SENTIR Que bom!

DESCRIÇÃO Escreva três palavras que expressam os sentimentos que você gosta de experimentar em sua sala de aula e peça que seus colegas façam o mesmo. Depois, em uma roda de conversa, comparem as palavras, elejam as mais votadas e conversem sobre quais comportamentos e atitudes favorecem esses sentimentos e como podemos colocar essas atitudes em prática.

OBJETIVO Praticar o ato de colocar-se na situação do outro e perceber os sentimentos que são despertados em si mesmo e os que na mesma situação são despertados em outras pessoas.

JUSTIFICATIVA Ao ampliar nossa gama de sentimentos, tornamo-nos mais sensíveis e abertos aos sentimentos alheios, mais solidários e empáticos.



FAZER Conheça quem ajuda

DESCRIÇÃO Faça uma pesquisa sobre organizações humanitárias ou de caridade e selecione uma com a qual você se identifica. Entre em contato para solicitar uma entrevista (por telefone ou vídeo) com um profissional. Escreva um artigo de opinião sobre a organização pesquisada e compartilhe nas suas redes sociais.

OBJETIVO Perceber que a empatia pode ser vivenciada tanto individual como coletivamente em organizações ligadas a uma causa.

JUSTIFICATIVA Conhecer o trabalho de pessoas e organizações que apoiam causas humanitárias abre espaço para o jovem empatizar com aqueles atendidos por essas organizações e também conhecer esse campo de trabalho.

★ Para saber mais

Qual é a melhor maneira de aliviar a dor e o sofrimento de alguém? Este vídeo nos lembra que só podemos criar uma ligação empática se entrarmos em contato com nossas próprias fragilidades.

- BRENÉ Brown sobre Empatia (legendado). **The RSA**, 10 dez. 2013. Produção e Edição: Al Francis-Sears e Abi Stephenson. Vídeo (2min53s). Disponível em: <<https://youtu.be/1Ewvgu369Jw>>. Acesso em: 10 jan. 2020.

O objetivo deste capítulo é mostrar que a empatia pode ser desenvolvida por qualquer pessoa e que há várias estratégias para fazê-lo.

A empatia é também um dos pressupostos para o real exercício dos direitos e deveres prescritos na nossa Constituição, documento base para o exercício da cidadania, da qual trataremos a seguir.

REGISTRO Nº 14

Vamos exercitar a empatia por meio da arte teatral. Você e seus colegas devem escrever uma pequena narrativa, real ou fictícia, de uma situação de conflito, em que a empatia é necessária para a resolução do problema. Elaborem duas versões: uma, na qual a empatia está presente e a questão é solucionada e, outra, na qual não há empatia, o que deixa a situação sem saída. Uma vez que os textos estejam prontos, troque-os com seus colegas. A proposta é realizar um pequeno vídeo ou uma contação de história, em que cada um deve interpretar o roteiro do colega.



Helga Khorimarko / Shutterstock

A Constituição

Para a formulação de nosso Projeto de Vida, devemos sempre levar em consideração os direitos e deveres de cada pessoa dentro de uma sociedade. A Constituição de um país é o conjunto de regras básicas e estruturais que regem a vida de uma sociedade, ou seja, é sua declaração de deveres e direitos – civis, políticos e sociais. Aliás, a Constituição de muitos países adota o texto das declarações de direitos humanos que vimos anteriormente.

No que diz respeito ao nosso país, a Constituição Federal brasileira hoje existente foi promulgada em 1988 e está de acordo com a Declaração Universal dos Direitos Humanos.

A nossa Constituição segue os seguintes princípios fundamentais:

Art. 1º

A República Federativa do Brasil, formada pela união indissolúvel dos Estados e Municípios e do Distrito Federal, constitui-se em estado democrático de direito e tem como fundamentos: a soberania, a cidadania, a dignidade da pessoa humana, os valores sociais do trabalho e da livre iniciativa, o pluralismo político.

Parágrafo único. Todo o poder emana do povo, que o exerce por meio de representantes eleitos direta ou indiretamente, nos termos desta Constituição.

Art. 2º

São Poderes da União, independentes e harmônicos, entre si, o Legislativo, o Executivo e o Judiciário.

Art. 3º

Constituem objetivos fundamentais da República Federativa do Brasil:

- construir uma sociedade livre, justa e solidária;
- garantir o desenvolvimento nacional;
- erradicar a pobreza e a marginalização e reduzir as desigualdades sociais e regionais;
- promover o bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação.

Em resumo, nossa Constituição apresenta os princípios que devem reger a forma de viver e de se organizar de todos os brasileiros, incluindo seus direitos e deveres.

Do Oiapoque ao Chuí, de Pernambuco a Roraima, da Floresta Amazônica aos pampas do Rio Grande do Sul, das praias da Bahia às montanhas de Minas Gerais... Tudo é Brasil, a terra na qual temos o dever de construir uma nação próspera, desenvolvida e solidária.

TRABALHO MOVIMENTOS SOCIAIS EDUCAÇÃO
SALÁRIO DIGNO SEGURANÇA SINDICALIZAÇÃO HABITAÇÃO
LAZER SAÚDE ASSOCIAÇÕES
PARTIDARIZAÇÃO LIBERDADE DE CRENÇA LAICIDADE
LIBERDADE DE EXPRESSÃO
IR E VIR

Uma nação democrática, em que o poder dos governos vem da escolha livre do povo, que elege seus representantes para trabalhar pelo desenvolvimento de todos. E em que os três poderes, o Legislativo, que faz as leis, o Executivo, que as realiza, e o Judiciário, que julga de acordo com as regras constitucionais, são independentes, cada qual com sua missão específica.

Uma nação sem preconceitos de origem, etnia, sexo ou cor, que reconhece a dignidade de todos os seus habitantes e se empenha em acabar com a pobreza e com as desigualdades sociais e regionais.

Precisamos estar sempre atentos para colocar em prática a nossa Constituição de 1988 e garantir a todos o exercício da cidadania, isto é, o exercício igualitário dos deveres e direitos civis, sociais e políticos.



Adaptado de Helga Khorimarko / Shutterstock



PENSAR Direitos e deveres

- O que fazer quando os direitos de uns entram em conflito com os direitos de outros?
- É possível perceber o exercício constitucional dos direitos e dos deveres na sua comunidade? Qual você acha que tem mais peso, na realidade à sua volta?
- Na sua opinião, como um estado democrático de direito influencia um Projeto de Vida?
- Você percebe pontos de contato entre o seu Projeto de Vida e o que acabamos de ver sobre a Constituição brasileira?



SENTIR Poder absoluto

DESCRIÇÃO Perceba o que você sente ao se imaginar vivendo em uma sociedade em que a lei é a palavra do Rei, do ditador ou do sumo sacerdote. Sinta depois o que é viver em uma democracia, onde todos têm direito de externalizar suas opiniões, ter seus direitos assegurados por leis elaboradas por representantes do povo. Expresse esse sentimento por meio de um desenho.

OBJETIVO Perceber o valor da liberdade e da democracia.

JUSTIFICATIVA A democracia é uma conquista relativamente recente na história da humanidade e seus valores precisam ser respeitados e protegidos.



FAZER Povo unido

DESCRIÇÃO Tire ou selecione fotos de sua cidade, do Brasil e mesmo de outros países, em que o povo sai à rua para manifestar seu repúdio a situações injustas ou seu apoio a ações benéficas à maioria.

OBJETIVO Mostrar a importância de uma Constituição democrática, que permite a livre manifestação do povo em relação a temas do seu interesse.

JUSTIFICATIVA A Constituição é o bem maior de um país, porque estabelece os direitos e deveres, que são fundamentais ao desenvolvimento pacífico da sociedade. São as leis estabelecidas e respeitadas que garantem a possibilidade de êxito de um Projeto de Vida.

REGISTRO Nº 15

O art. 1º da Constituição Federal brasileira diz o seguinte: "Todo o poder emana do povo". Vamos pôr nossas tesouras, mãos e cabeças para funcionar, fazendo uma colagem com esse tema! Recorte imagens e palavras de jornais ou revistas e elabore uma composição visual utilizando cola branca. Depois, organize com seus colegas uma exposição dos resultados.

★ Para saber mais

De forma prática, ilustrada e didática, o Senado Federal disponibiliza uma cartilha comentada sobre a Constituição Federal.

- MACEDO, Madu. Constituição em miúdos. Parceria do Senado Federal com a Associação Brasileira das Escolas do Legislativo e de Contas e Câmara Municipal de Pouso Alegre, MG, 2015. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/514442/001045274_Constituicao_em_miudos.pdf?sequence=8>. Acesso em: 10 jan. 2020.

O objetivo deste capítulo é divulgar os Princípios Fundamentais da nossa Constituição e inspirar você a praticar e divulgar os deveres e direitos que ela prescreve.

Para colocar em prática esses princípios, é necessário entender o que significa ser um cidadão consciente e participativo em nossa sociedade, o que veremos no capítulo a seguir.



“

Promover o bem de todos,
sem preconceitos de origem,
raça, sexo, cor, idade e
quaisquer outras formas de
discriminação.

”

Constituição da República Federativa do Brasil

Fonte de pesquisa: Helga Khormarko / Shutterstock

Cidadania

Em primeiro lugar, cidadão é todo indivíduo que mora em uma cidade. Depois da Revolução Industrial, em sociedades que se tornaram cada vez mais urbanas, cidadão passou a definir, de modo mais geral e em espírito democrático, todo indivíduo que usufrui dos direitos políticos, civis e sociais, proporcionados por um Estado, e que tem obrigações e deveres perante sua lei. Ligada a esse sentido está a noção mais ativa de cidadania, que pressupõe o indivíduo que luta por seus direitos e cumpre com seus deveres conscientemente. Assim, no exercício da cidadania, é necessário conhecer nossos direitos e deveres, para poder contribuir com o bem comum e o desenvolvimento da sociedade e do país, além de evitar injustiças e garantir o bem-estar de todos, sem distinções.

Cidadania refere-se à condição de pertencimento de uma pessoa à comunidade do seu país. Ao nos sentirmos pertencentes a um grupo, somos também motivados a participar ativamente da construção de uma sociedade mais democrática, justa, solidária e sustentável.

Para isso, precisamos observar alguns princípios:

- Respeitar e cumprir a legislação do país.
- Escolher, por meio do voto, os governantes do país: Presidente da República, deputados federais e estaduais, senadores, prefeitos, governadores de estado e vereadores.
- Respeitar os direitos dos outros cidadãos, sejam eles brasileiros ou estrangeiros.
- Tratar com respeito e solidariedade todos os cidadãos, principalmente os idosos, as crianças e as pessoas com deficiência física.
- Proteger e educar, da melhor forma possível, os filhos e outras pessoas que dependem de nós.
- Colaborar para a preservação do patrimônio histórico e cultural do Brasil.
- Ter atitudes que ajudam na preservação do meio ambiente e dos recursos naturais.

E além desses princípios apontados, a era digital exige também a cidadania digital. Com a importância crescente do uso das ferramentas digitais de comunicação, cresce a necessidade de que se observem, no quadro da cidadania, as atitudes ligadas à interação com essas ferramentas. Assim, é necessário, no chamado "mundo digital", comunicar-se claramente com respeito, empatia, não espalhar rumores sem comprovação; avaliar criticamente fontes de informação, evitando disseminar notícias ou anúncios falsos; respeitar a privacidade digital, a propriedade intelectual e outros direitos de pessoas *on-line*; aproveitar os benefícios da tecnologia e das ferramentas de comunicação digital para colaborar com outras pessoas e grupos, defendendo e impulsionando causas sociais; entre outras atitudes e gestos éticos.



PENSAR Todo dia

- Observando sua vida cotidiana, quais dos deveres dos cidadãos você acredita praticar regularmente?
- Na sua opinião, no mundo digital, a quais assuntos as postagens pouco cidadãs se referem com mais frequência?
- O que, na sua opinião, deveria ser feito em relação a elas?



SENTIR Sou cidadão

DESCRIÇÃO Imagine que você vive em uma comunidade onde falta saneamento básico. Que sentimento essa situação provoca em você? Imagine depois as atitudes que você poderia tomar tendo em vista seus direitos de cidadão.

OBJETIVO Despertar a consciência dos direitos sociais e mostrar que sua realização depende da participação ativa dos cidadãos.

JUSTIFICATIVA A efetiva realização de um Projeto de Vida supõe que a sociedade respeite os direitos do cidadão. É importante então sabermos quais são esses direitos e sermos proativos no sentido de implementá-los.



FAZER Por uma boa escolha

DESCRIÇÃO Pesquise os partidos políticos existentes no país, entenda seus princípios e propostas, anote aqueles com os quais você mais se identifica, reflita sobre o porquê e resuma suas conclusões em um texto. Depois, poste em suas redes sociais ou faça uma roda de conversa com seus colegas argumentando as razões de suas escolhas.

OBJETIVO Ter maior consciência sobre a vida política e assumir responsabilidades pela escolha de seus representantes políticos.

JUSTIFICATIVA Estudar e conhecer melhor o espectro da política partidária contribui para um posicionamento mais crítico e consciente do jovem acerca de questões políticas.





← Cleon de Atenas (422 a.C). Político ateniense. Primeiro representante dos comerciantes na política ateniense. O debate sobre a questão da revolta de Mitilene, 427 BC.

A gravura aparece na obra *História das Nações*, de William Spencer Bagdatopoulos (1888-1965). Assinada por W. S. Bylityilis.

↓ Cidadão romano reivindicando emprego, de "L'Antica Roma", 1825 (cor litográfica). Escola Italiana, século XIX. Coleção particular.



A ideia de que a cidadania é definida pela participação dos indivíduos na vida civil e política de uma sociedade faz com que a figura do cidadão tenha se transformado ao longo da história. Nas cidades gregas da Antiguidade, chamadas *polis*, onde surgiu a própria ideia de cidadania, todo cidadão era um político (*politikoi*, em grego), envolvido diretamente na vida política da cidade. Todavia, esse direito era reservado a poucos: mulheres, crianças e escravos não eram considerados cidadãos. Durante a Revolução Francesa, as pessoas se dirigiam umas às outras como *citoyen* (cidadão), demarcando a igualdade de direitos contra os privilégios da nobreza. Em vários países do mundo, muitos setores da população não tinham garantido seu direito ao voto: o voto censitário dava maior peso ao dos ricos, e as mulheres só garantiram seu direito de votar depois de uma longa luta. Ficaram conhecidas como sufragistas.



← Cura do aleijado e Levantamento de Tabatha (Guarigione dello storpio and Resurrezione di Tabita), de Masolino Panicale, 1424–1425, Século XV, afresco, 260 x 599 cm.

Detalhe: Dois ricos florentinos, homens de classe média, estão andando juntos em uma praça — talvez Piazza della Signoria —, entre compatriotas; os dois usam roupas elegantes, turbantes e meia, na moda do século XV.

Masolino da Panicale Brancacci, Capela Igreja de Santa Maria del Carmine, Florença, Itália.

→ Revolução Francesa: Cidadão Nau Deville em uniforme da Guarda Nacional (ao fundo, demolição da Bastilha). 15 de julho de 1789. Pintura de Jean Francois Bellier, (1754-1836) 1790. Paris, Museu Carnavalet.



→ Mulher e criança carregam cartazes em sinal de protesto contra a segregação escolar. Milwaukee, Wisconsin, EUA, 1964.



Bridgeman Images/Easypix Brasil - Sociedade Histórica de Wisconsin

Universal History Archive/UiG /Bridgeman Images/Easypix Brasil

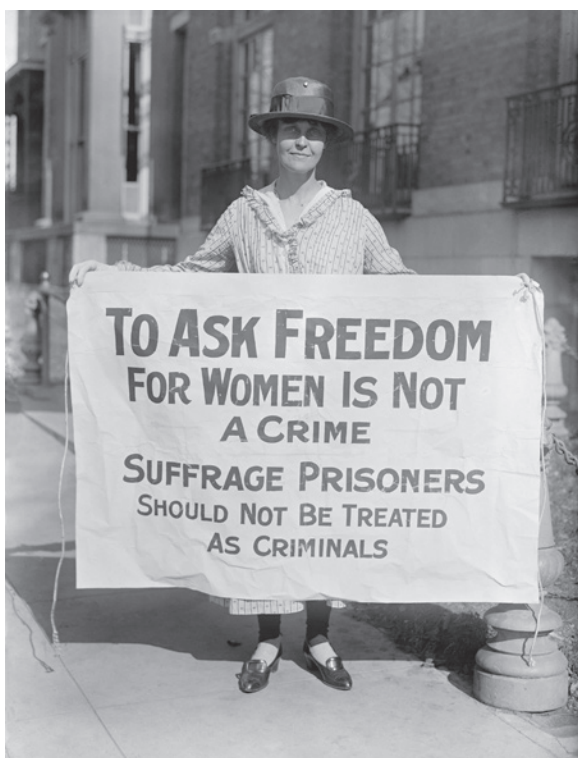


← Marcha pelos Direitos civis em Washington, Distrito de Colúmbia, EUA, 1963.

REGISTRO Nº 16

Vamos pensar sobre a cidadania por meio de canções? Primeiro, uma pesquisa: encontre pelo menos três canções, em português, que falem sobre a cidade ou que abordem situações ligadas à vida na cidade. A partir da letra de cada uma delas, aponte uma questão ligada ao exercício da cidadania. Depois, você vai compor uma nova estrofe para a música escolhida, a partir da questão que você apontou. Lembre-se de aproveitar a métrica, o ritmo e o modo de rimar da canção que você escolheu. (O tema das cidades já existe há muito tempo no cancioneiro popular, mas, nas últimas décadas, o uso da *internet* e da comunicação digital também tem sido abordado, refletindo hábitos e atividades ligadas ao contexto da cidade. Você também pode escolher algumas músicas com esse tema, abordando-as sob o viés da cidadania.)

Everett Collection/EasyPix Brasil



↑ Protesto pelo sufrágio de mulheres e contra prisões de manifestantes militantes do Partido Nacional da Mulher (NWP). Como prisioneiras, Alice Paul e outras exigiram ser mantidas como prisioneiras políticas, e realizaram atos de greve de fome na década de 1910.

★ Para saber mais

Fernando Savater, filósofo espanhol, reflete sobre a relação entre educação e cidadania para formar pessoas completas, capazes de utilizar a democracia de maneira crítica e positiva.

- ▶ SAVATER, Fernando. A educação do cidadão no século XXI (legendado). **Fronteiras do Pensamento**. São Paulo, 2015. Produção Telos Cultural. Vídeo (16min27s). Disponível em: <<https://youtu.be/jlw1-VbJVcs>>. Acesso em: 4 fev. 2020.

O objetivo deste capítulo é levar você a refletir sobre alguns dos princípios que envolvem a cidadania e que devem, portanto, fazer parte do seu Projeto de Vida. Isso inclui aspectos de convivência nos meios digitais, no sentido de contribuir para a promoção do bem comum da humanidade.

No capítulo seguinte, veremos algumas das ações práticas cidadãs presentes nos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

Ser sustentável

Como vimos, empatia e exercício da cidadania são fundamentais para construção de um mundo justo e solidário que respeita as pessoas e o meio ambiente. Por isso, eles precisam se dirigir aos problemas concretos dos indivíduos e da sociedade e, nesse sentido, temos uma importante orientação elaborada pela Organização das Nações Unidas (ONU) com apoio de países de todo o mundo: os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Os ODS expressam o chamado universal feito pela ONU para uma ação global contra a pobreza, pela proteção do planeta e pela garantia de paz e prosperidade das pessoas em todo o mundo. Esses objetivos foram lançados em 2015, a partir de consulta a mais de 7 milhões de pessoas. A expectativa é de que eles sejam cumpridos até 2030.

Os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável que você vê na página ao lado podem ser agrupados em cinco temas fundamentais:

Pessoas

Significa acabar com a pobreza, diminuir as desigualdades e propiciar a todas as pessoas alimentação saudável, boas escolas, atendimento à saúde, trabalho adequadamente remunerado e oportunidade de usufruir do lazer e bens culturais da sociedade.

Planeta

Significa proteger o ar, a água, vegetação, animais, micro-organismos, solo, rochas, atmosfera, clima e ecossistemas das diversas regiões da Terra.

Prosperidade

Significa construir uma economia forte, inclusiva e transformadora que ofereça trabalho adequado aos interesses e aptidões de cada um e pagamento satisfatório.

Paz

Significa promover sociedades seguras, pacíficas e instituições fortes que garantam o cumprimento das leis, confiança na ordem pública, proteção à vida privada e paz entre as nações.

Parcerias

Significa promover a integração dos países e incentivar a solidariedade global para que todas as nações possam participar do progresso já atingido pelas mais desenvolvidas.

1 Erradicação da pobreza

Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares.

2 Fome zero e agricultura sustentável

Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.

3 Saúde e bem-estar

Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

4 Educação de qualidade

Assegurar a educação inclusiva e equitativa de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

5 Igualdade de gênero

Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas.

6 Água potável e saneamento

Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todos.

7 Energia limpa e acessível

Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e preço acessível à energia, para todos.

8 Trabalho decente e crescimento econômico

Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todos.

9 Indústria, inovação e infraestrutura

Construir infraestruturas resistentes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.

10 Redução das desigualdades

Reduzir a desigualdade entre os países e dentro deles.

11 Cidades e comunidades sustentáveis

Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis.

12 Consumo e produção responsáveis

Assegurar padrões de produção e consumo sustentáveis.

13 Ação contra a mudança global do clima

Tomar medidas urgentes para combater a mudança do clima e seus impactos.

14 Vida na água

Conservação e uso sustentável dos oceanos, mares e dos recursos marinhos, para o desenvolvimento sustentável.

15 Vida terrestre

Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da Terra e a perda de biodiversidade.

16 Paz, justiça e instituições eficazes

Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis.

17 Parcerias e meios de implementação

Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável.



PENSAR

Crescer com responsabilidade

- Reflita sobre os ODS e responda: quais deles você considera mais importantes para o bem-estar social da sua comunidade? Por quê?
- Quais os objetivos que teriam maior capacidade de influenciar positivamente seu Projeto de Vida? Por quê?
- Quais os ODS que, ao não serem realizados em sua comunidade, podem dificultar seu Projeto de Vida?



SENTIR

É preciso conhecer

DESCRIÇÃO Imprima ou escreva e distribua a seus amigos a lista dos ODS. Observem quais são os mais importantes e, em uma roda, conversem sobre os que, na opinião de cada um, já foram ou não alcançados pelo Brasil.

OBJETIVO Conhecer os ODS e avaliar o progresso do país em relação ao cumprimento de suas metas.

JUSTIFICATIVA Os ODS foram estabelecidos pela ONU como metas e orientações ao desenvolvimento de povos e governos. É necessário conhecê-los para praticá-los (quando da competência dos cidadãos) e cobrá-los (quando da competência dos governos).



FAZER

É preciso praticar

DESCRIÇÃO Convide professores e colegas para uma excursão pelo entorno da escola. Leve o quadro dos ODS aos moradores e pesquise como avaliam a situação do seu bairro em relação a eles. Caso apontem algum problema, produzam um relatório e encaminhem aos vereadores mais votados na região.

OBJETIVO Conhecer e protagonizar uma ação dirigida à avaliação e promoção dos ODS na comunidade.

JUSTIFICATIVA Conhecer e contribuir para a efetivação dos ODS em sua comunidade é um passo importante para aprender e praticar ações que serão necessárias na realização do seu Projeto de Vida.

REGISTRO Nº 17

Escolha um dos temas fundamentais, listados no início do capítulo, ou, a partir de uma pesquisa na internet, um dos 17 ODS, e desenvolva por escrito uma pequena reflexão sobre o tema ou objetivo escolhido. Pense em duas escalas distintas: uma próxima a sua vida cotidiana (que pode envolver sua vida familiar, no bairro ou na escola, por exemplo) e uma mais distante (que envolva seu país, o continente ou mesmo o planeta inteiro). Descreva, num parágrafo, as semelhanças que você pode encontrar, analisando essas duas dimensões. Num outro parágrafo, descreva as diferenças que encontrar entre os dois polos.

★ Para saber mais

As Nações Unidas promoveram a agenda 2030, os chamados Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Acesse o [link](https://nacoesunidas.org/pos2015) e conheça a íntegra do seu conteúdo.

- MOMENTO de ação global para as pessoas e o planeta. Nações Unidas, s/d. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/pos2015>>. Acesso em: 20 jan. 2020.

O objetivo deste capítulo é levá-lo a refletir sobre a importância dos ODS. Esperamos que você os tenha incorporado em seu Projeto de Vida e se comprometido a contribuir para a realização de todos os objetivos que estiverem ao seu alcance.

Essa contribuição pode dar-se em vários espaços: em família, na sua comunidade, no seu país e na sua escola. É, aliás, essa dimensão tão importante da vida que focaremos a seguir.

“

Viva em harmonia com as leis da natureza e você nunca será pobre. Viva em harmonia com opiniões e nunca será rico.

”

Sêneca, advogado, escritor e intelectual do Império Romano



Fonte de pesquisa: Helga Khorimarko / Shutterstock

Minha escola

Aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser são pilares fundamentais estabelecidos pela UNESCO para o desenvolvimento das pessoas, das sociedades, da preparação do nosso Projeto de Vida e da construção do mundo que queremos. E existe um lugar privilegiado para nos ensinar isso tudo: a escola.

Na escola, desenvolvemos nossa capacidade de aprender sobre o mundo, sobre nós mesmos e sobre os outros, de exercitarmos o raciocínio, a atenção, comunicação, o diálogo... Ela estimula nossa curiosidade de querer saber mais sobre as pessoas e as coisas, a perceber o imenso prazer que vem do conhecimento.

Aprender a fazer é colocar em prática o que se sabe, para além da teoria. Atualmente, aprender a fazer também tem a ver com nossa capacidade de nos comunicar, de trabalhar com os outros, de gerenciar e resolver conflitos.

A escola nos oferece também uma grande oportunidade de aprender a conviver, a fazer amizades, criar laços afetivos, trabalhar em grupo, compartilhar ideias e sentimentos. E tudo isso é muito importante, porque faz com que nos sintamos compreendidos e aceitos, capazes de compartilhar emoções e pensamentos mais íntimos, que nos dão a sensação de que não estamos sós no mundo...

É também a escola que nos estimula a ser o melhor daquilo que somos, que oferece as bases para o desenvolvimento das capacidades necessárias para atingirmos nossas metas pessoais, profissionais e como cidadãos. Ela também nos impulsiona a desenvolver nossos talentos com persistência, nos inspira a gostar de nós mesmos e dos outros. Fundamentalmente, na escola aprendemos que aprender é um processo contínuo, e que aprender a ser está ligado intimamente à realização do nosso Projeto de Vida.

A escola é um lugar que frequentamos quase todos os dias do ano, durante um longo período de tempo, numa das fases mais importantes de nossa vida, que é a nossa fase de formação. Mas o espaço escolar também é formado por nossa presença e por nossas ações dentro dele. Escola não é só um edifício onde assistimos às aulas, mas uma experiência compartilhada entre todos os que fazem parte dela.



Enquanto o mundo avança em um ritmo sem precedentes, na maioria dos países os sistemas educacionais permanecem atrasados, com escolas parecidas com as de nossos pais e avós.

O cenário do trabalho, a automação e a tecnologia significam que os alunos precisam estar preparados para trabalhos que ainda não existem, mas a maioria das escolas não tem conseguido acompanhar a velocidade das mudanças.



PENSAR Segunda casa

- Sobre o que você mais gostaria de aprender? Qual a sua maior curiosidade?
- De que forma sua escola promove o bom relacionamento entre os alunos?
- De que maneira sua escola ajuda você a ser uma pessoa cada vez melhor?



SENTIR Aqui eu aprendo

DESCRIÇÃO Passeie por sua escola, observe as salas de aula, os professores, os colegas, sem criticar. Apenas olhe e perceba os sentimentos provocados por esse passeio. Peça que seus colegas façam o mesmo e expressem seus sentimentos em uma poesia.

OBJETIVO Despertar a consciência para a importância da escola no desenvolvimento de crianças e jovens e para fornecer as bases para a realização do Projeto de Vida de cada um.



FAZER Nós participamos

JUSTIFICATIVA Na escola, desenvolvemos nossa capacidade de aprender, fazer, conviver e ser. Esses são os pilares de uma vida produtiva e saudável. Ela deve então ser respeitada e protegida por alunos, professores e pais e por toda a comunidade.

DESCRIÇÃO Proponha uma roda de conversa com seus colegas para avaliar o que pode ser melhorado ou aperfeiçoado em sua escola em relação às instalações físicas, à forma de comunicação ou recursos tecnológicos oferecidos. Entregue as conclusões à diretoria e promova uma reunião com os familiares e a comunidade com a finalidade de pedir sua colaboração.

OBJETIVO Contribuir e envolver familiares e comunidade na constante melhoria da escola.

JUSTIFICATIVA A escola é um bem da comunidade para a comunidade. É, portanto, justo e importante que todos se envolvam na sua manutenção e aperfeiçoamento.

★ Para saber mais

O que os jovens têm a dizer sobre a escola? Essa pesquisa ouviu 132 mil adolescentes e jovens brasileiros e traz algumas respostas para a pergunta.

- A ESCOLA que os jovens querem. **Porvir**. São Paulo, s/d. Disponível em: <<https://porvir.org/nossaescola>>. Acesso em: 15 jan. 2020.

O objetivo deste capítulo é lembrá-lo da necessidade de reconhecer sua escola como fonte inspiradora para seu conhecer, fazer, conviver e ser, refletindo sobre o quanto ela é importante para seu Projeto de Vida.

Família, escola, amigos e sociedade são fundamentos de uma vida realizadora e produtiva. Já refletimos sobre o papel da sociedade e da escola, veremos a seguir o da família.

REGISTRO Nº 18

A escola é tanto um espaço físico quanto das relações interpessoais que se dão ali (entre professores e alunos, entre os colegas, entre funcionários e alunos etc.), formando uma coletividade que convive nesse espaço, mas que é maior do que ele (em nossos sentimentos, memórias, ideias...). Vamos refletir na prática sobre como esses espaços físicos podem estar ligados às relações e aprendizados que emanam dessa coletividade escolar. Para isso, vamos fotografar ou desenhar a arquitetura de um espaço da sua escola (ou ela inteira, se preferir). Outra possibilidade é escolher um objeto importante da vida escolar – como uma lousa ou uma carteira. Você pode se utilizar de vários ângulos ou representar o espaço arquitetônico da escola por meio de uma planta baixa. Depois, proponha uma modificação no espaço que seja favorável aos elementos positivos que você listou na seção **Pensar**. Você pode usar lápis ou canetas de outras cores para marcar as suas intervenções na imagem original.



Doloves / Shutterstock

“

Nossas escolas devem ajudar os alunos a abrir suas mentes, alimentar sua imaginação, desenvolver suas aspirações. Experiências são tudo; sem experiências, viveríamos em lugares muito escuros.

”

Richard Gerver, educador.



Família e amigos

O conceito de família varia com os tempos, costumes, cultura e região. Porém, qualquer que seja seu formato ou organização, a família é, de modo geral, a unidade responsável por acolher os indivíduos que chegam a este mundo, oferecendo os cuidados físicos e psicológicos necessários para seu crescimento e realização.

É no convívio familiar que as crianças aprendem, desde cedo, as normas, os costumes, as formas de pensar e de agir da sociedade.

Mas o papel da família não é só o de ensinar regras. É dela que devem vir o amor, o cuidado, o incentivo e o apoio que nos fazem sentir queridos e seguros o suficiente para enfrentar a vida. Ao nos sentirmos queridos, independentemente de qualquer realização ou sucesso, podemos desenvolver a coragem de tentar, de experimentar, de testar nossas ideias e sonhos, e também a força para lidar com as frustrações ou mesmo com as consequências sempre surpreendentes de nossos sucessos.

Esta é uma concepção ideal de família – aquela que nos ama e aceita incondicionalmente, que serve de base para a confiança em nós mesmos e na vida e que assim promove nosso desenvolvimento. Mas será que todas as famílias são assim?

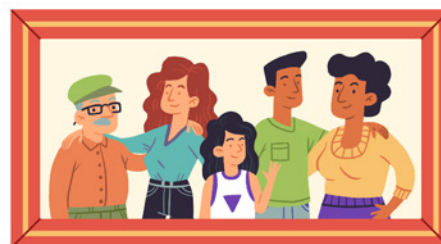
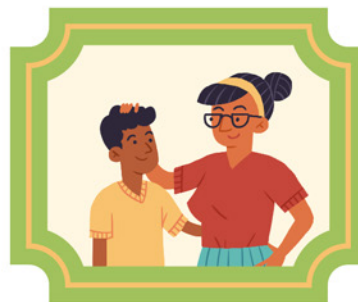
Certamente, não! Na história da humanidade, é possível encontrar inúmeras sociedades nas quais a responsabilidade pela criação e cuidado com as crianças e jovens é compartilhada por toda a comunidade (ou por grupos específicos dentro dela, como as mulheres ou os anciãos). Além disso, na própria sociedade ocidental, foi só em meados

do século passado que a psicologia começou a divulgar a importância do ambiente familiar no desenvolvimento psicofísico das crianças. E, na prática, esse ideal de família não é uma realidade generalizada nem mesmo agora, neste início de século XXI.

Também os amigos são importantes para nos sentirmos queridos. Eles aceitam nosso jeito de ser, nos apoiam e incentivam. Com eles compartilhamos nossos segredos, dúvidas e aspirações. Com eles choramos e rimos com liberdade e segurança.

Então, assim como cabe à família e aos amigos cuidar de cada um de nós, cabe também, a cada um de nós, contribuir para o bem-estar deles, apoiando, ajudando, compartilhando nossas experiências e incentivando todos a viverem com alegria e de forma amorosa e realizadora.

Resumindo: os seres humanos precisam de alguma estrutura para serem recebidos no mundo. Essa estrutura, qualquer que seja sua forma ou organização, deve proporcionar o necessário para o desenvolvimento físico e psicológico de todos. Progressivamente se percebe que, tanto quanto alimentos e vacinas, é importante que se dê às crianças amor, aconchego, carinho e estímulo para que elas possam crescer saudáveis, seguras, felizes e prontas para realizar com sucesso seu Projeto de Vida, para o que os amigos também contribuem de forma importante.



FAMÍLIAS DE MUITOS JEITOS › O direito das famílias reconhece hoje diferentes tipos familiares. Pelo Código Civil de 1916, família era constituída tão somente pelo casamento entre homem e mulher. Com o transcorrer dos anos, outras configurações foram legitimadas pela Constituição Federal, priorizando o afeto, solidariedade, lealdade, confiança, respeito e amor.



PENSAR

Dos pais para os filhos

- Até qual idade você acha indispensáveis os cuidados da família para com os filhos?
- Na sua opinião, qual é a função da família no desenvolvimento da sociedade?
- Será que o desenvolvimento integral das crianças só se dá quando elas são criadas dentro de uma família tradicional? Por quê?



SENTIR

Minhas origens

DESCRIÇÃO Observe sua família, como os membros se relacionam uns com os outros, como colaboram e se apoiam em momentos de dificuldade. Observe seus sentimentos a partir dessa observação, troque ideias com seus familiares sobre seu Projeto de Vida e reflita sobre a influência deles em suas escolhas.

OBJETIVO Perceber o papel da família na vida das pessoas e, por consequência, na formação dos usos, costumes e valores da sociedade.

JUSTIFICATIVA O Projeto de Vida é relacionado à estrutura, sistema de valores e aspirações familiares. Daí a importância de termos consciência sobre essas influências ou superá-las.



FAZER

Meu destino

DESCRIÇÃO Contribua de alguma forma com o bem-estar da sua família, ajudando nas tarefas domésticas, conversando sobre um assunto de interesse de todos, convidando para passeios pela cidade.

OBJETIVO Apesar da diferença de idade, talvez até de nível de escolaridade ou de interesses, estreitar os laços familiares contribui para a satisfação das necessidades básicas, de segurança e pertencimento.

JUSTIFICATIVA Independentemente do formato ou estrutura, devemos à família nossa vida, acolhimento e apoio. Cabe a nós então agradecê-la e apoiá-la sempre.

REGISTRO Nº 19

A proposta de registro deste capítulo tem dimensão coletiva: vamos criar um mural apresentando as famílias de toda a turma! Cada um deve trazer fotos dos integrantes de sua própria família – tendo em mente o conceito expandido de família que discutimos aqui. Depois, decidam com a turma o melhor modo de apresentar as fotografias, evidenciando a multiplicidade e a variedade que irão aparecer.

★ Para saber mais

O conceito de família tem passado por muita discussão. Este artigo retrata como tal discussão tem acontecido no Senado Federal.

- DOMINGOS, Marina. **Famílias modernas**. Agência Senado. Brasília, 3 out. 2017. Disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/noticias/especiais/especial-cidadania/congresso-avalia-projetos-para-atender-familias-modernas>>. Acesso em: 5 fev. 2020.

O objetivo deste capítulo é refletir sobre a importância da família no desenvolvimento das pessoas, inspirando a proatividade nessa questão. Ou seja, a proposta aqui é que cada um de nós atue de modo a contribuir para que os relacionamentos entre os integrantes de nossas famílias – e das famílias à nossa volta – sejam mais felizes.

Uma família bem estruturada nos dá raízes para nos sentirmos seguros em nosso tempo e lugar, mas também nos dá asas para explorarmos novos horizontes e vivermos como “cidadãos do mundo”. Refletiremos sobre isso no capítulo a seguir.

“

Se você passar por uma guerra no trabalho, mas tiver paz quando chegar em casa, será um ser humano feliz. Mas, se você tiver alegria fora de casa e viver uma guerra na sua família, a infelicidade será sua amiga.

”

Augusto Cury



cosmaa / Shutterstock

Eu, cidadão do mundo

Fazemos parte de uma família, de uma escola, de uma cidade, de um país, de um planeta, do mundo... Mas o que tudo isso significa na prática? De certo modo, significa que, ao interagir com cada uma dessas dimensões, recebemos delas uma marca e, ao mesmo tempo, nelas deixamos a nossa também.

Da família da qual viemos recebemos as principais marcas que nos formam como indivíduos: pode ser a marca genética, que determinou a cor dos nossos olhos, a textura dos nossos cabelos, o formato do nosso rosto; a marca social, que nos fez experienciar a realidade a partir de uma situação social específica, sermos ligados a um bairro e não a outro, termos determinada nacionalidade e não outra; ou ainda a marca afetiva, que determina nossas sensações, nossa personalidade, nossa moral e nossas próprias ideias... Da família devemos receber o apoio e o cuidado que nos permitem avançar com determinação ao realizarmos nosso Projeto de Vida. A ela devemos retribuir com amor e gratidão.

Da escola recebemos o estímulo para conhecer o mundo, as coisas e as pessoas, para colocar em prática os conhecimentos adquiridos, para aprender a conviver e encarar os outros com respeito, a viver com empenho e alegria a aventura de estar no mundo. A ela devemos nosso compromisso de viver de acordo com os valores do bem, da verdade e da harmonia.

Do nosso país recebemos a nacionalidade, a língua que falamos, a cultura que oferece as referências para nosso pensar, sentir e agir. Ao nosso país oferecemos a determinação de colaborar para que ele atinja seu objetivo maior — o de promover a possibilidade de uma vida plena e realizadora para todos.



PENSAR Daqui pra fora

- O que, para você, significa ser um cidadão do mundo?
- Quais são suas responsabilidades para com o mundo?
- E, especificamente, para com seu país?



SENTIR O meu país é o mundo!

DESCRIÇÃO Sente-se confortavelmente e feche os olhos. Use a imaginação e, como um astronauta, saia do planeta em direção ao espaço. De lá, olhe para a Terra e observe seu formato, suas cores. Perceba os sentimentos que vêm de sua imaginação e expresse-os por meio de um desenho ou poema. Você pode também pesquisar alguns na internet.

OBJETIVO Perceber-se como um cidadão planetário, ampliar horizontes, perspectivas, consciência das diferentes formas de estar no mundo e enriquecer-se com elas.

JUSTIFICATIVA Ao perceber a diversidade da existência, somos forçados a estender nossa visão do mundo. Nossos costumes, ideias e aparência física são apenas uma das infinitas possibilidades deste "mundo, mundo, vasto mundo", no qual viveremos a aventura do nosso projeto.



Cada indivíduo traz um mundo inteiro dentro de si e reúne todas as experiências pelas quais passou, as influências que recebeu, boa parte das informações que adquiriu e dos aprendizados que realizou. De modo recíproco, a mobilização de energias individuais também é capaz de mover o mundo: são as pessoas que, ao realizarem seus projetos de vida, produzem novas possibilidades para a sociedade humana.



DESCRIÇÃO Escolha um tema polêmico. Pode ser algo como descriminalização do uso de drogas, legalização do aborto etc. Identifique ao menos três tipos de papéis com posições diferentes sobre o assunto. Promova uma roda de conversa sobre o assunto, mantendo sempre um tom de respeito e consideração com visões diferentes da sua.

OBJETIVO Perceber, escolher e representar um dos papéis que constituem a sociedade atual.

JUSTIFICATIVA Todos nós desempenhamos um papel na família, na escola, na sociedade. Ao representar algum deles, experimentamos e testamos nossa identidade com suas características.

REGISTRO Nº 20

Na seção **Registro** do Capítulo 15, “O bem comum”, propusemos a elaboração de um símbolo que encarnasse o ideal do bem comum para a comunidade à qual você se sente diretamente ligado. Agora, vamos realizar uma ideia mais audaciosa: propor um símbolo que encarne o ideal do bem comum para toda a humanidade, ou seja, que abarque a ideia de uma cidadania em escala mundial. Retome alguns dos capítulos anteriores para alimentar sua criatividade.

← Ilustração de Aleksandr Rodchenko (Rússia, 1891 – União Soviética, 1956) para a contracapa do livro de Vladimir Maiakovski. *Conversa sobre poesia com o fiscal de rendas*, 1926.

★ Para saber mais

Neste vídeo você conhecerá a história de Davínia, uma mulher jamaicana com uma história de vida dedicada a ajudar o próximo.

► EVANS, Hugh. O que significa ser um cidadão do mundo? **TED Talks**, 2016 (legendado). Vídeo (16min56s). Disponível em: <https://www.ted.com/talks/hugh_evans_what_does_it_mean_to_be_a_citizen_of_the_world/transcript?language=pt>. Acesso em: 20 fev. 2020.

O objetivo deste capítulo é mostrar que cada pessoa traz consigo a marca de sua família, a influência de sua escola, a nacionalidade do seu país. Cada pessoa é uma peça única no mosaico da vida, é parte inseparável da comunidade humana. É a partir dessa consciência que cada um deve elaborar seu Projeto de Vida e buscar sua realização pessoal e profissional – sobre as quais conversaremos na Parte III deste livro.

Expandir fronteiras

Na primeira parte do livro, tivemos a oportunidade de nos conhecer melhor, de avaliar nossos sonhos, interesses e aptidões. Na segunda parte, expandimos nossas fronteiras e passamos a refletir sobre a sociedade em que vivemos e como torná-la mais justa e solidária. Por isso, analisamos:

- O bem comum.
- Ética.
- Declaração Universal dos Direitos Humanos.
- Empatia.
- A Constituição do país.
- Cidadania.
- Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.
- A escola.
- A família.
- Eu, cidadão do mundo.

E agora, como colocar em prática esses conhecimentos? Sabendo como eu sou, como é o mundo e do que ele precisa, qual o papel que quero e posso representar para contribuir com seu desenvolvimento na direção de uma vida melhor para todos?

É encontrando o trabalho que me realizará porque estará de acordo com o meu jeito de ser, meus interesses e valores.

E é sobre como fazer essa escolha que trataremos na próxima parte deste seu Projeto de Vida.



Viktoria Kurpas / Shutterstock

ODS na escola

Você já refletiu sobre seu jeito de ser, seu sonhos, emoções e já viu o que é necessário para viver em uma sociedade ética, organizada, que promove o bem comum. Lembrou que a ONU declarou que todos os indivíduos nascem livres e em igualdade de dignidade e direitos, o que é também confirmado em nossa Constituição cidadã.

Percebeu o papel fundamental que família e escola representam no Projeto de Vida dos cidadãos do mundo. E que, para responder aos problemas concretos que as pessoas, sociedades e a natureza ainda enfrentam, foram propostos os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, os ODS. Como você já viu, eles devem ser alcançados até 2030. Vamos colaborar?

Sugerimos a realização da atividade "ODS na Escola" para promover discussões, debates e práticas sobre como a agenda das Nações Unidas pode se concretizar na sua escola.

Vocês podem, por exemplo, pesquisar quais dos ODS estão sendo — ou não — realizados na escola e na comunidade. Podem fotografar, desenhar e filmar o meio ambiente da região e representar como anda a biodiversidade.

Podem produzir e postar textos com sugestões para tornar a cidade mais sustentável, inclusiva e segura e promover palestras com especialistas sobre os vários ODS.

Na internet há um número imenso de vídeos e sites sobre os ODS, que você pode se informar e se inspirar para fazer um projeto dinâmico, interessante e útil.

É importante que todas as pesquisas, avaliações e sugestões, principalmente as que se referem a sua escola e comunidade, tenham um encaminhamento prático e envolvam os interessados.

Por exemplo: empresas locais podem contribuir para a melhoria do acervo tecnológico da escola, moradores podem participar dos cuidados com a escola...

A ideia é que o "ODS na Escola" não fique apenas no aprendizado desse importante documento feito pela ONU, mas que se torne realidade na prática do dia a dia das pessoas e dos espaços que elas frequentam.

Planejamento pessoal

Chegamos ao momento do planejamento pessoal sobre o bem de todos nós.

Retome os registros feitos em cada capítulo e selecione os que você achar mais importantes. Você pode escolher quantos temas sentir necessidade.

Elabore um plano para cada um dos temas usando o modelo de ficha ao lado. Você pode fazer o registro no computador, usando uma planilha eletrônica ou um editor de texto, ou, se preferir, no seu caderno. Ao final, você terá realizado a segunda parte do seu Projeto de Vida.



Meu Planejamento Pessoal para a área de...

Amizades

- 1 Ponto de partida: minha situação atual

Estou me sentindo muito sozinho, sem ninguém para conversar ou sair.

- 2 Ponto de chegada: meu objetivo ou meta

Fazer amigos, sair com a turma, arrumar um namorado ou namorada.

- 3 Definir a rota: minha estratégia

Participar de redes sociais, me enturmar no recreio e na vizinhança, participar de atividades esportivas ou artísticas.

- 4 Passo a passo: ações e atitudes

Ações

- Comentar positivamente postagens de colegas.
- Me aproximar mais das pessoas.
- Me oferecer para ajudar em alguma coisa.

- Pedir para entrar no time de voleibol ou na banda da escola.

Atitudes

- Mostrar interesse pelos outros.
- Ser positivo e otimista.
- Ser proativo na escola.

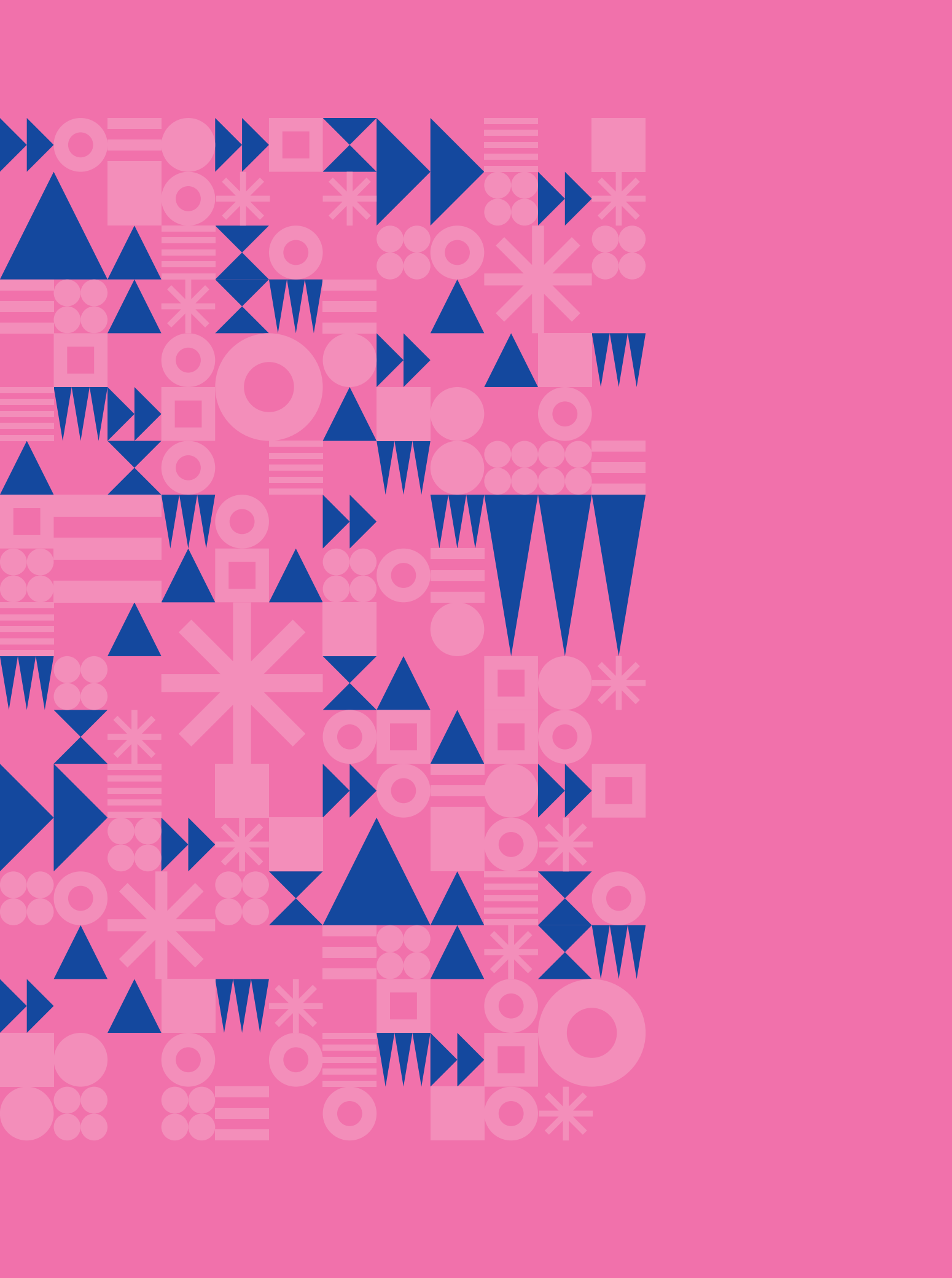
Estou no caminho certo? Conquistas e frustrações

Conquistas

- Já consegui combinar de sair com 3 colegas.
- Fui convidado para uma festa.
- Estou no grupo de teatro.

Frustrações

- Ainda não consegui falar com a pessoa em quem tenho interesse especial.



PARTE 3

AGIR NO MUNDO

Já refletimos e discutimos sobre a nossa presença no mundo como indivíduos; sobre nossa relação de complementaridade com os outros e com a coletividade que nos circunda; e sobre a integração entre nossas ações e a constituição da própria realidade social. Em relação à sociedade em geral (o que também vale para os núcleos mais próximos da família e da comunidade escolar), vimos que ela nos forma, por meio de suas instituições, regras, limites e possibilidades, mas que nós também a formamos, na dimensão em que atuamos por meio de nossa cidadania – exercendo nossos deveres e exigindo nossos direitos, por exemplo.

A elaboração de um Projeto de Vida determina também que tenhamos um conhecimento das realidades específicas com as quais nos encontraremos. Esta terceira parte do livro vai abordar o mundo do trabalho: suas condições no complexo mundo contemporâneo, a realidade brasileira, as estruturas e modos de organização do mercado de trabalho, as características e aptidões ligadas a cada área profissional e o modo como estão hoje sistematizadas – nas faculdades, nas empresas, nas instituições públicas e no mercado – nossas possibilidades de formação, de empreendimento, do exercício de uma profissão e da construção de uma carreira.

Vamos então começar a focar as possibilidades concretas e as decisões que deveremos tomar, cada uma a seu tempo, a construção deste Projeto de Vida e o empenho para realizá-lo!

Depois de refletirmos sobre quem somos nós e como é o mundo, surgem as questões:

- Qual é o meu papel nele?
- O que eu quero para minha vida?
- Como transformar meus sonhos em realidade?
- Que tipo de trabalho eu quero?
- Quais são meus interesses verdadeiros?
- Que tipo de trabalho é mais adequado à minha personalidade?
- E qual tem mais a ver com minhas características intelectuais?
- Quais são meus pontos fortes e fracos?
- Quais são meus valores a que eu dou mais importância?
- O que pode dificultar a conquista dos meus sonhos?
- Como está o mercado de trabalho atualmente?
- Quais são as formas de trabalho em nosso país?
- Devo continuar estudando ou começar a trabalhar?
- Devo criar meu próprio negócio?
- Do que preciso para realizar meus sonhos?
- Que estratégias devo adotar?

Todas essas perguntas são legítimas e é sobre elas que vamos conversar agora, nesta terceira etapa do seu Projeto de Vida.

Trabalho globalizado

Já refletimos sobre como somos individualmente, sobre nossas características e personalidade, sobre como pensamos, sobre nossos interesses e sonhos. Refletimos também sobre a organização da sociedade e a busca do bem comum. Vamos agora aplicar esses conhecimentos, buscando nos preparar para o mundo do trabalho, que é um aspecto muito importante da realização do nosso Projeto de Vida.

Como é o mundo do trabalho? Uma boa resposta envolve obrigatoriamente outra pergunta, menos genérica: como ele está agora, neste início de século XXI? Se o mundo contemporâneo é complexo e marcado pela incerteza, o mundo do trabalho não poderia ser diferente. O avanço tecnológico trouxe a automação, a inteligência artificial, as ferramentas digitais – elementos que facilitaram diversas formas de trabalho e aumentaram a produtividade em algumas áreas. Em contrapartida, muitas dessas ferramentas substituíram a força de trabalho de milhões de pessoas, deixando um número enorme de desempregados – e, em muitos casos, não foram capazes de melhorar as condições de trabalho daqueles que ainda têm emprego. Além disso, a fabricação de uma quantidade imensa de produtos industriais, que era até pouco tempo atrás realizada em países como o Brasil, migrou para países asiáticos – principalmente China, Índia e Vietnã –, onde o custo de produção é mais barato, já que os salários são mais baixos e as condições de trabalho mais precárias.

Assim, estamos diante da conjunção de três fatores: a evolução tecnológica, a transferência da produção industrial para outras regiões do planeta e a precarização das condições de trabalho. Esses fatores vêm determinando as transformações do mundo do trabalho em escala global – o que é percebido, socialmente, como aumento do desemprego e, individualmente, como exigência de requalificação profissional e de adaptabilidade às novas formas de organização do trabalho, bem

como às novas formas de compreender a própria ideia de trabalho.

Nesse sentido, o Grupo de Altos Estudos do Trabalho (GAET) aponta que, além da exigência de aperfeiçoamento contínuo e de maior capacidade de adaptação, os trabalhadores não serão mais compreendidos como “executores de tarefas”, mas terão de se tornar “resolvedores de problemas”.

Um estudo recente feito pelo IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada) mostra que profissões em que o trabalho é repetitivo e mecânico tendem a ser substituídas por robôs, ao passo que outras, como as ligadas à computação e ao desenvolvimento de inteligência artificial, são cada vez mais requisitadas.

Também são cada vez mais valorizadas as profissões que exigem habilidades socioemocionais, relacionadas à noção de “recursos humanos”, como, por exemplo, aquelas ligadas à criatividade ou ao gerenciamento de pessoas.

Por isso, neste novo mundo, a competência para lidar com ferramentas de comunicação digital torna-se tão importante quanto o desenvolvimento do pensamento crítico, da criatividade, da inteligência emocional e da capacidade de liderança. O sucesso no mundo do trabalho e, em outro aspecto, em seu Projeto de Vida, depende do desenvolvimento dessas habilidades e competências.



↑ A predominância da mão de obra feminina sobre a masculina foi uma característica que marcou o início do capitalismo europeu e que o acompanhou em seu processo de expansão tanto na Europa quanto fora dela. Na imagem, produção de cigarros na fábrica El Buen Tono, Cidade do México, México, s/d.



↑ Como resultado da rápida mudança tecnológica, as empresas enfrentam hoje ciclos de negócios mais curtos e uma concorrência global. Poucos setores estão a salvo de profundas transformações. A automação, facilitada pela inteligência artificial, terá um grande impacto nos empregos. Na imagem, braço de soldagem utilizado na linha de produção de automóveis.



PENSAR Trabalho do futuro

Releia o capítulo sobre emoções na primeira parte do livro e responda: de que maneira ela contribui para o sucesso no trabalho na atualidade?

O que, na sua opinião, é mais importante para ser um “resolvedor de problemas”?

Em quais aspectos do mundo do trabalho você acha que as tecnologias digitais não conseguem substituir os seres humanos?



SENTIR Curioso poema

DESCRIÇÃO Convide seus amigos e amigas para uma sessão de poesias e leia para eles o poema abaixo, sem mencionar quem é o autor. Peça que eles o comentem do ponto de vista do conteúdo e da forma e, só depois, informe que ele foi criado por um computador. Pergunte o que sentiram a partir dessa revelação.

*"O lar transformado pelo raio
As alcovas equilibradas sufocam
Essa terra insaciável de um planeta, a Terra.*

*Eles as atacaram com chifres mecânicos
porque te amam amor, com fogo e vento.
Você diz, o que o tempo espera de sua primavera?
Eu digo que espera pelo galho que floresce,
Porque tu és arquitetura diamantífera de doce
cheiro
que não sabe por que cresce."*

OBJETIVO Refletir sobre os limites e possibilidades do computador e sua relação com o trabalho na sociedade atual e futura.

JUSTIFICATIVA O uso da tecnologia é uma realidade indiscutível no mundo do trabalho. Torna-se então necessário entender até que ponto ela pode contribuir com a produção humana ou facilitar o trabalho, inclusive no campo das artes.



FAZER O desafio da poesia

DESCRIÇÃO Promova um concurso de poesia e convide seus amigos para participarem. Cada participante deve selecionar pelo menos 20 palavras utilizadas no poema criado pelo computador e com elas criar seu próprio poema. Uma comissão julgará as criações e premiará o vencedor, que poderá, inclusive, ser o computador.

OBJETIVO Avaliar a qualidade de criação poética e o domínio de palavras em relação à do computador e apontar possibilidades de concorrência no campo do trabalho.

JUSTIFICATIVA É necessário que o Projeto de Vida considere a importância das habilidades tecnológicas, tendo em vista seu avanço cada vez maior nos campos de trabalho.



REGISTRO Nº 21

O mundo do trabalho foi sempre um lugar em que convivem e concorrem a esfera das necessidades e a esfera mais prazerosa da criação. Nesse sentido, os cantos de trabalho – as canções entoadas por trabalhadores desde o início dos tempos – foram sempre um ponto de encontro privilegiado: de um lado, o ritmo dessas canções reproduz o ritmo repetitivo de tarefas exaustivas e, de outro lado, fornece ímpeto, conforto e beleza. Faça uma pesquisa sobre os cantos de trabalho tradicionais e sua incorporação na música popular. A partir dessa pesquisa, procure elaborar uma música, ritmo ou diferentes tipos de sons que atualizem os cantos de trabalho para a realidade do século XXI.

★ Para saber mais

O historiador e escritor israelense Yuval Noah Harari fala sobre as mudanças que acontecem (e acontecerão) no mercado de trabalho no século 21.

- HARARI analisa as mudanças no mercado de trabalho. **Companhia das Letras**, São Paulo, 16 de jan. de 2019. Vídeo (2min22s). Disponível em: <<https://youtu.be/KFo8D3TFojo>>. Acesso em: 4 fev. 2020.

O objetivo deste capítulo é refletir sobre as transformações contemporâneas do mundo do trabalho, como parte das constantes e profundas transformações da realidade contemporânea e sua ligação com o avanço tecnológico. Essas transformações envolvem tanto a escala ampla da geopolítica quanto a escala micro dos indivíduos, cada uma a seu modo, mas de forma interconectada, exigindo novas soluções para os problemas que surgem, assim como adaptabilidade e resiliência de todos os envolvidos.

Essas transformações do mundo atual e, particularmente, das formas de organização do trabalho, mostram-se desiguais em cada parte do globo terrestre, mas também combinadas, na medida em que desenvolvimentos realizados em um país geram reflexos inesperados em outros países muito distantes no espaço. Vamos aprofundar um pouco essa situação do trabalho no próximo capítulo, abordando a condição atual do Brasil no mundo globalizado.



O trabalho no Brasil

As características do mundo do trabalho na atualidade – principalmente o avanço da tecnologia e a transferência de produção – refletem-se também no Brasil. É comum encontrarmos em revistas e sites de notícias pesquisas que apontam as profissões mais favoráveis diante das necessidades do mercado de trabalho, ou seja, aquelas áreas profissionais que, mantidas as condições atuais, têm mais chances de oferecer emprego no futuro próximo. Lembre-se, porém, de que as transformações rápidas e constantes podem levar a mudanças bruscas nessas oportunidades.

As mesmas pesquisas costumam apontar as exigências que o mercado de trabalho impõe aos indivíduos. Segundo elas, a tendência é que serão necessárias tanto maior flexibilidade para mudar de emprego ou de área quanto capacidade ampliada de construir redes de contato. Como propensão geral, em vez de profissões, as pessoas pensarão em termos de carreira, isto é, da sequência de experiências pessoais de trabalho ao longo do tempo.

Se essas tendências se confirmarem, os novos trabalhadores deverão ter um leque muito maior de opções de trabalho do que atualmente. Para que isso não seja uma desvantagem, precisarão ter muito mais claros os seus valores e suas metas: o que querem alcançar, como e com quem. Aí, uma vez mais, a importância crescente da elaboração consciente de um Projeto de Vida.

Segundo o Escritório de Carreiras da Universidade de São Paulo (ECAR-USP), o mercado de trabalho tende a se dividir em 10 áreas, seguindo as mudanças no modo de vida e de consumo que vêm ocorrendo na sociedade.



Tanya Antusenok / Shutterstock

ÁREA	NECESSIDADE SOCIAL	ATIVIDADE
	Saúde Bem-estar físico, mental e social e aumento da expectativa de vida da população	Cuidados, prevenção, proteção, diagnóstico, tratamento, cura, reabilitação e acompanhamento
	Transformação digital Facilitar e ampliar o acesso à informação por meio das mídias digitais	Desenvolvimento de produtos e serviços para mudanças estruturais por meio da tecnologia
	Segurança Proteger não só as pessoas e os bens, mas também as ideias	Serviços privados e públicos de proteção e segurança física, cibernética e da informação
	Educação Desenvolvimento das faculdades físicas, intelectuais e morais do ser humano com o objetivo de que cada um se integre melhor à sociedade	Treinamento, educação digital, elaboração de material didático e políticas públicas
	Entretenimento Proporcionar recreação, diversão, lazer e satisfação pessoal	Teatro, concertos, cinema, jogos eletrônicos, música, dança, turismo, celebrações religiosas
	Inovação Resposta às mudanças da sociedade	Invenção de produtos e serviços
	Infraestrutura Recursos físicos necessários para garantir o bem-estar da população	Mobilidade, abastecimento de água, coleta e tratamento de esgoto e lixo e fornecimento de energia
	Socioambiental Diminuir o uso de recursos naturais e materiais tóxicos, a geração de resíduos e a emissão de poluentes para não colocar em risco as futuras gerações	Desenvolver novas técnicas de produção e de eliminação de poluentes, bem como transformar radicalmente os hábitos de consumo da sociedade
	Ética Investigações dos princípios que distorcem, disciplinam, orientam o comportamento humano	Novas concepções sobre o que é certo ou errado abrirão mais possibilidades
	Energia Políticas mundiais, constantes restrições ambientais e redução de reservas naturais	Energia mecânica, térmica, elétrica, química, nuclear, solar, geotérmica e de biocombustíveis



Com a constante inovação e avanços sendo feitos em tecnologia, grande parte da força de trabalho mundial terá que ser treinada para os novos empregos que surgirão. Algumas dessas novas profissões podem soar bastante estranhas.



PENSAR

O Brasil no futuro

- Na sua opinião, qual a situação do Brasil do ponto de vista da empregabilidade, do salário e das condições de trabalho, comparada aos padrões mundiais?
- Quais são, na sua opinião, as perspectivas de jovens da sua faixa etária em relação à possibilidade de ascensão econômica e social?
- Você imagina que o Brasil possa oferecer grandes possibilidades de avanço no que diz respeito ao seu desenvolvimento individual? E no que diz respeito ao desenvolvimento coletivo? Por quê?



SENTIR

A dor do desemprego

DESCRIÇÃO Pesquise na internet entrevistas com pessoas desempregadas. Assistam em grupo à reportagem e em seguida conversem sobre como se sentem em relação à situação que o entrevistado se encontra. Escolham um formato para registrar e compartilhar o que foi conversado.

OBJETIVO Despertar o sentimento de empatia com os desempregados e envolver a turma na discussão sobre esse tema.

JUSTIFICATIVA O desemprego tem um efeito negativo muito forte na autoestima e na qualidade de vida de pessoas e famílias. Explorar o aspecto humano do desemprego contribui para o jovem entender melhor a importância desse tema para a sociedade.



FAZER

Gente que faz

DESCRIÇÃO Proponha a seus colegas que gerem ideias, em uma sessão de *brainstorming*, sobre quais são os principais problemas da cidade. Pensem também nos tipos de trabalho necessários para a solução de cada um deles. Após isso, criem uma forma de expressar essa relação solução/tipo de trabalho. Vocês podem criar cartazes ou outras formas de divulgação. Após autorização, divulguem na escola e nas redes sociais como forma de sugestão para promover o desenvolvimento da cidade.

OBJETIVO Usar as mídias sociais para promover o debate de questões relevantes para a vida dos cidadãos.

JUSTIFICATIVA A questão do desenvolvimento de uma cidade é importante para todos os seus habitantes, e a utilização das redes sociais para colocar o tema em pauta é uma forma eficiente de fazê-lo.



★ Para saber mais

O cenário do emprego no Brasil também está em rápida transformação, impactando diretamente na escolha dos jovens sobre opções. Assista à aula da Profa. Tânia Casado sobre os novos desafios das carreiras.

- ▶ **CARREIRAS - Novos Desafios.** Palestra proferida pela Profª Drª Tânia Casado. Pró-Reitoria de Graduação USP. 14/03/2019. Vídeo (56min38s). Disponível em: <<https://youtu.be/fU7jwSrpzgE>>. Acesso em: 4 fev. 2020.

Neste capítulo, abordamos a situação particular do mundo do trabalho no Brasil, instigando uma compreensão mais ampla sobre as áreas que compõem estruturalmente o mercado de trabalho e as transformações observadas na atualidade.

O objetivo é fornecer elementos para formularmos mais especificamente as possibilidades que temos diante de nós para elaborarmos nosso Projeto de Vida, levando em conta as inúmeras variáveis e as perspectivas de mudança. Veremos mais dessas especificidades no próximo capítulo, ao examinarmos as principais categorias e tipos de trabalho exercidos no Brasil hoje.

REGISTRO Nº 22

É hora de exercitar o sociólogo que existe em cada um de nós: vamos fazer uma pesquisa em jornais, revistas, livros ou em sites de instituições de pesquisas ou organismos públicos, procurando dados estatísticos sobre as profissões. Na primeira etapa, vamos pesquisar os cursos mais procurados nas universidades públicas e particulares (o que pode incluir a relação entre o número de candidatos e o número de vagas, a quantidade de matriculados em cada curso etc.). Na segunda etapa, vamos procurar dados a respeito do mercado de trabalho no Brasil: número de empregados nas áreas que verificamos na primeira etapa, estatísticas sobre desemprego, dados sobre salários e benefícios etc. Você também pode pesquisar as áreas profissionais que interessam ao seu Projeto de Vida.

Tipos de trabalho

Os seres humanos trabalham desde que se constituíram as primeiras sociedades, mas as formas e condições de trabalho variam, entre outras coisas, com a época, o local, os usos e costumes de cada cultura, a evolução da tecnologia, do conhecimento científico, das necessidades da população, do sistema de governo e da legislação.

Para além das profissões e áreas específicas, o modo de organização do trabalho também varia em cada lugar e a cada época. Isso inclui as leis, os direitos, as normas, os tributos, os benefícios e as regulamentações que dizem respeito ao mundo do trabalho, ou seja, todos os elementos que dão forma às atividades humanas em uma realidade determinada. A seguir, um resumo da extensa variedade de formas de trabalho existentes hoje no Brasil. Para facilitar a compreensão, dividimos essas formas em quatro fatores: o regime legal; o vínculo empregatício; a duração do vínculo ou do contrato; o local de trabalho.

Com relação ao regime legal

Trabalho formal

O trabalho formal consiste no vínculo continuado entre um trabalhador e o empregador (que pode ser uma empresa, um órgão público ou um indivíduo), que garante ao empregado o registro na carteira de trabalho de acordo com a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT): salário, férias, benefícios e direito à aposentadoria, conforme condições previstas na legislação vigente.

Geralmente, esse tipo de vínculo empregatício é preferido por profissionais que priorizam a estabilidade financeira e a jornada de trabalho fixa (normalmente entre 40 e 44 horas semanais, ou 8 horas por dia).

O trabalho formal inclui os contratos sem duração determinada (o tipo mais comum, que pode

durar por muitos anos ou mesmo décadas), mas também o trabalho temporário. Também inclui os trabalhadores do serviço público.

Já o estágio profissional, o trabalho eventual e a prestação de serviços por profissionais liberais, *freelancers* ou autônomos, não se enquadram exatamente como trabalho formal, apesar de estabelecerem um vínculo formal, legalizado, com o tomador de serviço.

Trabalho autônomo

O trabalhador autônomo é aquele que presta serviços por conta própria para vários tomadores de serviços ou empregadores, por meio de contratos que, todavia, não geram qualquer tipo de vínculo empregatício. É geralmente especializado em algum segmento do mercado e atua por conta própria.

É um tipo de trabalho atraente para os profissionais que preferem trabalhar de maneira própria e não se adequam a rotinas e ritmos impostos. Uma desvantagem dessa modalidade é a instabilidade financeira, já que o trabalhador autônomo deve garantir sua própria renda e assumir os tributos e contribuições previdenciárias.

Muitos autônomos optam por se tornarem MEI – Microempreendedores Individuais –, recolhendo, assim, tributos simplificados de modo legalizado.

As categorias dos trabalhos autônomos incluem as profissões liberais, *freelancers* e eventuais.

Trabalho informal

O trabalho informal é aquele que ocorre quando o empregado não possui registro na carteira de trabalho e, conseqüentemente, não recebe os benefícios determinados pela CLT. Nesse sentido, é um trabalho precário, que não é amparado pelas leis trabalhistas. É um tipo de trabalho que, em

geral, não possui vínculos diretos com um empregador – um exemplo disso é o comércio ambulante. Por outro lado, há também casos de trabalho informal em que há, na prática, um vínculo de trabalho que não foi **formalizado** — nesses casos, o empregador está cometendo uma infração às leis trabalhistas, da qual o trabalhador, o Estado e a sociedade, como um todo, saem prejudicados.

Trabalho forçado ou análogo à escravidão

O trabalho forçado ou análogo à escravidão é o ilegal, geralmente não remunerado, imposto ao indivíduo contra a sua vontade ou em condições de intimidação física e moral (o que inclui a retenção ilegal do salário ou de parte dele a título de pagamento de dívida com o empregador).

Com relação ao vínculo empregatício

Trabalho no setor privado

É o trabalho realizado por contratados na iniciativa privada, o que significa, mais comumente, o registro em carteira, mas também estagiários, trabalhadores eventuais e a prestação de serviços por profissionais liberais, *freelancers* ou autônomos.

Serviço público

É o trabalho realizado por funcionários que mantêm vínculos empregatícios específicos, regidos por estatutos próprios, com entidades governamentais e cujos salários são provenientes da arrecadação pública de impostos. É considerado um tipo de trabalho formal.

Estágio profissional

O estágio é um vínculo formal de trabalho, ligado à aprendizagem e ao aperfeiçoamento profissional de um estudante ou jovem em início de carreira. Por outro lado, segundo a lei brasileira, o estágio não constitui uma relação de emprego, nem garante os direitos trabalhistas ligados à CLT ou aos estatutos do funcionalismo público. Por isso, o contrato de estágio deve ser realizado com a mediação de uma instituição de ensino, onde o estagiário deve estar matriculado. Em termos legais, estagiários não recebem salário, mas uma remuneração em forma de bolsa (e, portanto, não pagam tributos ou contribuições previdenciárias). Além da bolsa, a lei garante aos estagiários o direito a auxílio-transporte e a férias remuneradas, além de um limite máximo de carga horária. O objetivo principal do estágio é o aprendizado. Caso esse objetivo seja deturpado pelo empregador – sendo substituído pela produtividade, por exemplo, ou caso o estagiário passe a substituir diretamente um trabalhador formal –, considera-se que houve fraude e que, portanto, o estágio constituiu um meio para um vínculo de trabalho informal.

Profissões liberais

Profissional liberal é aquele que tem nível técnico ou superior e que exerce sua profissão, geralmente regulamentada, como prestador de serviços ou constituindo uma empresa, como empresário, microempresário ou MEI (Microempreendedor Individual). Em termos gerais, envolvem o trabalho não manual. Nesse grupo estão os médicos, engenheiros, dentistas e advogados, além de artistas e outros trabalhadores intelectuais.

Trabalho *freelance*

O trabalho *freelance* consiste na prestação de serviços por um período ou projeto específico, sendo comum o contrato por empreitada. É um tipo de trabalho mais comum em algumas atividades ligadas às artes, à cultura, à comunicação, à tecnologia da informação e outros.

Empresário

Ser empresário pode ser considerado também uma forma de trabalho porque o indivíduo presta serviços à sua própria empresa e é remunerado por isso. Ele recebe um *pro-labore* que funciona como um salário comum, inclusive com recolhimento de INSS para fins de aposentadoria (apesar de isso ser feito como um trabalhador autônomo, ou seja, de modo independente, por meio do pagamento de guias), e os lucros e dividendos provenientes do desempenho da empresa.

Com relação à duração

Contrato sem duração determinada

O contrato sem duração determinada é aquele em que o trabalhador possui um vínculo com o empregador que pode durar por muitos anos, considerado pela lei o tipo mais comum, de acordo com o previsto na CLT. Nesse tipo de vínculo, se o trabalhador for demitido sem justa causa, o empregador deve pagar uma multa de rescisão e outras taxas.

Contrato temporário

É um vínculo, em conformidade com a CLT, criado por um período determinado, podendo ser renovado pelo empregador. Ao contrário do contrato sem duração determinada, após o término do período, o empregador não precisa pagar multas ou taxas.

Trabalho eventual

Envolve o trabalho autônomo e o *freelance*, bem como, fora da jurisdição legal, certos tipos de trabalho informal. É o trabalho realizado segundo uma necessidade de curta duração por parte do empregador, sem continuidade ou assiduidade,

normalmente voltado a funções não centrais ao desenvolvimento da atividade econômica principal desenvolvida pelo empregador (por exemplo, um técnico que efetua reparos nas instalações de uma empresa).

Com relação ao local de trabalho

Home office

Home office (escritório em casa, em tradução livre) ou trabalho remoto é uma forma de organizar o trabalho que vem ganhando força, recentemente. Trabalhar em casa é uma prática comum entre os *freelancers* e agora começa a se estender para o mundo corporativo, inclusive no Brasil.

Coworking

É um modelo de trabalho que se baseia no compartilhamento de espaço e recursos de escritório, reunindo pessoas que, necessariamente, não trabalham para a mesma empresa ou na mesma área de atuação. Podem inclusive reunir profissionais liberais, empreendedores e usuários independentes. Costuma ser uma boa alternativa para o *home office*.



PENSAR
Muita variedade

- Qual o tipo de trabalho mais compatível com a região em que você mora?
- Na sua opinião, tendo em vista a discussão sobre o bem comum, quais os tipos de trabalho que promovem maior desenvolvimento para a sociedade em geral?
- Tendo em vista as transformações do mundo moderno, quais são as categorias economicamente mais promissoras, ou seja, as que oferecem maiores possibilidades de ascensão financeira?



SENTIR O meu tipo

DESCRIÇÃO Leia atentamente os tipos de trabalho e escreva uma carta para você mesmo no futuro, dizendo como você se vê, o que imagina que vai estar fazendo, onde e como.

OBJETIVO Fundamentar a escolha do tipo de trabalho preferido em sentimentos mais profundos e verdadeiros, e não apenas em influência externa.

JUSTIFICATIVA As pessoas dedicam grande parte da sua vida e do seu tempo ao trabalho. É pois necessário que ele esteja em consonância com suas características reais, de forma que não seja um sacrifício, mas sim uma realização da sua verdadeira natureza.



FAZER Outros tipos

DESCRIÇÃO Proponha a seus amigos realizar uma exposição de fotos de pessoas executando diferentes tipos de trabalho. Cada um fotografa o tipo que tiver oportunidade e pede que o fotografado resuma, em uma frase, o que sente em relação ao seu trabalho. Apresente depois as fotos e frases em lugar apropriado da sua escola.

OBJETIVO Promover o contato direto com profissionais que executam diferentes tipos de trabalho, de forma a perceber a realidade prática de cada um.

JUSTIFICATIVA Além dos conceitos teóricos, é importante conhecer o dia a dia das profissões a partir de quem as exerce na vida real.

★ Para saber mais

Assista a uma reportagem com dicas para quem vai fazer a primeira entrevista de emprego

- MAX Gehringer dá dicas para quem vai fazer a primeira entrevista de emprego. **TV Globo, Fantástico**. Vídeo (4min58s). Rio de Janeiro, 25 ago. 2010. Disponível em: <<https://globoplay.globo.com/v/1325049>>. Acesso em: 4 fev. 2020.

REGISTRO Nº 23

Ao longo da história, o trabalho e suas formas passaram e continuam passando por transformações. Vamos fazer um exercício imaginativo, que vai envolver colagem e pintura. A proposta é escolher uma das formas de trabalho descritas neste capítulo e encontrar a imagem de um objeto que possa representá-la bem. A seguir, vamos imaginar como esse instrumento pareceria no passado e como ele pode vir a parecer no futuro. Faça cópias da imagem original e faça, sobre elas, suas intervenções por meio de colagem ou pintura.

Este capítulo apresentou a ideia de que tanto o modo de trabalhar como as formas do trabalho, bem como os modos de organizá-lo, estão ligados à história humana, e que, portanto, se transformam com o tempo. O objetivo é também apresentar um retrato atual de como o trabalho e o mercado de trabalho se organizam no Brasil contemporâneo, descrevendo o vocabulário ligado às estruturas gerais desse modo de organização.

As estruturas de organização do mundo do trabalho são intimamente ligadas às necessidades específicas das diversas atividades que podem ser exercidas e às profissões ligadas a elas. Essas necessidades estão conectadas também a aptidões e habilidades, que podem ser aprendidas ou cuja facilidade é mais ou menos inata em cada indivíduo. No próximo capítulo, vamos tentar agrupar essas características em alguns perfis profissionais, tal como se apresentam no mercado de trabalho.

Perfis profissionais

Embora, por um lado, cada pessoa seja única, diferente das outras, por outro lado é possível identificar alguns padrões de comportamento, o que permite, por meio de uma generalização, classificá-las em tipos determinados – justamente em função de um conjunto de características como personalidade, aptidões, interesses e valores que as pessoas podem ter em comum.

É desse ponto de vista que pensaremos agora a questão do trabalho: a dos profissionais que o executam, isto é, dos tipos de pessoas que apresentam características necessárias para executar determinadas profissões, o que chamaremos de perfis. Os perfis que discutiremos aqui são apenas exemplos para ajudar na compreensão – muitos outros podem ser somados a eles.

As pessoas, em geral, não são exatamente iguais aos perfis ideais que descreveremos, elas tendem a apresentar características misturadas de vários deles.

Nenhum perfil é melhor do que o outro, e é necessária uma gama variada de padrões diferentes e complementares para construir a sociedade humana.

Nas páginas a seguir, veremos a descrição de alguns perfis profissionais, e as áreas do conhecimento de cursos do Ensino Superior correspondentes a cada um deles. Lembre-se da autoavaliação que você fez na primeira parte do livro, de suas reflexões sobre a sociedade na segunda parte, e use essas percepções para analisar sua maior ou menor identificação com os perfis apresentados.



elenabsl / Shutterstock



Mestre

A necessidade de aprender e o desejo de ensinar: esta é a relação que expressa o perfil do mestre. Daquele ser humano paciente e interessado, disposto a ajudar o aluno a dar um passo além, qualquer que seja o assunto. O mestre ideal procura desenvolver seus alunos, inspirando-os a realizar seu potencial mais elevado. Disciplina-os, quando necessário, compreende e aceita as diferenças entre eles. Não se coloca em pedestais, pois sabe que não é mágico e que, apesar de seu desejo, é ao estudante que, em última análise, cabe o aprendizado. Mas o mestre é, sem dúvida, um dos maiores instrumentos de evolução do homem, em todas as áreas!

Você sente dentro de si o desejo de ensinar?

O que é preciso para ser um mestre de verdade?

Interesses

- Ciências humanas
- Biologia
- Física
- Matemática
- Comunicação
- Ensino

Aptidões

- Comunicação
- Raciocínio lógico
- Compreensão
- Memória

Cursos universitários

- História
- Educação física
- Letras
- Filosofia
- Matemática
- Física
- Biologia
- Pedagogia
- Geografia
- Química
- Computação
- Cursos técnicos
- Orientação comunitária
- Ludoteca
- Multimeios didáticos



Curador

O curador simboliza o ideal de diminuir o sofrimento, acalmar a dor, seja física ou psíquica e curar doenças — do corpo ou da alma. Paciente, compreensivo, alerta, interessado e estudioso, o curador ideal conhece, pesquisa e aplica métodos que visam, de diferentes formas, auxiliar as pessoas a voltarem ao estado de saúde, tranquilidade e alegria que constitui a verdadeira natureza humana.

Veja filmes e vídeos que tratam do trabalho dos curadores. O que você acha deles?

Você percebe que possui algumas das qualidades do curador? Quais?

Interesses

- Atividade assistencial
- Ciências biológicas
- Contato com pessoas
- Tratamentos

Aptidão

- Comunicação
- Raciocínio
- Compreensão
- Meticulosidade
- Observação

Cursos universitários

- Ciências biomédicas
- Enfermagem
- Fisioterapia
- Fonoaudiologia
- Nutrição
- Odontologia
- Ortóptica
- Psicologia
- Radiologia
- Terapia ocupacional
- Saúde pública
- Medicina
- Educação física

Cursos técnicos

- Agente comunitário de saúde
- Cuidador de idosos
- Enfermagem
- Massoterapia
- Saúde bucal
- Podologia



Organizador

O organizador ideal expressa o amor pela racionalização e pela organização. Pensa por princípios, obedece a uma lógica que procura estender ao ambiente, facilitando e tornando mais eficientes e produtivas as atividades relacionadas a seu trabalho — quaisquer que sejam as áreas.

Detalhista, é capaz de perceber o todo e as partes, e implantar métodos e procedimentos visando à otimização do trabalho e da vida. Busca a ordem como um bem, que realiza de forma prática e metódica.

Como os computadores auxiliam a organizar os trabalhos escolares?

Como você costuma expressar seu gosto ou desinteresse pela ordem?

Interesses

- Trabalhar com coisas
- Organizar
- Atividades práticas
- Letras ou números

Aptidão

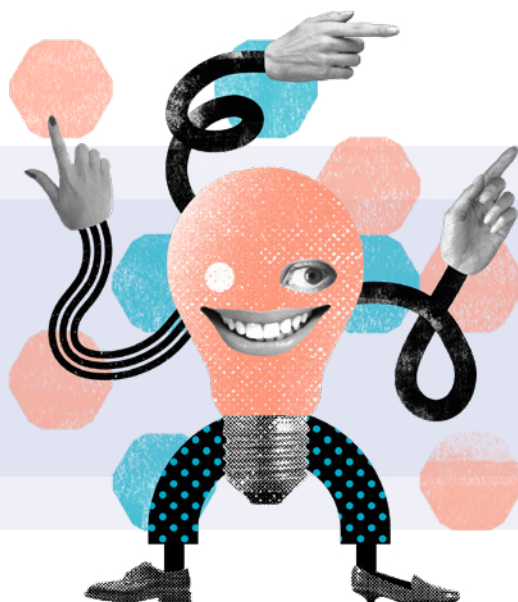
- Concentração
- Raciocínio lógico
- Habilidade verbal e numérica
- Observação

Cursos universitários

- Administração
- Arquivologia
- Biblioteconomia
- Ciências atuariais
- Ciências contábeis
- Computação
- Direito
- Economia
- Gestão pública
- Editoração
- Secretariado executivo

Cursos técnicos

- Administração
- Contabilidade
- Logística
- Secretariado
- Seguros



Direcionador de ideias

O direcionador de ideias é o símbolo do porta-voz do amanhã, da esperança de novas possibilidades. O elemento vibrante que impulsiona a vida à transformação, à caminhada que abre para os outros novas dimensões e perspectivas.

O direcionador ideal vê sempre mais longe e tem como tarefa partilhar suas visões e ideias para que todos possam participar delas. Corajoso, otimista, voltado para o futuro, o direcionador não se sujeita aos problemas do presente e carrega para a humanidade a tocha do ideal de uma vida melhor.

Você consegue imaginar novas tecnologias que tornem ainda melhor a vida das pessoas?

Na sua opinião, quais as qualidades importantes para um direcionador de ideias?

Interesses

- Ciências humanas
- Atividades de chefia
- Comunicação
- Trabalho em grupo
- Contato com pessoas

Aptidão

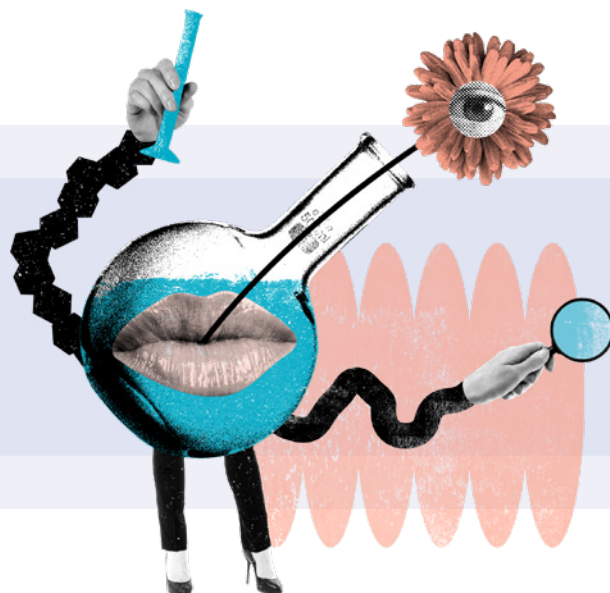
- Comunicação
- Conhecimento geral
- Raciocínio lógico
- Compreensão

Cursos universitários

- Administração
- Ciências sociais
- Diplomacia
- Direito
- Jornalismo
- Pedagogia
- Psicologia
- Publicidade
- Relações internacionais
- Relações públicas
- Serviço social
- Turismo
- Robótica
- Biotecnologia

Cursos técnicos

- Comércio exterior
- Turismo
- Cooperativismo
- Marketing
- Vendas
- Comércio



Pesquisador da vida

O que é a vida e como ela funciona? Quais são as leis que a regem em sua estrutura e transformações? O que há em comum entre árvores, pássaros, peixes e homens? O que há de diferente?

Com a mente focada em como e por qual motivo, o pesquisador ideal se utiliza de métodos científicos para desvendar os mistérios que tornam vivos os seres e lhes permitem crescer e se multiplicar. Lógico, preciso, mas principalmente intuitivo, o pesquisador ideal está aberto ao novo, àquilo que ainda não se descobriu. Por meio de seus experimentos e análises, expande-se o acervo do conhecimento da humanidade.

Você gosta de acessar *sites* que mostram o trabalho desses profissionais?

O que é importante para que um pesquisador da vida corresponda ao ideal?

Você tem curiosidade e pesquisa algum aspecto da natureza?

Interesses

- Ciências biológicas
- Cálculo
- Trabalho em laboratório
- Atividades teóricas

Aptidão

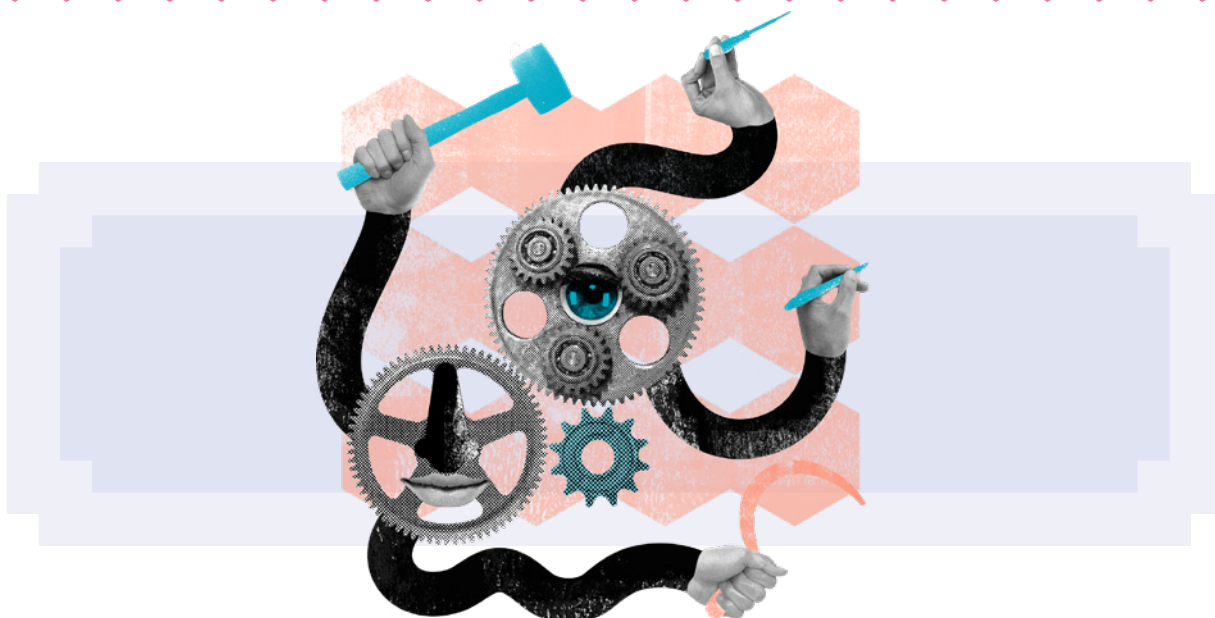
- Números
- Raciocínio
- Compreensão
- Concentração
- Observação

Cursos universitários

- Ciências biológicas
- Engenharia agrônoma
- Engenharia florestal
- Engenharia de pesca
- Farmácia
- Biomedicina
- Medicina
- Medicina veterinária
- Nutrição
- Oceanografia
- Química

Cursos técnicos

- Fruticultura
- Agroecologia
- Zootecnia
- Equipamentos pesqueiros
- Florestas
- Agricultura



Realizador

Construir, materializar ideais, trazer para o concreto planos, ideias, sonhos e visões. Fazer casas, alimentos, cidades, roupas, plantar cafezais, montar automóveis, fabricar computadores, celulares... Dar continuidade à vida, à obra da criação — é essa a tarefa do realizador ideal.

Partir da natureza e, com os recursos que ela oferece, agregar inteligência e trabalho na construção de uma sociedade mais rica de possibilidades à realização humana.

Imagine um deserto que deve ser transformado em cidade. Converse com seus amigos sobre o que seria necessário, como fazê-lo e com quais profissionais.

O você acha que move um realizador?

Interesses

- Cálculos
- Liderança
- Negócios
- Organização
- Controle
- Trabalho em grupo

Aptidão

- Raciocínio
- Números
- Habilidade mecânica
- Relações espaciais

Cursos universitários

- Robótica
- Arquitetura
- Mineração
- Engenharias
- Sistemas elétricos
- Agronomia
- Telecomunicações
- Produção têxtil

Cursos técnicos

- Construção civil
- Processos gráficos
- Eletroeletrônica
- Impressão gráfica
- Mecânica
- Móveis
- Manutenção
- Petróleo e gás
- Agropecuária
- Produção industrial
- Biocombustíveis



Organizador de números

Números — símbolos abstratos de quantidades concretas. Símbolos que nos ajudam a compreender, organizar e estruturar o universo, as sociedades, o trabalho científico, os negócios, as contas bancárias. Manipular números — quanta concentração, raciocínio, percepção de detalhes e perfeccionismo são necessários a essa tarefa! Quanta precisão na busca da verdade o organizador de números oferece como potencial ao desenvolvimento humano!

Quanto você gosta de matemática?

Como você vê o papel da tecnologia digital hoje e no futuro?

Interesses

- Cálculos
- Organização
- Controle e fiscalização
- Trabalho sozinho

Aptidão

- Números
- Atenção
- Concentração
- Raciocínio

Cursos universitários

- Administração
- Estatística
- Engenharia
- Ciências atuariais
- Ciências contábeis
- Ciências da computação
- Matemática
- Física
- Química
- Ciências econômicas
- Gestão pública

Cursos técnicos

- Informática
- Contabilidade
- Finanças
- Administração
- Seguros



Pesquisador da matéria

Qual a base de tudo? O que são as partículas infinitesimais, a essência da matéria que o homem fracionou no laboratório? O mesmo homem que há tão pouco tempo achava que a Terra, quadrada, era o centro do universo. E que, hoje, vai à Lua via foguete. Que filma o outro lado do buraco negro e assiste de telescópio ao nascimento das estrelas. Que mais dizer desse pesquisador ideal que com sua inteligência e determinação vai, pouco a pouco, desvendando o mistério do cosmo?

Você se interessa por filmes de ciências ou de ficção científica?

Você sente que tem a ver com esse assunto?

Interesses

- Ciências exatas
- Física
- Cálculo
- Laboratório
- Organização
- Atividade teórica

Aptidão

- Observação
- Concentração
- Números
- Raciocínio
- Compreensão

Cursos universitários

- Astronomia
- Geociências
- Geofísica
- Geologia
- Meteorologia
- Oceanografia
- Química
- Física
- Ciências da Terra

Cursos técnicos

- Estudo do solo e subsolo
- Estudo do clima
- Recursos minerais
- Ecologia
- Mineração



Protetor da vida

Não basta conhecer a vida. É preciso amá-la, protegê-la, cuidar dela. Desenvolvê-la e aperfeiçoá-la. Harmonizá-la aos interesses da sociedade. E harmonizar os interesses da sociedade a ela. Assumir a dimensão biológica da vida é integrá-la em uma síntese em que minerais, animais e humanos participam em conjunto de uma aventura comum: habitar o planeta Terra.

E para ser um protetor da vida há que ser curioso, dedicado, perceptivo e apaixonado. Perceber-se como parte da imensa sinfonia da natureza e nela assumir seu tom e seu instrumento.

Você sente um grande amor pela natureza? Como você expressa esse amor?

Além de amar a natureza, o que mais é necessário ao protetor ideal?

Interesses

- Ciências biológicas
- Atividade em laboratório
- Trabalho com números
- Meio ambiente

Aptidão

- Observação
- Raciocínio
- Capacidade criadora
- Compreensão

Cursos universitários

- Ciências biológicas
- Oceanografia
- Biotecnologia
- Ecologia
- Engenharia agrônoma
- Engenharia florestal
- Engenharia de pesca
- Gestão ambiental

Cursos técnicos

- Gastronomia
- Controle ambiental
- Biotecnologia
- Meio ambiente
- Agropecuária
- Fruticultura
- Pesca
- Agroecologia
- Paisagismo



Tecnológico

Conectado ao mundo digital, o tecnológico é aquele tipo que usa com prazer e eficiência os recursos que, cada vez mais, fazem parte da vida moderna: computadores, celulares, *tablets*, robôs... É também aquele que se interessa pela criação e produção desses instrumentos, bem como dos sistemas, aplicativos e programas que os fazem funcionar.

Com os avanços da tecnologia, a vida torna-se mais divertida, as distâncias encurtadas, os trabalhos mais leves, o conhecimento mais preciso. Colaboram, assim, os tecnológicos para a evolução da humanidade que se dá a passos largos.

Você se interessa por temas como Inteligência Artificial ou *blockchain*?

Aprender como as tecnologias podem ajudar a resolver grandes problemas é algo que te motiva?

Interesses

- Ciências exatas
- Metafísica
- Comunicações

Aptidão

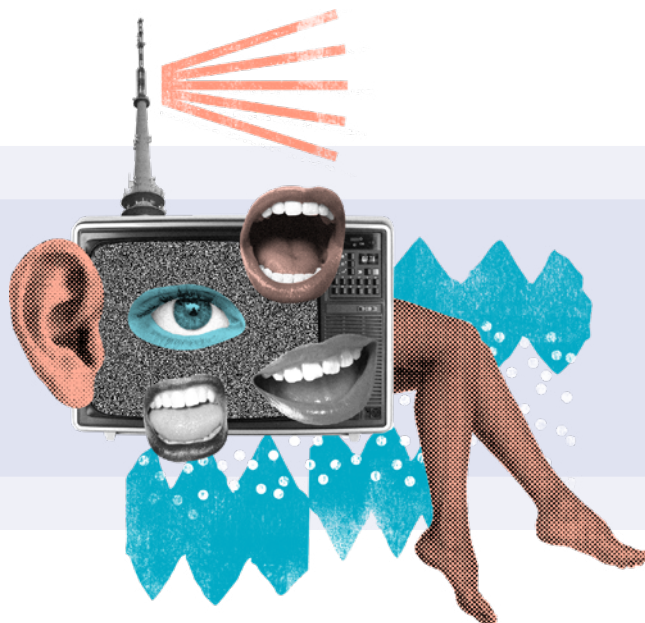
- Raciocínio abstrato
- Raciocínio lógico
- Comunicação

Cursos universitários

- Ciência e tecnologia
- Computação
- Física
- Informática
- Sistemas de informação
- Redes de computadores
- Sistemas para a internet
- Matemática
- Gestão de tecnologia da informação

Cursos técnicos

- Computação gráfica
- Informática
- Informática para internet
- Jogos digitais
- Redes de computadores
- Sistemas de Comunicação
- Telecomunicações



Comunicador

Comunicações. Telecomunicações. Via satélite. Ao vivo. Da China. Na minha sala, um desfile em Beijing. Ou um jogo em Miami. A fala do presidente. A última fofoca do meio artístico. Fala-se de tudo. Ouve-se de tudo. Em todas as mídias. Rádio, jornal, televisão, revistas, internet, celular, *blogs*, redes sociais. “Quem não se comunica...” E, intermediando a necessidade de saber e o desejo de falar, o comunicador, grande símbolo das relações interpessoais.

Caracterizando-se por pensamento lógico e crítico, humor espontâneo, habilidade verbal, simpatia e perspicácia, o comunicador, em sua diversidade de interesses, cumpre a tarefa de aproximar pessoas, expandir horizontes, espalhar o conhecimento dos fatos, ideias, descobertas, tragédias, espetáculos. Boas novas e as más também, já que não cabe a ele traçar o destino dos povos — e sim anunciá-lo. Mas, ao fazê-lo, cria para todos a oportunidade de sua modificação.

Qual a importância da comunicação na sociedade?

Você se vê nesse papel?

Interesses

- Comunicação
- Ciências humanas
- Contato com pessoas
- Atividade prática

Aptidão

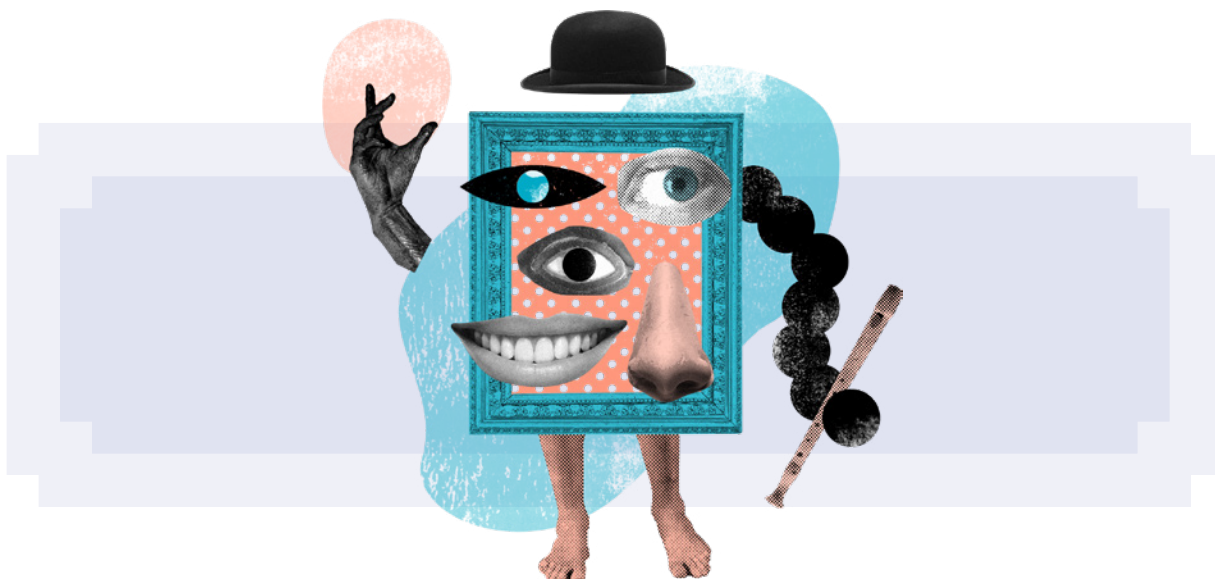
- Comunicação
- Raciocínio
- Observação
- Compreensão

Cursos universitários

- Rádio e TV
- Comunicação social
- Relações públicas
- Multimídia
- Jornalismo
- Produção cultural
- Publicidade e propaganda
- Cinema e audiovisual

Cursos técnicos

- Comunicação visual
- Técnico em multimídia
- Publicidade
- Produção de áudio e vídeo



Artista

Realizar o belo, em qualquer área. Elevar a humanidade pela experiência de transcender a vibração normal do dia a dia — eis a função do artista. Aquele capaz de imprimir aos sons, formas, cores, palavras, sabores ou cheiros o padrão de harmonia e estética que arrebata, expande o coração e a mente. E que, por um momento, nos faz maiores do que somos. Ou de nos trazer o novo, o estranho, o horror, o inusitado. É o artista que nos leva a transpor limites, enriquecer a realidade, explorar sentimentos, despertar a criatividade. Ele simboliza a possibilidade de sermos cocriadores do mundo.

O que você considera bonito, em termos de música, pintura, decoração, urbanismo, cinema?

Trabalhar com arte tem a ver com você? Por quê?

Interesses

- Ciências Humanas
- Artes
- Música
- Comunicação
- Trabalhos manuais

Aptidão

- Criatividade
- Senso estético
- Habilidade artística
- Comunicação

Cursos universitários

- Arquitetura e urbanismo
- Artes cênicas
- Artes visuais
- Fotografia
- Cinema e vídeo
- Design
- Dança
- História da arte
- Decoração
- Design de games
- Desenho industrial
- Imagem e som
- Letras
- Moda
- Música
- Publicidade e propaganda
- Rádio e TV

Cursos técnicos

- Arte circense
- Arte dramática
- Artes visuais
- Canto
- Cenografia
- Dança
- Design
- Paisagismo
- Produção de moda
- Rádio e TV
- Fotografia
- Instrumentos musicais



Guardião da ordem

É preciso defender a vida e o direito dos cidadãos. É preciso garantir que sejam obedecidas as leis que regem a convivência humana. Corajoso, combativo, entusiasmado, propenso à aventura, à dominação e ao exercício da autoridade, o guardião da ordem, idealmente, submete toda sua afirmação aos princípios abstratos, à lei em nome da qual exerce sua função.

Na sua opinião, como seria uma sociedade sem leis?

O que se comenta nas redes sociais sobre a segurança na sua cidade?

Você gosta de defender seus princípios?

Interesses

- Contato com pessoas
- Chefia e direção
- Comunicação
- Controle e fiscalização
- Direção
- Manutenção da ordem

Aptidão

- Conhecimento geral
- Raciocínio
- Compreensão

Cursos universitários

- Direito
- Academia de polícia
- Aeronáutica
- Exército
- Marinha

Cursos técnicos

- Defesa civil
- Segurança do trabalho
- Cavalaria
- Comunicações aeronáuticas
- Combate a incêndio
- Resgate
- Controle de tráfego aéreo
- Guarda e segurança



Empreendedor

Ponte entre ideias abstratas e realizações concretas, em qualquer área, o empreendedor planeja, cria projetos e estratégias de negócios, analisa as demandas do mercado e para isso mobiliza razão, emoção e vontade.

Visão, intuição, capacidade de decisão, determinação e aspiração são características destes a quem devemos as realizações que possibilitam o progresso e o bem-estar social. São eles que, nas várias áreas, geram trabalho, serviços, bens de consumo e lazer.

Pense em dois grandes empreendedores e em suas áreas de atuação.

Pesquise *sites* em que jovens empreendedores contam suas experiências. Quais são, na sua opinião, as principais qualidades desses empreendedores?

Interesses

- Humanas
- Exatas
- Cálculo
- Negócios
- Chefia e direção
- Controle e organização
- Comunicação

Aptidão

- Compreensão
- Lógica
- Raciocínio
- Comunicação

Cursos universitários

- Agronegócio
- Administração
- Turismo
- Gastronomia
- Comércio exterior
- Hotelaria
- Engenharias
- Negócios imobiliários
- Negócios culturais
- Negócios na área de lazer

Cursos técnicos

- Agenciamento de viagem
- Gastronomia
- Eventos
- Guia de turismo
- Lazer
- Serviços de restaurante



Pensador

Refletir, buscar, compreender, analisar criticamente, opinar sobre fatos históricos e políticos, produção artística, literatura, música, cinema, teatro, sobre os caminhos da sociedade, os problemas fundamentais da vida — físicos e metafísicos, sociais e individuais, internos e externos. É este o trabalho do pensador. Pensar comprometido apenas com a verdade — com o que entende ser ela no mais profundo do seu ser. Pensar, usando todo potencial de razão, de intuição filtrada pela lógica, de paixão pelo encontro com a verdade.

Você acha que o pensador exerce alguma influência na vida da sociedade? Reflita sobre o porquê.

Registre uma frase de um pensador famoso.

Quais as habilidades que um pensador deve ter?

Interesses

- Humanas
- Comunicação
- Trabalho teórico
- Atividade solitária

Aptidão

- Raciocínio abstrato
- Raciocínio lógico
- Capacidade criadora
- Compreensão

Cursos universitários

- Direito
- Ciências sociais
- Filosofia
- História
- Letras
- Teologia
- Arqueologia
- Museologia

Cursos técnicos

- Biblioteca
- Tradução



Atleta

A perfeição de um salto olímpico. A precisão da bola na rede. A braçada ritmada na água. A seta no alvo. A rapidez, a distância inusitada. Recordes e novos recordes. E o corpo se superando a cada competição. A cada Olimpíada, tempos menores, distâncias maiores. Saltos mais perfeitos. Cestas mais espetaculares. E a mente cada vez mais integrada ao corpo.

Treinamentos cada vez mais abrangentes: motivação, personalidade, controle mental, suplementos alimentares. E, como resultado, a profunda alegria de todos. O orgulho de pertencermos à espécie humana, que se supera, que abre os caminhos da própria evolução.

O que distingue um atleta olímpico de um atleta normal?

Selecione vídeos com apresentações de seus esportes favoritos.

Para você, esporte é lazer ou pode ser também profissão?

Interesses

- Ciências biológicas
- Ar livre
- Esportes
- Atividades em grupo
- Trabalho prático

Aptidão

- Concentração
- Observação
- Compreensão
- Atividades físicas
- Força
- Resistência
- Comunicação

Cursos universitários

- Educação física
- Esportes
- Ciências do esporte

Cursos técnicos

- Área de esportes



- Ao observar o texto, com qual dos perfis profissionais você mais se identificou? Com mais de um? Quais? Com qual você menos se identificou?
- Você se sentiu representado por alguns destes perfis? Que outros perfis você adicionaria?
- É possível que você não se identifique com algum perfil, mas que o admire, por causa das características que ele apresenta e que você almejaria ter? Qual?

Este capítulo exercita o espírito de autoconhecimento e objetiva encaminhar a discussão para o mundo do trabalho em uma relação mais direta com a elaboração do Projeto de Vida de cada um. No próximo capítulo, vamos avançar nessa proposta, integrando os perfis e as profissões.

REGISTRO Nº 24

Que tal exercitarmos novamente a empatia, agora em relação aos perfis profissionais? Vamos retomar a proposta teatral da seção **Registro** do capítulo sobre Empatia, na parte 1. Mas a ideia agora é produzir um pequeno vídeo ou apresentação individual encenando a identificação com um perfil profissional com o qual você não se identifica na verdade. Argumente e tente defender pontos de vista com os quais você não concorda. Com isso, é possível abrir nossos horizontes para experimentar, ao menos na imaginação, uma característica ou habilidade que não possuímos, ou, quem sabe, até mesmo descobrir uma característica que nunca havíamos percebido em nós mesmos.



GoodStudio / Shutterstock

Integrando as profissões

Você pode estar pensando: como eu posso ser empreendedor e artista ao mesmo tempo, ou pensador, direcionador de ideias e realizador? Pode, sim, porque nós somos multifacetados, isto é, temos muitos lados. Às vezes, alguns lados são marcadamente mais fortes. Às vezes, não. Pode ser que certos perfis apareçam em algumas circunstâncias, mas também podem coexistir o tempo todo.

Pense e liste os perfis com os quais você mais se identificou: Direcionador de ideias; Pesquisador da vida; Realizador; Organizador de números; Pesquisador da matéria; Protetor da vida; Cuidador; Comunicador; Artista; Guardião da ordem; Empreendedor; Pensador; Atleta ou qualquer outra que você e seus colegas podem ter sugerido ao discutirem sobre as propostas da seção Pensar do capítulo anterior.

Quando você estuda as profissões, talvez perceba que gosta de algumas atividades de uma área, mas não de outras. Às vezes, gostamos de apenas um aspecto, mas não de outros. Você pode também gostar muito de várias profissões bastante diferentes umas das outras. Talvez até de áreas vocacionais diferentes. E tem toda a razão!

As profissões são, geralmente, complexas e permitem grande variedade de atuação. Muitas vezes, essa variedade se expressa nas diferentes especializações, já dentro de um curso, e outras vezes na prática, no exercício da profissão.

Assim, será interessante pensarmos como as diferentes profissões de que gostamos podem se complementar, e não se opor.

A partir daí, podemos perceber as que podem incluir atividades de outras profissões de que também gostamos, ou até considerar uma profissão

que, de início, não nos havia atraído. Além disso, atualmente temos de pensar também em termos de carreira, isto é, da sequência de experiências de trabalho ao longo da vida.

Para alguém que goste muito de Artes Plásticas, mas também de tarefas de organizar e divulgar, a Publicidade pode incluir as duas atividades.

- Reflita sobre como você poderia integrar o gosto por máquinas (Engenharia Mecânica) e pelo meio ambiente (Ecologia).
- Explique como o gosto por aparelhos eletrônicos pode ser integrado ao gosto por Medicina.
- Dê dois exemplos de atividades e profissões aparentemente diferentes, mas que podem ser integradas.



PENSAR Inúmeras combinações

- O que você acha mais importante ao escolher uma profissão?
- Como é possível combinar os perfis com o mercado de trabalho?
- Com qual perfil você mais se identifica?



SENTIR Meu jeito de ser

DESCRIÇÃO Desenhe um quadro em seu caderno e anote nele duas de suas características de personalidade, dois dos seus maiores interesses e dois tipos de trabalho que você prefere. Releia depois a descrição dos perfis e anote no mesmo quadro os dois que você sente que mais correspondem a suas características.

OBJETIVO Proporcionar a oportunidade de uma visão global de si mesmo alinhada às possibilidades de continuação dos estudos e escolha da área de trabalho futura.

JUSTIFICATIVA A percepção de nós mesmos de forma global, isto é, integrando as várias características juntamente com cursos de profissões correspondentes, favorece a elaboração de um Projeto de Vida adequado a personalidade, interesses, sonhos e aptidões de cada um.



FAZER Outros jeitos de ser

DESCRIÇÃO Combine com seus amigos fazer um jogo de papéis. Considere, por experiência pessoal, relatos ou reportagens, quais são as necessidades de sua cidade em alguns setores, como, por exemplo, educação, saúde, segurança, cultura, esportes etc. Peça que cada um dos seus amigos, a partir do perfil escolhido, assuma o papel do responsável pelo setor, faça suas sugestões e poste nas redes sociais.

OBJETIVO Propiciar uma experiência de protagonismo dirigida à realidade local e relacionada aos interesses e valores dos participantes do jogo.

JUSTIFICATIVA É importante que o Projeto de Vida leve em conta as necessidades da realidade, conforme propõe esse tipo de experiência.

REGISTRO Nº 25

Vamos elaborar o roteiro para um *podcast* sobre as possibilidades ou características profissionais e vocações. A proposta é reunir toda a turma e elaborar um roteiro a partir das reflexões que fizemos durante o capítulo e na seção **Pensar**, discutindo as integrações entre os perfis e as profissões. Se for possível, também seria legal fazer as gravações e até mesmo transmitir o *podcast*!

★ Para saber mais

As grandes transformações no ambiente do trabalho exigirão dos profissionais a capacidade de conectar diversos saberes, favorecendo uma postura interdisciplinar, ou seja, que promova a relação entre as diferentes áreas do conhecimento. Assista neste vídeo a uma conversa sobre a importância da interdisciplinaridade.

- DIÁLOGO sem Fronteira - A importância da interdisciplinaridade. **TV Unicamp**, 2016. Vídeo (16min17s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=_grkgvJLl0I>. Acesso em: 25 fev. 2020.

O objetivo deste capítulo é ampliar nosso repertório em relação à escolha da profissão e à complementaridade entre habilidades e características distintas. Com isso, propõe-se ampliar também a imaginação e a abertura para as mais variadas possibilidades em relação ao nosso Projeto de Vida, inclusive a continuidade dos estudos — tema do próximo capítulo.

Continuando os estudos

No Brasil, o Ensino Fundamental e o Ensino Médio são etapas formativas obrigatórias para todos os jovens e crianças. As famílias e a sociedade em geral, representada pelas instituições estatais, são responsáveis por garantir essas etapas da nossa educação. O Ensino Superior, apesar de não ser obrigatório, é cada vez mais importante para a entrada no mercado de trabalho e para a conquista de melhores salários e condições de trabalho. Cursar uma faculdade após o Ensino Médio não é a única opção de ingresso no mundo do trabalho, nem mesmo de realizar um Projeto de Vida, mas é, sem dúvidas, um elemento bastante valorizado socialmente. Ao mesmo tempo, é preciso desmistificar a ideia de que nem todos podem cursar o Ensino Superior – ao contrário, há diferentes formas de ingressar e de se manter durante os estudos, caso a questão financeira apareça como um obstáculo.

Assim, é preciso avaliar os diferentes contextos, vividos por cada um. Reflita sobre a continuidade dos estudos no seu Projeto de Vida, a partir das questões:

- Você já tem em mente a profissão que gostaria de ter no futuro? Quais são os requisitos para ingressar nessa profissão? Quais passos você já deu para realizar esse desejo? Quais devem ser os próximos passos? Considere, por exemplo, se a profissão que você gostaria exige a realização de um curso universitário; se ela envolve cursos livres, para exercitar uma habilidade específica; se ela possibilita a realização de um estágio (ou mesmo se ela impõe a obrigatoriedade de realizá-lo) ou de um intercâmbio; se ela exige conhecer outros idiomas etc.

- Você gostaria de continuar estudando após o Ensino Médio? Se sim, você já tem ideia de qual faculdade gostaria de cursar? Caso não saiba, o que você poderia fazer para ajudá-lo nessa escolha? Há na sua região algum curso de menor duração (cursinhos universitários ou comunitários, cursos de extensão, cursos técnicos, cursos livres e gratuitos) que possa ajudá-lo a ter certeza da sua opção? Você já pensou em realizar um trabalho voluntário na área escolhida? E um trabalho temporário ou *freelance*?
- Quais as condições financeiras para cursar o Ensino Superior? Você já pesquisou sobre bolsas de estudo? Há universidades públicas em sua região?
- Se você precisa entrar no mercado de trabalho logo após o Ensino Médio (ou já entrou durante ele), o que você pensa sobre dar continuidade aos estudos no futuro? Você tem planos para isso? Quando você imagina que seria uma boa hora?

Se você decidiu continuar os estudos e já escolheu o curso que pretende fazer, chegou a hora de optar por uma faculdade. Nesse sentido, há, como veremos, algumas questões a serem consideradas.

Quais as formas de graduação?

Existem várias formas de cursar o Ensino Superior, portanto você precisa escolher aquela que mais se encaixa nos seus planos.

BACHARELADO O bacharelado forma pesquisadores e intelectuais, interessados em prosseguir na vida acadêmica, e profissionais para o mercado de trabalho. A duração normal de um bacharelado é de 3 a 6 anos – a média geral é de 4 anos.

LICENCIATURA A licenciatura é voltada para quem quer dar aulas até o Ensino Médio, e sua duração é igual à do bacharelado. Há também a possibilidade de cursar o bacharelado e, logo depois ou ainda nos anos finais, cursar também a licenciatura.

Para dar aulas no Ensino Superior, é necessário prosseguir os estudos na pós-graduação *stricto sensu* ("no sentido estrito", em latim): o que envolve mestrado acadêmico, doutorado e, muitas vezes, pós-doutorado. A pós-graduação *lato sensu* ("no sentido amplo", em latim) e os cursos de especialização são, em geral, voltados para a inserção profissional no mercado de trabalho.

TECNÓLOGO O curso de tecnólogo é mais curto, dura 2 ou 3 anos e é focado nas habilidades técnicas específicas de uma área e nas necessidades do mercado de trabalho.



GoodStudio / Shutterstock

Curso presencial ou ensino a distância?

É importante considerar algumas questões práticas:

- Você mora em uma cidade com poucas opções de faculdade?
- Você precisa ficar com alguém da família enquanto estuda?
- Há transporte funcionando nos horários necessários?
- Qual a sua disponibilidade de horários?

Dependendo da situação, das suas expectativas em relação à faculdade e do curso que você escolheu, você pode optar entre o ensino presencial ou o ensino a distância (EAD).

Faculdade pública ou particular?

Essa escolha depende da situação financeira, da possibilidade de financiamento, da qualidade do curso escolhido e das condições de ingresso.

Período integral ou turno único?

Essa escolha depende do curso e da instituição que o oferece.

Infraestrutura da faculdade

É importante conhecer a infraestrutura do lugar em que você vai passar alguns anos estudando.

Avalie também as condições da instituição em relação a:

- Recursos tecnológicos
- Laboratórios
- Cantinas e refeitórios
- Salas de aula
- Biblioteca
- Acessibilidade
- Segurança
- Transporte
- Programas de intercâmbio

Conceito da faculdade no mercado de trabalho

É frequente a associação do nome de uma faculdade à qualidade do profissional, por isso é importante que ela tenha boa reputação.



PENSAR Futuro universitário

- Como você imagina que possa ser a vida acadêmica, em um curso universitário? Que benefícios você acha que ela pode trazer?
- Em que o Ensino Superior pode se diferenciar da sua experiência com a vida escolar nos Ensinos Fundamental e Médio?
- Se você já sabe qual profissão gostaria de seguir, em que medida o Ensino Superior pode ajudá-lo nesse caminho?
- Se você ainda não sabe, no que as informações sobre o Ensino Superior podem ajudá-lo a decidir?



SENTIR E agora?

DESCRIÇÃO Sente-se confortavelmente, feche os olhos e, vagarosamente, repasse as possibilidades que você tem pela frente. Sinta o que cada uma delas provoca em você e depois anote quais despertaram sentimentos mais profundos, tanto positivos como negativos. Leve em conta esses sentimentos para deliberar sobre os passos futuros.

OBJETIVO Avaliar as possibilidades que se apresentam após terminar o Ensino Médio, com base nos sentimentos que elas despertam.

JUSTIFICATIVA É importante confrontar as ideias preconcebidas e idealizações a respeito de trabalho, cursos e instituições superiores de ensino a fim de se preparar adequadamente para a realidade de que viverá nos anos a seguir.



FAZER Agora sim!

DESCRIÇÃO Consultar pela internet ou visitar os locais escolhidos para trabalhar ou estudar e as faculdades ou institutos que mantêm o curso escolhido para verificar se correspondem ao que você considera importante. Caso você não tenha ainda escolhido um curso específico, que tal visitar um local que se relacione com sua área de mais afinidade e agendar uma conversa (mesmo que seja por *e-mail* ou telefone) com um profissional da área para tirar algumas dúvidas sobre a profissão?

OBJETIVO Conhecer *in loco* a realidade das instalações e demais condições de ensino e trabalho oferecidas.

JUSTIFICATIVA Evitar desapontamentos, atrasos ou prejuízo ao Projeto de Vida, tanto no caso de continuação dos estudos como no de entrada no mercado de trabalho.



Isaeva Anna / Shutterstock

REGISTRO Nº 26

Dando sequência ao *podcast* que roteirizamos no capítulo anterior, vamos roteirizar um episódio sobre a escolha de cursos do Ensino Superior. A partir das questões apresentadas neste capítulo e das possíveis respostas dadas a elas, elabore com seus colegas um curto roteiro sobre as possibilidades em relação a faculdades e universidades na sua região. Se houver possibilidade, vocês podem entrevistar um professor ou pesquisador da universidade – a entrevista também exigirá um roteiro prévio, com as perguntas que serão feitas.

★ Para saber mais

Esse é um texto curto mas bem objetivo sobre as opções para quando você concluir o ensino médio.

- PORTUGAL, Nathalia. O que fazer depois de terminar o ensino médio? **Catho**, São Paulo, 28 ago. 2018. Disponível em: <<https://www.catho.com.br/educacao/blog/o-que-fazer-depois-de-terminar-o-ensino-medio>>. Acesso em: 5 fev. 2020.

Este capítulo trouxe a necessidade de obtermos algumas informações a serem levadas em conta ao decidirmos sobre nosso futuro e sobre a possibilidade de continuarmos nossos estudos para além do Ensino Médio. O próximo capítulo tratará das informações e perspectivas relativas à outra alternativa ligada ao nosso futuro no mundo do trabalho, e portanto em relação ao nosso Projeto de Vida como um todo: a questão do empreendedorismo e a possibilidade de criar um negócio próprio.

Abrindo o próprio negócio

Empreendedorismo é um termo com muitos significados: originalmente, em termos gerais, significa a vontade e a capacidade de conceber e realizar projetos, em qualquer âmbito da vida. Em relação ao mundo dos negócios, o empreendedorismo é bastante ligado à ideia de criar e gerir uma nova empresa (ou à habilidade de remodelar de forma inovadora uma empresa ou corporação já existente), ou ainda a um conjunto de ideias e conhecimentos ligados a esse tipo de iniciativa.

Nos últimos anos, o sentido empresarial ou corporativo do termo **empreendedorismo**, ou seja, aquele ligado ao mundo dos negócios, tem sido influente mesmo nos espaços não diretamente vinculados a empresas comerciais, como o da vida pessoal, devido à identificação da figura do empreendedor com um indivíduo ativo e inovador.

Já vimos, entre os vários tipos de trabalho e nos perfis ligados à escolha de uma profissão, que uma das possibilidades de realização do Projeto de Vida é optar pelo empreendedorismo – seja atuando de modo empreendedor numa empresa já existente, seja criando, individualmente, o próprio negócio. Mas, apesar dos usos que podem ser feitos da cultura do empreendedorismo em

outros âmbitos, para ser realmente um empreendedor de sucesso são necessárias características pessoais adequadas, capacitação, e, na maior parte das vezes, crédito.

Algumas dessas características são: iniciativa, pensamento estratégico, autoconfiança e resiliência, sobre as quais já refletimos na primeira parte do livro, onde vimos que elas podem ser aprendidas e exercitadas por todos.

A capacitação pode ser obtida em órgãos como o Sebrae (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas), que atua em todo o território nacional (para mais informações, acesse <https://www.sebrae.com.br/>). Já o crédito vem sendo disponibilizado por vários programas de incentivo.



Um novo empreendedor

Se você quer se tornar um empreendedor, mas não sabe por onde começar ou que tipo de negócio abrir, veja, a título de exemplo, as orientações oferecidas pelo Sebrae. Lembre-se de que essas são indicações fornecidas para pessoas que têm claro o tipo de negócio que querem desenvolver – e provavelmente os conhecimentos e os meios necessários para realizar esse empreendimento. Tenha em mente, portanto, que essa forma de empreendedorismo exige experiência, recursos e um conjunto adequado e desenvolvido de competência e saberes.

Análise se você tem perfil

Para tornar um negócio realidade, é preciso ter perfil empreendedor, interesse por conhecer a realidade do mercado e disposição para organizar um plano de negócios, partir para a ação, aprender e praticar comportamentos e atitudes necessárias ao empreendedor, conforme vimos anteriormente.

Reúna informações sobre o negócio

Em seguida, você precisa coletar informações para dar subsídio consistente à criação da empresa, pesquisando dados como: mercado, finanças, *marketing*, localização do empreendimento etc.

Organize-se

Organize as informações coletadas. Ao conhecer o mercado, você poderá construir um plano de negócios e definir estratégias para posicionar corretamente a sua empreitada.

Para obter crédito

Procure orientação especializada para iniciar seu empreendimento.

Coloque a mão na massa

A última etapa é registrar o negócio e torná-lo realidade.



PENSAR Eu empreendedor

- Que sentimentos a ideia de ter seu próprio negócio provoca em você?
- A seu ver, quais são as principais diferenças entre ser empreendedor e funcionário com carteira assinada?
- Quais os negócios localizados no entorno da sua escola? Quais outros negócios você imagina que seriam possíveis nesse entorno?



SENTIR Emoções empreendedoras

DESCRIÇÃO Pesquise na internet artigos contando a história de cinco empreendedores de diferentes perfis como microempreendedor, megaempreendedor, jovem, mulheres etc. As histórias podem ser de sucesso ou de fracasso. Identifique em cada história as emoções sentidas pelo empreendedor ao longo do desenvolvimento do negócio. Como registro, escreva um artigo de opinião sobre a sua pesquisa.

OBJETIVO Avaliar os próprios sentimentos em relação ao empreendedorismo como parte do Projeto de Vida.

JUSTIFICATIVA Se o empreendedorismo é uma das possibilidades de realização pessoal, profissional e financeira, é importante avaliá-lo também do ponto de vista subjetivo, e não apenas das condições do mercado.



FAZER Empreendendo

DESCRIÇÃO Caminhar pelo entorno da escola e da residência, anotar os tipos de negócios e entrevistar alguns empreendedores locais.

OBJETIVO Conversar com os empreendedores para entender como os negócios funcionam na prática, o quanto estão satisfeitos e qual o nível de dificuldade para conduzir esses empreendimentos.

JUSTIFICATIVA Assim como é importante avaliar o sentimento pessoal em relação a empreender, é também importante avaliar o que isso significa na prática e verificar quais são as condições e situações que precisam ser enfrentadas ao optar por um negócio próprio.

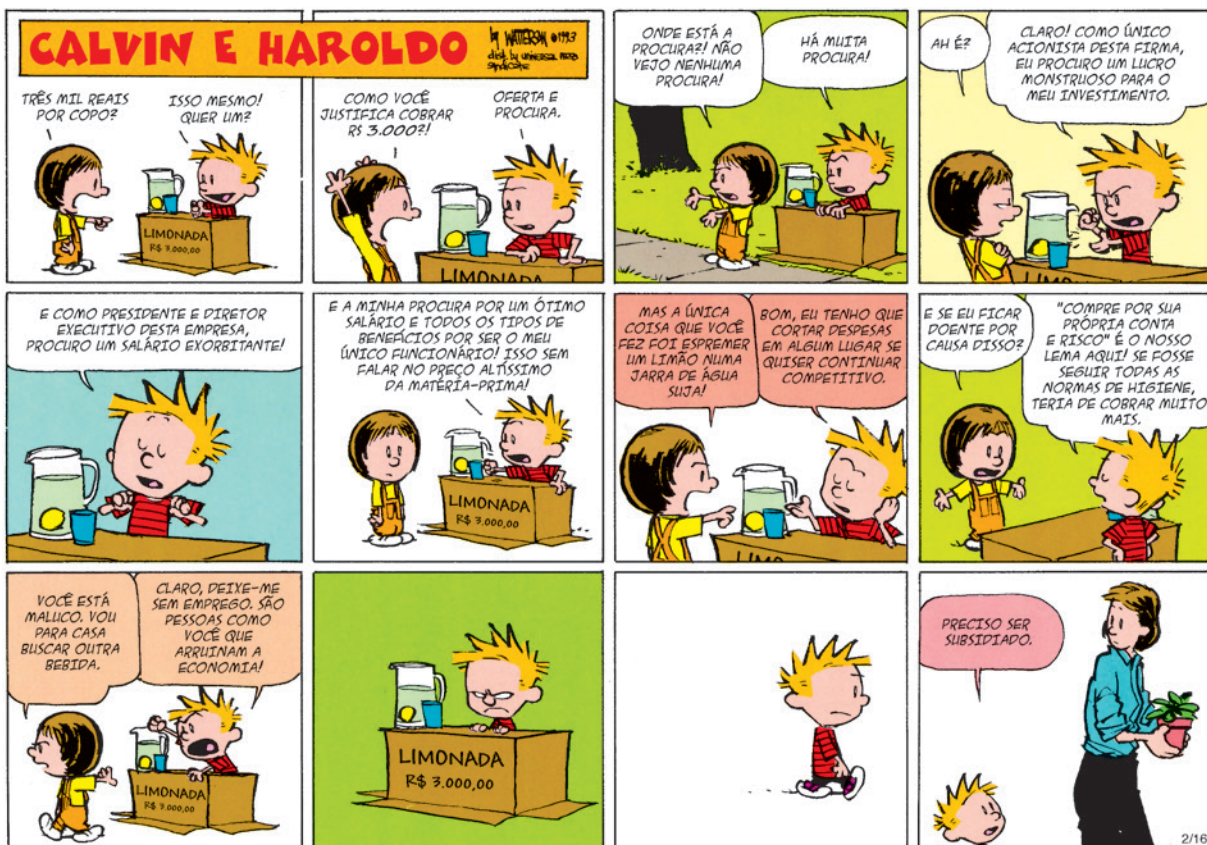
★ Para saber mais

O empreendedorismo é um tema que desperta o interesse de muita gente. Mas é importante conhecer bem para começar certo.

- SEBRAE Rondônia. 2016. 10 dicas para começar certo. Vídeo (31min29s). Disponível em: <<https://youtu.be/KGPDumoMEgo>>. Acesso em: 30 jan. 2020.

O objetivo deste capítulo é apresentar a cultura do empreendedorismo, distinguindo sua utilização em ambientes empresariais ou corporativos e sua utilização como inspiração para a atuação em outros aspectos da vida. Para isso, apresentamos um exemplo claro de empreendedorismo comercial, ligado à abertura de um negócio próprio, como uma das possibilidades de levar adiante a sua vida profissional e, portanto, como um caminho possível para a elaboração e realização de seu Projeto de Vida.

Enquanto um conjunto de ideias, conhecimentos e práticas, o empreendedorismo carrega consigo não só a exigência de certas características pessoais e o desenvolvimento de determinadas capacidades, mas também um conjunto de valores implícitos, como, aliás, todas as escolhas profissionais. É sobre a relação entre valores e profissões que o próximo capítulo irá tratar.



O empreendedorismo é um tipo de trabalho que requer múltiplas habilidades como criatividade, persistência e a capacidade de lidar com frustração. É o que nos ensina Calvin nessa tira de jornal.

REGISTRO Nº 27

Vamos elaborar um pré-projeto ligado à abertura de um negócio próprio. Em primeiro lugar, você deve decidir sua área de atuação. Faça um resumo das atividades ligadas à sua proposta de negócio, descrevendo quais as diferenças entre a sua empresa e os seus possíveis concorrentes. Elabore um nome e esboce a identidade visual do seu negócio. Alternativamente, você pode escrever um pré-projeto ligado à inovação com base em um negócio ou empresa já existente. Nesse caso, quais mudanças você proporia? Seria uma pequena melhora de um aspecto, ou a transformação completa na atuação desse negócio?

Profissões e valores

Nossa profissão deve ser encarada de vários pontos de vista complementares: como a expressão da nossa natureza pessoal, do nosso jeito de ser, dos meios que encontramos para lidar com as possibilidades e limites que nos foram dados pelo mundo, e, acima de tudo, como nossa forma de contribuir para o desenvolvimento da sociedade. Isto é, a profissão que iremos exercer tem papel central para a realização do nosso Projeto de Vida, já que ela é também um dos meios pelos quais podemos realizar nossas aspirações materiais e imateriais.

É importante analisar nossas aspirações e refletir sobre o quanto de energia e de tempo queremos direcionar para a realização de cada uma delas. Podemos assim construir nossa escala de valores.

Os valores funcionam como guias para nossas vidas. Eles orientam nosso modo de agir e pensar; são sentimentos positivos e representam aquilo em que acreditamos, aspiramos, achamos importante ou queremos ter.

Os valores são parte constituinte da nossa personalidade. Eles trazem a influência de nossa família, escola, religião, amigos e cultura. Eles também podem mudar ao longo da vida e em função das circunstâncias. É importante relacionar nossa escala de valores com as profissões que poderão favorecer sua realização.

Se, por exemplo, temos como valor determinante o *status* financeiro, precisamos buscar trabalhos muito bem remunerados. Por outro lado, se o valor maior para nós é cuidar das pessoas, a remuneração financeira não é o fator prioritário para a escolha. É claro que, se a remuneração de uma profissão for insuficiente, não teremos condições de nos manter em nenhuma das áreas que escolhermos, de modo que é importante lutar-mos, individual e coletivamente, pela garantia da dignidade das condições de trabalho e de salário para todos.

Ao analisar as possibilidades financeiras, de *status*, fama, poder ou realização pessoal que as profissões podem oferecer, lembre-se de que vivemos hoje em um mundo de mudanças muito rápidas e profundas. É difícil prever com precisão o rumo de algumas atividades específicas.

Algum consenso, porém, já existe: globalização do mercado, importância da tecnologia em todos os setores, necessidade de competências socioemocionais, de eficiência e produtividade.

Fique, pois, sempre atento, porque dentro de qualquer área profissional há sempre um setor, uma especialização ou mesmo uma forma de exercitá-lo que pode ser mais compatível com suas aspirações e as necessidades do mercado de trabalho.



Sucesso profissional é consequência de uma série de fatores e circunstâncias. Algumas podemos controlar, outras nem tanto. Mas gostar do que fazemos é fundamental para "fazer história" em qualquer profissão que escolhermos.



PENSAR Valores para a vida

- Quais são seus principais valores?
- De que forma, na sua opinião, eles influenciam seu Projeto de Vida?
- Quem ou o que determina seus valores?



SENTIR Quem tem razão?

DESCRIÇÃO Proponha a suas amigas e amigos o exercício "Quem tem razão?". Distribua *post-its* ou um pedaço de papel para cada um e peça que escrevam seu maior valor, aquilo que acham mais importante para suas vidas, presente ou futura. Recolha os papéis e coloque-os em uma lousa, formando colunas de acordo com valores com que tem afinidade, por exemplo: pai, mãe, amigos... ou moto, carro... Depois, forme grupos com as pessoas de cada coluna; elas conversam sobre o porquê do valor escolhido, sua importância pessoal e social e elegem um representante para explicar escolha feita.

OBJETIVO Perceber que as pessoas têm valores diferentes, o que não impede a convivência saudável entre elas.



FAZER Valores comuns

JUSTIFICATIVA É importante termos clareza sobre quais são os nossos valores, se são realmente nossos ou apenas influência passageira de terceiros e perceber e aceitar que os outros, talvez até os melhores amigos, tenham os seus próprios.

DESCRIÇÃO Proponha aos colegas de classe uma exposição com fotos, colagens ou desenhos de coisas, situações ou pessoas que expressam algum valor. Coloque abaixo deles uma folha em branco e peça que escrevam que valor, na opinião deles, aquela imagem representa ou inspira. Conversem depois sobre as diferentes percepções.

OBJETIVO Perceber como coisas e situações são consideradas de forma diferente por diferentes pessoas, levando assim à variedade de Projetos de Vida, inclusive de amigos com muita afinidade.

JUSTIFICATIVA Desde sempre, mas em especial em tempos de polarização em torno de tantos aspectos da vida pessoal e social, é fundamental, para a convivência pacífica, abertura e aceitação do outro — do diferente, que, afinal, nem é tão diferente, uma vez que somos todos da mesma espécie humana e habitantes deste mesmo planeta Terra.

★ Para saber mais

O vídeo aborda a evolução do mercado de trabalho nos últimos anos e as mudanças que a tecnologia trouxe e ainda vai trazer.

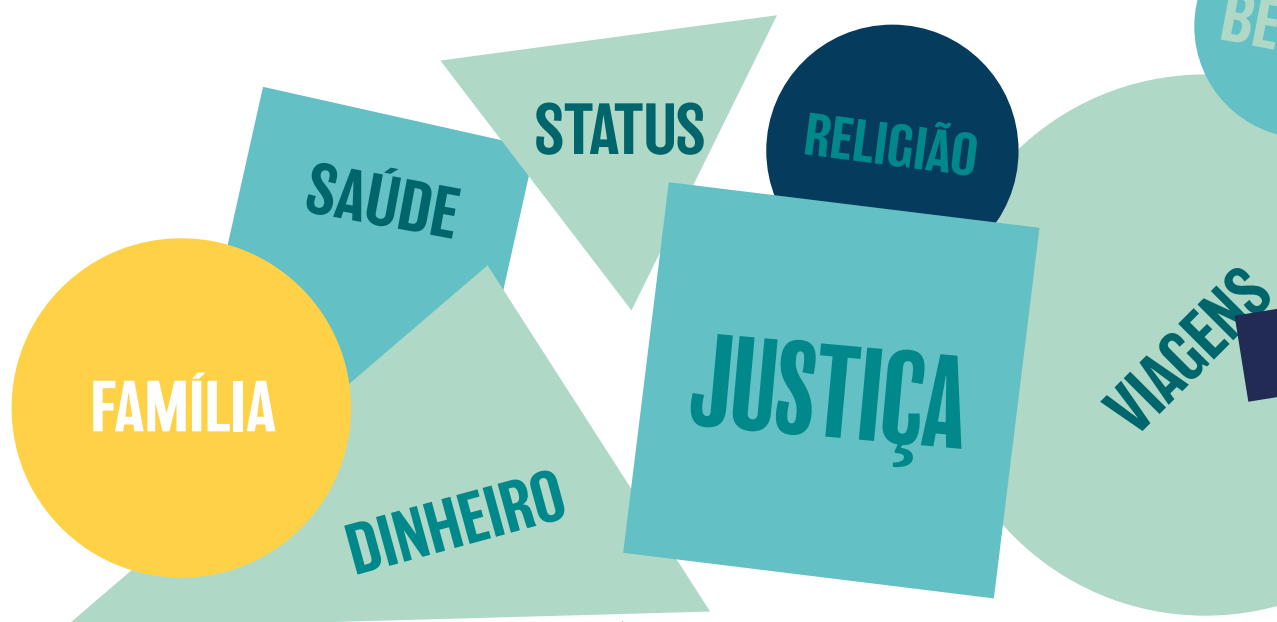
- SCHNEIDER, Michelle. O profissional do futuro. **TEDxFAAP**, São Paulo, 5 jul. 2018. Vídeo (17min45s). Disponível em: <https://youtu.be/9G5mS_OKToA>. Acesso em: 30 jan. 2020.

Este capítulo propõe uma reflexão sobre nossos valores e sua importância na escolha e no exercício de uma profissão, bem como sobre a necessidade de classificá-los e de hierarquizá-los em relação aos nossos interesses e necessidades, ao empreendermos nosso Projeto de Vida.

Autoconhecimento em relação a nossos valores e consciência clara sobre os elementos que envolvem a escolha de uma profissão são fatores decisivos na elaboração de um Projeto de Vida. Uma conversa sobre como consolidar o planejamento que fizemos até aqui, levando em conta a multiplicidade de aspectos que abordamos até agora, é o objetivo do capítulo a seguir.

REGISTRO Nº 28

Refleta sobre seus valores pessoais e atribua imagens, símbolos, desenhos ou fotografia a eles. A seguir, recorte-os, de modo que você tenha imagens proporcionais. Numa folha de papel maior, desenhe um triângulo e cole sobre ele as imagens dos seus valores, criando uma hierarquia: no topo, o valor mais importante para você; na base, os valores menos determinantes. Uma sugestão complementar: repita o processo, hierarquizando os valores que você imagina que seriam os mais desejáveis em uma das áreas ou profissões que lhe interessam. Compare as duas "pirâmides".



Fonte de pesquisa: Viktoria Kurpas / Shutterstock



Encontro com o futuro

Já refletimos e elaboramos parte do nosso Projeto de Vida, mas precisamos também, em seu devido tempo, realizá-lo. Realização quer dizer tornar real, quer dizer atingir objetivos.

Para tanto, é importante estarmos bem informados sobre cada passo a ser dado entre nossa meta e sua realização.

Vamos então, uma vez mais, analisar cada um dos passos a seguir.

Ter clara e viva a meta que desejo atingir

- Descrever bem meu objetivo.
- Experimentar o tipo de emoção que ele desperta.

Perceber meu estado atual, como me situo agora em relação a esse objetivo

- Quais as sensações e imagens que experimento agora.

Estabelecer a estratégia a ser utilizada

- Ter claros procedimentos, atividades técnicas e recursos possíveis.
- Escolher os mais indicados em função da sua disponibilidade e eficiência.
- Conversar com outras pessoas, mais experientes, sobre a validade das escolhas.

Antecipando as dificuldades

- Refletir sobre as dificuldades, os obstáculos que poderão surgir.
- Analisar a origem das dificuldades, se internas, isto é, relacionadas com nossas capacidades, ou externas, vindas do meio ambiente, de outras pessoas.

Buscando recursos

- Uma vez que já sei quais as dificuldades que poderei ter de enfrentar, refletir sobre o que poderá me ajudar a superá-las.
- Pensar nos recursos internos — aptidões, emoções, força de vontade etc. — que terei que avivar dentro de mim. Lembrar que esses recursos podem ser conscientes e inconscientes.
- Pensar nas providências externas que poderei precisar tomar.

Verificando como está o caminho

- Buscar novamente a situação atual, aonde eu quero chegar, quais dificuldades posso encontrar e de quais recursos posso dispor para me ajudar!
- Observar se esses recursos serão suficientes.
- Caso não sejam, definir recursos suplementares até perceber o caminho aplainado.

Experimentar a meta alcançada

- Perceber como me sinto ao atingir meu objetivo.
- Treinar essa programação escrevendo cada um dos passos necessários para atingir sua meta de realização profissional.

Feira de Profissões

Está chegando a hora de responder para você mesmo: o que quero fazer daqui para a frente? Começar a trabalhar? Onde? Criar meu negócio? Qual? Continuar a estudar? O quê?

Você já definiu o perfil com o qual tem mais afinidade, já sabe quais são seus sonhos, interesses e aptidões e o que é ser ético, cumprir com seus deveres, reivindicar seus direitos, respeitar a Constituição e colaborar com a realização dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

Mas é bom conhecer a realidade e perspectivas do mercado de trabalho e para isso nada melhor do que uma **Feira de Profissões**.

Você e seus colegas podem organizar uma Feira de Profissões na escola, convidando profissionais da região para compartilhar sua experiência, entrevistando alguns de outros lugares por videoconferência, pesquisando e criando textos ou postando reportagens sobre o tema. Muitos filmes também mostram diferentes tipos de trabalho, e vocês podem selecionar alguns, promover uma mostra e discutir com os colegas sobre eles.

Podem também convidar familiares, amigos ou pessoas próximas a vocês para contarem o que elas fazem profissionalmente e compartilhar a sua jornada profissional.

E que tal criar o roteiro e produzir uma peça de teatro com os tipos de profissionais caracterizados como personagens? E animar o planejamento da jornada com um *show* de música e dança onde quem quiser apresenta seus talentos artísticos e quem não quiser aplaude. Você pode até cantar o *rap* do início do livro, lembra dele?

Ler, conhecer a experiência de outras pessoas, pesquisar na internet, trocar informações ou conversar sobre o futuro profissional é importante para o êxito do seu Projeto de Vida. Escolher bem, ser flexível mas resiliente, ser capaz de mudar de plano e estar atento às transformações, também.

“

(...) o sucesso só vem antes do trabalho no dicionário. ”

Frase atribuída a Albert Einstein.

Planejamento pessoal

Chegamos ao momento do planejamento pessoal sobre agir no mundo.

Retome os registros feitos em cada capítulo e selecione os que você achar mais importantes. Você pode escolher quantos temas sentir necessidade.

Elabore um plano para cada um dos temas usando o modelo de ficha ao lado. Você pode fazer o registro no computador, usando uma planilha eletrônica ou um editor de texto, ou, se preferir, no seu caderno. Ao final, você terá realizado a terceira parte do seu Projeto de Vida.



Meu Planejamento Pessoal para a área de...

Trabalho ou estudos?

- 1 Ponto de partida: minha situação atual

Estou em dúvida se continuo os estudos ou começo a trabalhar.

- 2 Ponto de chegada: meu objetivo ou meta

Tomar a decisão certa no curto e longo prazo.

- 3 Definir a rota: minha estratégia

Avaliar a viabilidade pessoal e financeira e as possibilidades atuais e futuras de cada alternativa.

- 4 Passo a passo: ações e atitudes

Ações

- Pesquisar o custo dos estudos.
- Verificar se tenho condições de ser aprovado no processo seletivo.
- Pesquisar o mercado de trabalho atual e futuro.

Atitudes

- Mente aberta para perceber oportunidades.
- Empenho nas pesquisas que preciso fazer.
- Autoconfiança e otimismo.

Estou no caminho certo? Conquistas e frustrações

Conquistas

- Já descobri o custo de algumas faculdades.
- Descobri que tenho possibilidade de passar no vestibular.

Frustrações

- Ainda não consegui entender muito bem o mercado de trabalho.



CONSOLI-
DANDO

**O MEU
PROJETO
DE VIDA**

Revisando os planos

A jornada até aqui mobilizou reflexões, vivências, atividades e registros que você fez e pelos quais acessou suas motivações, sonhos e expectativas quanto ao futuro. Ela também levou a uma autorreflexão profunda sobre os temas abordados. Você inclusive já elaborou as principais partes do seu Projeto de Vida.

Agora, você irá reunir os planejamentos feitos nas etapas anteriores para consolidar o seu Projeto de Vida. Leia todas as suas fichas e revise tudo o que você escreveu. Modifique o que achar necessário.

Provavelmente você já deve ter colocado em prática alguns dos planejamentos pessoais, especialmente os realizados há mais tempo. Este é o momento de revistar esses planejamentos e, se for o caso, atualizá-los.

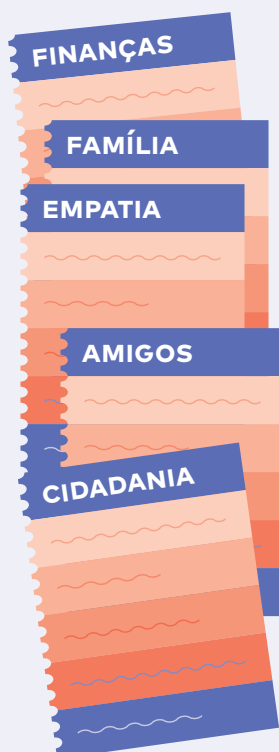
Durante esta jornada você desenvolveu a importante competência de observar a si mesmo e percebeu que nos transformamos ao longo do tempo e passamos a ter outros sonhos e motivações. Portanto, crie o hábito de avaliar, atualizar e modificar os seus planos regularmente. Com isso, você estará sempre atento às oportunidades que forem surgindo e preparado para aproveitar aquelas que conduzirão você à realização de sua meta. E tão importante quanto isso é investigar constantemente "quem sou, onde estou e para onde vou".

Como produto final do seu Projeto de Vida, você terá produzido um conjunto de fichas. Elas mostrarão onde você está, aonde pretende chegar, o que precisa para atingir seus objetivos e como você pode verificar o seu progresso.

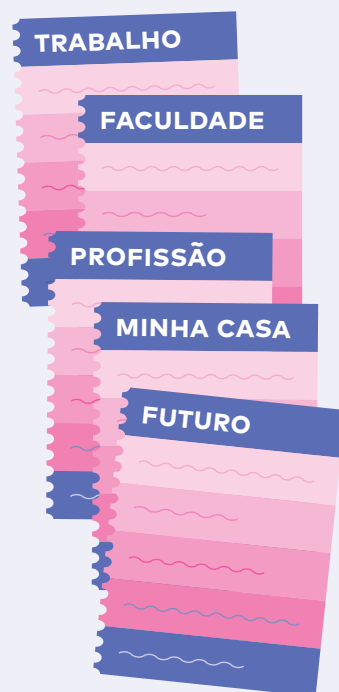
Jeitos
de ser



O bem de
todos nós



Agir no
mundo



Viktoria Kurpas / Shutterstock

Ikigai, propósito de vida

Como forma de fecharmos esta etapa de elaboração escrita do Projeto de Vida, e caminhando no sentido de buscar uma síntese, propomos que você faça o seu *ikigai*, um exercício orientado para explorar o seu propósito de vida.

Ikigai é uma palavra japonesa que significa "razão de viver" ou "força motriz para viver". De acordo com os japoneses, todos têm um *ikigai*. E descobrir qual é o seu requer uma profunda e, muitas vezes, extensa busca de si mesmo. Essa busca, porém, é extremamente importante, porque a partir dela é possível trazer satisfação e significado para sua vida.

A filosofia do *ikigai* foi sistematizada em um método ligado ao processo de busca daquela "razão". Como parte desse sistema, há um diagrama explicativo, dividido em quatro círculos (como um diagrama de Venn), composto pelas seguintes esferas da vida: aquilo que você ama, aquilo que o mundo precisa, aquilo que você pode ser pago para fazer e, finalmente, aquilo que você é bom em fazer.

Do cruzamento dessas esferas, surgem algumas atribuições. Assim:

- Se você ama alguma coisa e o mundo precisa dela, mas você não necessariamente ganha dinheiro com isso, isso é considerado uma **missão**.
- Se você é bom em alguma coisa e a ama, mas não é pago por isso, isso seria considerado sua **paixão**.
- Se você é bom nisso e é pago por isso, mas não necessariamente ama, sendo apenas o que você faz para ganhar a vida, é o que chamamos de **profissão**.
- Por último, há aquilo que o mundo precisa e para o que você é pago, chamamos isso de **vocação**.

O *ikigai* está no centro desses círculos interconectados. Se está faltando algo em uma área, você está perdendo o potencial de sua vida. Não apenas isso, você está perdendo sua chance de viver uma vida feliz.

***Ikigai*, um exercício para explorar o propósito pessoal**



Como explorar o seu *ikigai*

Considere o exercício do *ikigai* como mais um passo na direção do seu autoconhecimento. Nenhum exercício tem a capacidade de responder perguntas complexas de maneira absoluta. A proposta é que você crie o hábito de frequentemente investigar seus interesses e propósito.

Faça essas quatro listas e tente preenchê-las, independentemente de qualquer coisa e de qualquer vínculo concreto com a realidade. Apenas escreva quantas coisas você conseguir lembrar.

- 1 O que você ama fazer: essa é a motivação mais profunda do indivíduo. Qual é sua paixão? O que você ama? O que você faria se não precisasse de dinheiro?
- 2 No que você é bom: aqui a proposta é aproximar-se de sua vocação de maneira mais prática. Questione-se: no que você é bom? Quais são seus pontos fortes? O que sabe que pode fazer bem? O que outros valorizam em você? Qual a opinião de amigos, colegas e familiares?

- 3 Onde está a oportunidade no mundo de hoje: o que é tendência, o que está mudando na cultura de hoje, o que está acontecendo agora? Que profissão poderia exercer que esteja alinhada com suas reflexões anteriores? O que você faz e que outros estão dispostos a pagar?

- 4 O que o mundo precisa agora: esqueça o seu conjunto de habilidades, o que você ama; apenas pense: o que precisamos como uma sociedade? O que o mundo quer agora? Quais são os grandes problemas que eu realmente deveria me empenhar em resolver?

Analise as quatro colunas e organize as palavras de cada uma delas em ordem de importância. Procure identificar o que há de comum entre essas palavras. Qual é a relação entre elas? Para finalizar, escreva uma frase que expresse o seu *ikigai*.

Conclusão

Esperamos que este livro tenha ajudado você a saber mais sobre você mesmo, sobre a sociedade e o mundo em que você vive – assim como sobre o mundo do trabalho e o papel que você vai representar nele.

Esperamos também que esta obra tenha servido para lhe mostrar que a vida está aí para ser vivida – um oceano de possibilidades que se oferecem para serem experimentadas por cada um.

E que você tem direito a ter todas as experiências que quiser. Que você tem a capacidade de escolher o que é melhor para si mesmo e de ser responsável por todas as consequências de suas escolhas. Não abra mão desse direito.

Não abra mão, também, de participar ativa e conscientemente das transformações que estão ocorrendo no mundo, neste início de terceiro milênio. Transformações que podem levar a uma maneira mais livre, consciente e amorosa de estar no mundo, se ou quando todos nós nos dispusermos a tal.

Para isso estamos aqui:
para ajudar conscientemente
nessa transformação.
Já aprendemos técnicas,
clarificamos valores,
fizemos escolhas!

Agora é colocar em prática
nosso Projeto de Vida!





Rawpixel.com / Shutterstock



Olly / Shutterstock

DisobeyArt / Shutterstock



skyNext / Shutterstock

Gustavo Frazao / Shutterstock



Gustavo Frazao / Shutterstock



Iordani / Shutterstock

Sugestão de cronograma

Etapa 1 (ano 1): Jeitos de ser

CAPÍTULO	AULA	NOME	OBJETIVO	MATERIAIS	CG ¹	LP ²	HAB. ³
Por que um Projeto de Vida?	1	Que mundo é este?	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7 e 8	1, 7 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP30, EM13LP32
	2	Um novo eu	A proposta desta aula é contribuir para que você assuma o controle de sua vida ao aceitar e direcionar as transformações inerentes a ela.	Papel e caneta.			
	3	Mundo em transe	O objetivo da aula é investigar como as transformações podem ser positivas mesmo quando desafiadoras.	Imagens de revistas ou computador com acesso à internet, biblioteca.			
O que é um Projeto de Vida?	4	O que é um Projeto de Vida?	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7 e 8	1, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP19
	5	Sonhos e lembranças	A proposta da aula é perceber que a vida acontece no tempo e que, se o passado é uma folha já toda escrita, a do futuro ainda está em branco. Há muito o que pode ser escrito nela.	Papel e caneta.			
	6	Linha do tempo	Perceber que o Projeto de Vida supõe a aceitação do passado e a visão do futuro, perceber que a trajetória da humanidade é evolutiva.	Papel, canetas, lápis, e materiais para a produção da exposição.			
Quem sou eu	7	Quem sou eu	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7 e 8	3, 7	EM13LP19, EM13LP35
	8	Vida em retrô	Nesta aula iremos aprofundar o estudo sobre a personalidade e nos avaliarmos em relação a ela, de forma lúdica.	Papel, lápis e canetas coloridas, tesoura.			
	9	Meu manifesto	O objetivo da aula é estabelecer tanto os princípios pessoais quanto uma primeira forma de organização pessoal.	Computador com acesso à internet, biblioteca.			
Mentes para o futuro	10	Mentes para o futuro	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 8, 9 e 10	1, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP15, EM13LP32, EM13LP34, EM13LP35
	11	Mentes para o futuro	A aula propõe explorar as características de cada um dos cinco tipos de mente segundo o psicólogo Howard Gardner.	Papel, lápis e canetas.			
	12	O futuro é hoje	Nesta aula iremos aplicar a mente ética e sintetizada à compreensão de questões práticas relevantes.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel e caneta.			

¹CG: Competências Gerais²LP: Competências Específicas em Língua Portuguesa³HAB.: Habilidades conforme BNCC

CAPÍTULO	AULA	NOME	OBJETIVO	MATERIAIS	CG ¹	LP ²	HAB. ³
Necessidades	13	Necessidades	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7 e 8	1, 2, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP15, EM13LP23, EM13LP25, EM13LP27
	14	Muito ou pouco?	Apenas saber o que significa e como satisfazer a necessidade social não é suficiente para tornar a existência calorosa e acolhedora. Nesta aula, iremos pôr em prática, trazer para a realidade e experienciar o que pode tornar melhor a vida de todos.	Papel, lápis e canetas.			
	15	Necessidades básicas	Nesta aula iremos explorar o que e quais são as necessidades básicas e ações individuais e coletivas que podem ser realizadas para satisfazê-las.	Papel, cartolina, lápis e canetas coloridas.			
Os sonhos	16	Os sonhos	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7 e 8	1, 3, 4 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP15, EM13LP16, EM13LP18, EM13LP30, EM13LP45
	17	Sonho meu	Nesta aula iremos explorar o potencial dos sonhos para maior compreensão da vida, desejos e aspirações.	Papel, lápis e canetas.			
	18	Sonhar juntos	Os sonhos têm o poder de desenvolver a criatividade e trazer à tona nossas aspirações e emoções, além de nos oferecerem muitas vezes indicativos de como lidar com elas. Nesta aula iremos ampliar a compreensão sobre o poder dos sonhos.	Papel, cartolina, lápis e canetas coloridas.			
Vontade	19	Vontade	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7 e 8	1, 2, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP17, EM13LP20
	20	A força da vontade	Nesta aula iremos experienciar a vontade como fator importante para a realização do Projeto de Vida.	Papel, lápis e canetas.			
	21	Vontade em cena	O objetivo da aula é mostrar que a vontade é um dos principais elementos que nos mobiliza a atingir as metas.	Gravador ou <i>smartphone</i> com gravador de voz ou vídeo, adereços para a esquete.			
Emoções	22	Emoções	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 8 e 9	1, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP17, EM13LP43, EM13LP45
	23	Intriga digital	O objetivo da aula é mostrar como as emoções podem interferir nas relações interpessoais e o valor da inteligência emocional para lidar melhor com elas.	Papel, lápis e canetas.			
	24	Show de emoções	Nesta aula iremos explorar o poder da inteligência emocional para promover um ambiente de compreensão e harmonia entre pessoas de qualquer idade.	Músicas variadas, gravador ou <i>smartphone</i> com gravador de voz ou vídeo, adereços para a esquete.			

CAPÍTULO	AULA	NOME	OBJETIVO	MATERIAIS	CG ¹	LP ²	HAB. ³
Intelecto	25	Intelecto	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 8, 9 e 10	1, 2 e 7	EM13LP12, EM13LP39, EM13LP40
	26	Fato ou opinião?	A proposta da aula é exercitar e desenvolver a capacidade de raciocínio crítico.	Papel, lápis e canetas.			
	27	Verdade ou mentira?	O objetivo desta aula é desenvolver o pensamento crítico, analisar e aprimorar a qualidade da forma de pensar, o discernimento e argumentação.	Papel, caneta ou lápis.			
Atenção plena	28	Atenção plena	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7 e 8	1, 2, 3 e 6	EM13LP20, EM13LP21
	29	Momento presente	Nesta aula iremos treinar o prestar atenção em si mesmo e na situação vivida no espaço e no tempo presente.	Papel, caneta ou lápis.			
	30	Caminhando	A proposta da aula é experimentar e divulgar uma forma ativa de atenção plena.	Papel, caneta ou lápis.			
Resiliência	31	Resiliência	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7 e 8	1, 3, 6 e 7	EM13LP12, EM13LP47, EM13LP53
	32	Chegando lá	O objetivo da aula é perceber o poder da resiliência na história de vida de uma pessoa.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel, lápis e canetas.			
	33	Eles conseguiram	Nesta aula iremos perceber como a resiliência contribui para que situações adversas possam ser superadas.	Filmes sugeridos, projetor ou TV com DVD.			
Autoestima	34	Autoestima	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7 e 8	2, 3	EM13LP19, EM13LP20
	35	O bom em mim	O objetivo desta aula é perceber nossas qualidades e valorizá-las para a conquista dos nossos objetivos. Podem ser elas: segurança, inteligência, beleza, simpatia, força, alegria, otimismo etc.	Papel, lápis e canetas.			
	36	Valorize-se	Nesta aula iremos reconhecer a autoestima como algo importante para nos valorizarmos como seres humanos. Valorizar nossas qualidades é lembrar delas a cada desafio ou dificuldade enfrentada.	Caixa (de sapato por exemplo), papel, caneta ou lápis coloridos.			
Atividade de transição	37	Feira Jeitos de Ser (preparo)	Realizar os preparativos da Feira <i>Jeitos de Ser</i> .	Materiais diversos para a produção do evento.	6, 7, 8, 9 e 10	1, 2, 3, 4, 6 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP13, EM13LP14, EM13LP15, EM13LP16, EM13LP17, EM13LP18, EM13LP19, EM13LP20
	38	Feira Jeitos de Ser (realização)	Feira <i>Jeitos de Ser</i> .				

CAPÍTULO	AULA	NOME	OBJETIVO	MATERIAIS	CG ¹	LP ²	HAB. ³
Planejamento da Etapa 1	39	Planejamento da Etapa 1	Elaboração das fichas de planejamento pessoal – Etapa 1.	Papel, lápis, canetas e modelo das fichas de planejamento pessoal.	6, 7 e 8	3	EM13LP19
	40	Planejamento da Etapa 1	Elaboração das fichas de planejamento pessoal – Etapa 1 (continuação).				

Etapa 2 (ano 2): O bem de todos nós

CAPÍTULO	AULA	NOME	OBJETIVO	MATERIAIS	CG ¹	LP ²	HAB. ³
O bem comum	1	Bem comum	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 9 e 10	1, 3 e 7	EM13LP12, EM13LP15, EM13LP24
	2	É bom mesmo	O objetivo da aula é refletir sobre os problemas que existem em nossa sociedade e sobre o que ela oferece de bom.	Papel e caneta.			
	3	O bem comum	Nesta aula iremos mostrar que a conquista do bem comum é tarefa a ser compartilhada por todos.	Folhas de papel, caneta ou lápis para anotar as respostas.			
Ética	4	Ética	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 8, 9 e 10	1, 3 e 7	EM13LP12, EM13LP15, EM13LP43, EM13LP45
	5	Ética nas redes	A proposta da aula é refletir sobre as consequências sofridas pelas vítimas de <i>bullying</i> nas redes sociais.	Papel e caneta.			
	6	Tudo pela ética	O objetivo da aula é explorar como as redes sociais podem ser um veículo de desenvolvimento de relacionamentos, aprendizagem e entretenimento, e não de desgosto ou preocupação das pessoas.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel e caneta.			
Direitos Humanos	7	Direitos Humanos	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 9 e 10	1, 3 e 7	EM13LP12, EM13LP15, EM13LP26, EM13LP33
	8	A ONU declarou	Nesta aula iremos refletir sobre a questão dos refugiados que fogem para outros países, inclusive para o Brasil, e pensar em formas de apoiar programas direcionados à sua acolhida, senão materialmente, ao menos via redes sociais.	Computador com acesso à internet, papel e caneta.			
	9	É direito	A aula propõe a divulgação e a conscientização sobre os Direitos Humanos, ainda bastante desconhecidos e pouco praticados em muitos países.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel, canetas coloridas e apetrechos para a confecção de materiais para exposição.			

CAPÍTULO	AULA	NOME	OBJETIVO	MATERIAIS	CG ¹	LP ²	HAB. ³
Empatia	10	Empatia	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 9 e 10	1, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP15, EM13LP24
	11	Que bom	O objetivo da aula é praticar o ato de colocar-se na situação do outro, percebendo os sentimentos que podem ser despertados em si mesmo e os sentimentos que, na mesma situação, são despertados em outras pessoas.	Papel e caneta.			
	12	Conheça quem ajuda	Nesta aula iremos perceber que a empatia pode ser vivenciada tanto individual como coletivamente, em organizações ligadas a uma causa.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel e caneta.			
A Constituição	13	A Constituição	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 9 e 10	1, 3	EM13LP14, EM13LP24, EM13LP26, EM13LP33
	14	Poder absoluto	A democracia é uma conquista relativamente recente na história da humanidade e seus valores precisam ser respeitados e protegidos. Nesta aula iremos perceber o valor da liberdade e da democracia.	Papel e caneta.			
	15	Povo unido	O objetivo da aula é mostrar a importância de uma constituição democrática que permita a livre manifestação do povo em relação a temas do seu interesse.	Câmera fotográfica, computador com acesso à internet, biblioteca.			
Cidadania	16	Cidadania	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet	6, 7, 9 e 10	1, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP15, EM13LP23
	17	Sou cidadão	Nesta aula a proposta é despertar a consciência dos direitos sociais e mostrar que sua realização depende da participação ativa dos cidadãos.	Papel e caneta.			
	18	Por uma boa escolha	O objetivo da aula é ampliar a consciência sobre a vida política e sobre as responsabilidades envolvidas na escolha de representantes políticos.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel e caneta.			
Ser sustentável	19	Os ODS	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 9 e 10	1, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP15, EM13LP27, EM13LP33
	20	É preciso conhecer	O objetivo da aula é conhecer os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e avaliar o progresso do país em relação ao cumprimento de suas metas.	Computador com acesso à internet, impressora, papel e caneta.			
	21	É preciso praticar	Nesta aula iremos protagonizar uma ação dirigida à avaliação e promoção das ODS na comunidade.	Câmera fotográfica, <i>smartphone</i> com gravador de voz.			

CAPÍTULO	AULA	NOME	OBJETIVO	MATERIAIS	CG ¹	LP ²	HAB. ³
Minha escola	22	Minha escola	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 9 e 10	1, 2, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP15, EM13LP16, EM13LP25
	23	Aqui eu aprendo	O objetivo da aula é despertar a consciência para a importância da escola no desenvolvimento de crianças e jovens, fornecendo as bases para a realização do Projeto de Vida de cada um.	Papel e caneta.			
	24	Nós participamos	A aula propõe uma reflexão prática sobre a importância de envolver familiares e a comunidade para a melhoria constante da escola.	Folhas de papel, caneta ou lápis para anotar as respostas.			
Família e amigos	25	A família	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 8, 9 e 10	1, 2, 3, 4 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP15, EM13LP16, EM13LP25
	26	Minhas origens	Nesta aula o objetivo é perceber o papel da família na vida das pessoas e, por consequência, na formação dos usos, costumes e valores da sociedade.	Papel e caneta.			
	27	Meu destino	O objetivo da aula é mostrar que laços familiares mais fortes contribuem para a satisfação das necessidades de segurança e pertencimento.	Papel e caneta.			
Eu, cidadão do mundo	28	Eu, cidadão do mundo	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 9 e 10	1, 2, 3, 4 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP16, EM13LP25
	29	O mundo é meu país	O objetivo da aula é que o aluno se perceba como um cidadão planetário, amplie seus horizontes, perspectivas e consciência das diferentes formas de estar no mundo, enriquecendo com elas seu repertório de experiências.	Computador com acesso à internet, papel e caneta.			
	30	Meu papel	Nesta aula iremos perceber, escolher e representar um dos papéis que constituem a sociedade atual.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel e caneta.			
Atividade de transição	31	Os ODS na minha escola (preparo)	Realizar os preparativos do evento ODS na escola.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 9 e 10	1, 3, 4 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP13, EM13LP14, EM13LP15, EM13LP16, EM13LP17, EM13LP18, EM13LP27, EM13LP33
	32	Os ODS na minha escola (realização)	Evento ODS na escola.	Materiais diversos para a produção do evento.			
Planejamento da Etapa 2	33	Planejamento da Etapa 2	Elaboração das fichas de planejamento pessoal – Etapa 2	Papel, lápis, canetas e modelo das fichas de planejamento pessoal.	6, 7 e 8	3	EM13LP19
	34	Planejamento da Etapa 2	Elaboração das fichas de planejamento pessoal – Etapa 2 (continuação).				

Etapa 3 (ano 3): Agir no mundo

CAPÍTULO	AULA	NOME	OBJETIVO	MATERIAIS	CG ¹	LP ²	HAB. ³
Trabalho globalizado	1	O trabalho no mundo globalizado	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet	6, 7, 9 e 10	1, 4, 3 e 6	EM13LP16, EM13LP47
	2	Curioso poema	O objetivo da aula é refletir sobre os limites e possibilidades do computador e sua relação com o trabalho na sociedade atual e futura.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel e caneta.			
	3	Um desafio	Nesta aula a proposta é avaliar a qualidade de criação poética e domínio de palavras em relação às do computador e apontar possibilidades de concorrência no campo do trabalho.	Poesia impressa, papel e caneta.			
O trabalho no Brasil	4	A situação do Brasil	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 9 e 10	1, 3, 4 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP15, EM13LP17, EM13LP26, EM13LP27, EM13LP28
	5	A dor do desemprego	O objetivo da aula é despertar o sentimento de empatia com os desempregados e envolver a turma na discussão sobre esse tema.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel e caneta.			
	6	Gente que faz	Nesta aula iremos usar as mídias sociais para promover o debate de questões relevantes para a vida dos cidadãos.	Folha de cartolina, canetas coloridas e computador com acesso à internet, biblioteca.			
Tipos de trabalho	7	Tipos de trabalho	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6, 7, 9 e 10	1, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP14, EM13LP22
	8	O meu tipo	O objetivo desta aula é fundamentar a escolha do tipo de trabalho preferido por cada um em sentimentos mais profundos e verdadeiros não ligados apenas à influência externa.	Papel e caneta.			
	9	Outros tipos	Nesta aula a proposta é promover o contato direto com profissionais que executam diferentes tipos de trabalho, de forma a perceber a realidade prática de cada um.	Máquina fotográfica ou <i>smartphone</i> , papel e caneta.			

CAPÍTULO	AULA	NOME	OBJETIVO	MATERIAIS	CG ¹	LP ²	HAB. ³
Perfis profissionais	10	Perfis profissionais	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Papel e caneta.	6 e 7	3	EM13LP22
	11	Explorando os perfis (1)	A proposta para estas cinco aulas é que a classe explore a fundo cada um dos diferentes perfis profissionais por meio de pesquisa, dinâmicas de grupo, discussão e troca de opiniões. Inicia-se com o primeiro grupo de perfis: Mestre, Curador e Organizador.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel e caneta.			
	12	Explorando os perfis (2)	Segundo grupo de perfis: Direcionador de ideias, Comunicador e Pesquisador da matéria.				
	13	Explorando os perfis (3)	Terceiro grupo de perfis: Pesquisador da vida, Realizador e Atleta.				
	14	Explorando os perfis (4)	Quarto grupo de perfis: Organizador de números, Protetor da vida e Artista.				
	15	Explorando os perfis (5)	Quinto grupo de perfis: Guardião da ordem, Empreendedor e Pensador.				
Integrando as profissões	16	Integrando perfis e profissões	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6 e 7	3	EM13LP22
	17	Meu jeito de ser	A proposta da aula é proporcionar a oportunidade de uma visão global de si mesmo, alinhada às possibilidades de continuação dos estudos e da escolha da área futura de trabalho.	Papel e caneta.			
	18	Meu jeito de ser	Nesta aula iremos criar uma experiência de protagonismo dirigida à realidade local e relacionada aos interesses e aos valores dos participantes do jogo proposto.	Computador com acesso à internet, biblioteca, jornal.			
Continuando os estudos	19	Para continuar os estudos	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet.	6 e 7	3 e 7	EM13LP22, EM13LP30
	20	E agora?	A aula propõe avaliar as possibilidades que se apresentam após o término do Ensino Médio, tomando-se por base os sentimentos que tais possibilidades despertam.	Papel e caneta.			
	21	Agora sim!	O objetivo da aula é conhecer <i>in loco</i> a realidade das instalações e demais condições de ensino e trabalho oferecidos.	Computador com acesso à internet, biblioteca, papel, caneta, máquina fotográfica ou <i>smartphone</i> .			

CAPÍTULO	AULA	NOME	OBJETIVO	MATERIAIS	CG ¹	LP ²	HAB. ³
Abrindo o próprio negócio	25	Abrir meu negócio	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet	6 e 7	1, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP17, EM13LP18, EM13LP22, EM13LP22, EM13LP30, EM13LP32
	26	Emoções empreendedoras	O objetivo da aula é avaliar os próprios sentimentos em relação ao empreendedorismo como parte do Projeto de Vida.	Papel e caneta			
	27	Empreendendo	Nesta aula iremos conversar com alguns empreendedores para entender como os negócios funcionam na prática, o quanto estão satisfeitos e qual o nível de dificuldade para conduzir esses empreendimentos.	Máquina fotográfica ou <i>smartphone</i> , papel e caneta			
Profissões e valores	28	Profissões e valores	Explorar os conceitos apresentados a partir da leitura de textos, apresentação de vídeos, dinâmicas e exercícios individuais e em grupo sobre o conceito.	Livro do Estudante, computador com acesso à internet	6 e 7	1, 3 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP14, EM13LP22,
	29	Quem tem razão?	O objetivo da aula é perceber que as pessoas tem valores diferentes, o que não impede a convivência saudável entre elas.	Papel, caneta, <i>post-its</i> (papel e fita adesiva), lousa ou parede			
	30	Valores comuns	Nesta aula iremos explorar como situações podem ser compreendidas de forma diferente por diferentes pessoas, levando assim à variedade de Projetos de Vida, inclusive entre amigos com muita afinidade.	Papel, caneta, revistas, material para compor a exposição			
Atividade de transição	31	Feira de profissões (preparo)	Realizar os preparativos do evento Feira de Profissões.	Materiais diversos para a produção do evento	6, 7	1, 3, 4, 6 e 7	EM13LP11, EM13LP12, EM13LP13, EM13LP14, EM13LP15, EM13LP16, EM13LP17, EM13LP18, EM13LP22
	32	Feira de profissões (realização)	Evento Feira de Profissões.				
Planejamento da Etapa 3	33	Planejamento da Etapa 3	Elaboração das fichas de planejamento pessoal – Etapa 2.	Papel, lápis, canetas e modelo das fichas de planejamento pessoal.	6, 7 e 8	3	EM13LP19
	34	Planejamento da Etapa 3	Elaboração das fichas de planejamento pessoal – Etapa 2 (continuação).				
Conclusão	35	Consolidação do Plano I	Consolidação do Projeto de Vida – estudo e elaboração do <i>ikigai</i>	Papel, lápis, canetas e modelo das fichas de planejamento pessoal.	6, 7 e 8	3	EM13LP19
	36	Consolidação do Plano II	Consolidação do Projeto de Vida – revisão e ajustes das fichas de planejamento pessoal.				
	37	Consolidação do Plano III	Consolidação do Projeto de Vida – encerramento.				



ISBN 978-85-8142-186-5

