

LEO FRAIMAN

# PENSAR, SENTIR E AGIR

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD  
REPRODUÇÃO PROIBIDA  
MANUAL DO PROFESSOR  
VOLUME ÚNICO

CÓDIGO DA COLEÇÃO  
**0099P21509**

PNLD 2021 • Objeto 1  
Material de divulgação  
Versão submetida à avaliação



PROJETO DE VIDA  
ENSINO MÉDIO

FTD

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD  
REPRODUÇÃO PROIBIDA

# PENSAR, SENTIR E AGIR

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD  
REPRODUÇÃO PROIBIDA



MANUAL DO  
PROFESSOR

**PROJETO DE VIDA**  
ENSINO MÉDIO – VOLUME ÚNICO

**LEONARDO DE PERWIN E FRAIMAN**

Psicólogo formado pela Universidade Paulista (UNIP), Mestre em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP), Psicoterapeuta e palestrante.

**FTD**

1ª edição  
São Paulo, 2020



Copyright © Leonardo de Perwin e Fraiman, 2020  
Todos os direitos reservados à Editora FTD S.A.

#### **Direção geral**

Ricardo Tavares de Oliveira

#### **Gerência editorial**

Isabel Lopes Coelho

#### **Edição**

Rosa Visconti Kono (coord.)

Débora Andrade, Gislene Rodrigues

#### **Colaboração**

Ana Klein, Denise Ceron, Dirceu Franco Ferreira,  
Eduardo Guimarães, Egon de Oliveira Rangel,  
Elides Assumpção, Marcia Regina de Oliveira,  
Roberta Lombardi Martins

#### **Coordenação de produção editorial**

Leandro Hiroshi Kanno

#### **Preparação e revisão**

Elvira Rocha (líder)

Aline Araújo, Aurea Maria dos Santos,  
Helô Beraldo, Lívia Perran, Marina de Fátima  
Nogueira, Tatiana Sado Jaworski

#### **Edição de arte**

Simone Oliveira Vieira, Sheila Ribeiro

#### **Projeto gráfico**

Rafael Vianna

#### **Diagramação**

Estúdio SG-Amarante Editorial

#### **Capa**

Simone Oliveira Vieira

#### **Coordenação de imagens e textos**

Marcia Berne

#### **Licenciamento de textos**

Equipe de licenciamento da editora

#### **Iconografia**

Equipe de iconografia da editora

#### **Ilustrações de capa e aberturas**

Estúdio Kiwi

#### **Tratamento de imagens**

Eziquiel Racheti

#### **Supervisão de arquivos**

Sílvia Regina E. Almeida

#### **Coordenação de eficiência e analytics**

Marcelo Henrique Ferreira Fontes

#### **Direção de operações e produção gráfica**

Reginaldo Soares Damasceno

Reprodução proibida: Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610  
de 19 de fevereiro de 1998. Todos os direitos reservados à

EDITORA FTD S.A.

Rua Rui Barbosa, 156 – Bela Vista – São Paulo – SP  
CEP 01326-010 – Tel. 0800 772 2300  
Caixa Postal 65149 – CEP da Caixa Postal 01390-970  
www.ftd.com.br  
central.relacionamento@ftd.com.br

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

Fraiman, Leonardo de Perwin e  
Pensar, sentir e agir : Ensino Médio : volume  
único / Leonardo de Perwin e Fraiman. – 1. ed. – São  
Paulo : FTD, 2020.

ISBN 978-85-96-02727-4 (aluno)  
ISBN 978-85-96-02728-1 (professor)

1. Autoconhecimento 2. Autoestima 3.  
Educação – Finalidade e objetivos 4. Ensino Médio 5.  
Identidade social 6. Projeto de vida - Protagonismo  
juvenil e perspectivas I. Título.

20-32991

CDD-373.19

#### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Projeto de vida : Ensino integrado : Ensino Médio  
373.19

Maria Alice Ferreira – Bibliotecária – CRB-8/7964

Em respeito ao meio ambiente, as folhas  
deste livro foram produzidas com fibras  
obtidas de árvores de florestas plantadas,  
com origem certificada.

Impresso no Parque Gráfico da Editora FTD  
CNPJ 61.186.490/0016-33  
Avenida Antônio Bardella, 300  
Guarulhos-SP – CEP 07220-020  
Tel. (11) 3545-8600 e Fax (11) 2412-5375

# O QUE É UM PROJETO DE VIDA?

Caro estudante,

Há muitas formas de responder a essa pergunta, porém algo é comum a todas as respostas: as pessoas querem saber quem são e como podem desenvolver sua capacidade de tomar decisões e de fazer escolhas autênticas com mais segurança e consciência.

Construir um projeto de vida é um processo particular, de um indivíduo, mas não é necessariamente individual. Para construí-lo, você deverá explorar seus limites, suas emoções e seus sentimentos. Precisarás, também, selecionar estratégias para lidar com sonhos, objetivos, frustrações, desafios, oportunidades, mudanças de planos. Portanto, além de conhecer a si mesmo, terá de identificar as estruturas sociais das quais faz parte e refletir sobre caminhos para alcançar o seu desenvolvimento.

O propósito desta obra é contribuir para que você se conheça, acredite em seu potencial, construa seu projeto de vida e encontre mecanismos para alcançar suas metas. É inspirá-lo a perceber que, muitas vezes, a distância entre os sonhos e as conquistas pode ser diminuída por meio do planejamento e das tomadas de decisão conscientes. É ajudá-lo a sonhar e a perceber que vale a pena viver, que vale a pena acreditar, que vale a pena amar. Amar-se, amar as pessoas, amar a vida, amar seus projetos e abraçá-los.

É muito importante ter consciência de que construir um projeto de vida não é apenas olhar para o futuro. É refletir sobre as escolhas do agora, porque são elas as sementes do que está por vir.

Boa jornada!

O autor



# SUMÁRIO

Visão geral da obra 6

Uma incrível jornada chamada Projeto de Vida 10

MÓDULO

1

12



Quem sou eu:  
uma descoberta

## CAPÍTULO 1

### IDENTIDADE E PROPÓSITO 14

Qual é o sentido da vida? 14

Na prática 16

Razão de ser e autoconhecimento 17

Na prática 19

Autoconhecimento e projeto de vida 20

Na prática 22

Para inspirar: Hamilton da Silva

(empreendedor) 23

Para turbinar: Relação com o bem

comum 24

Para refletir: Frustração 25

## CAPÍTULO 2

### O MUNDO INTERIOR 26

O poder das emoções 26

Personalidade e virtudes 28

Na prática 30

Vencendo as vulnerabilidades 31

Na prática 34

Para inspirar: Sonia Guimarães

(doutora em Física e professora) 35

Para turbinar: Identidade 36

Para refletir: Existência 37

MÓDULO

2

76



O encontro com o  
outro:  
vínculos e aprendizados

## CAPÍTULO 1

### FORMAS DE SE RELACIONAR 78

Com o outro e o mundo 78

Na prática 81

Uma questão de cidadania 82

Na prática 83

Cidadania digital 84

Na prática 86

Para inspirar: Mikaela de Sousa Reis

(jovem empreendedora) 87

Para turbinar: Redes sociais: nem

heroínas nem vilãs 88

Para refletir: Virtual ou digital 89

## CAPÍTULO 2

### VIVER EM SOCIEDADE: DIREITOS E DEVERES 90

Cidadania: além do senso comum 90

Na prática 93

O exercício efetivo da cidadania 93

Construindo habilidades: Participação 95

Na prática 96

Cidadania e justiça andam juntas 96

Na prática 98

Para inspirar: Jovens na ONU

(participação) 99

Para turbinar: Direito de todos 100

Para refletir: Justiça 101

MÓDULO

3

140



Meu futuro:  
um caminho  
de possibilidades

## CAPÍTULO 1

### UM PASSO IMPORTANTE 142

Mundo do trabalho 142

Na prática 144

Sociabilidade 145

Na prática 146

Vários caminhos 147

Na prática 149

Conectar sonhos a escolhas 149

Na prática 150

Para inspirar: Marcia Monteiro

(representante feminina no mundo das

startups) 151

Para turbinar: A arte de escolher 152

Para refletir: Trabalho 153

## CAPÍTULO 2

### ESCOLHAS PROFISSIONAIS 154

Avaliando escolhas 154

Na prática 157

Construindo habilidades:

Comunicação 158

Como escolher 159

Na prática 162

Para inspirar: Daniel Munduruku

(doutor em Educação e escritor indígena) 163

Para turbinar: Dificuldades ou impedimentos? 164

Para refletir: Legado 165



### CAPÍTULO 3

#### INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 38

Aliada na construção de um projeto de vida 38

Construindo habilidades:

Autoconfiança 41

Na prática 42

Ansiedade e estresse 43

Na prática 46

Para inspirar: Tereza Maria Matos (empreendedora social) 47

Para turbinar: Dores da alma 48

Para refletir: Esperança 49

### CAPÍTULO 4

#### PROJETO DE VIDA E FELICIDADE 50

Onde está a felicidade? 50

Na prática 54

Felicidade, bem-estar e realização 55

Construindo habilidades: Relações interpessoais 57

Na prática 58

Para inspirar: Ingrid Silva (bailarina) 59

Para turbinar: O poder da força de vontade 60

Para refletir: Autonomia 61

### CAPÍTULO 5

#### CUIDANDO DO PENSAMENTO 62

Mudando o modelo mental 62

Na prática 65

Forças internas 66

Construindo habilidades:

Adaptabilidade 67

Na prática 70

Para inspirar: Laura Martins (engajamento social) 71

Para turbinar: Agir com convicção 72

Para refletir: Autoconsciência 73

ATIVIDADE COLETIVA  
EU E O ESPELHO: QUEM SOU? 74

### CAPÍTULO 3

#### BEM COMUM E COLETIVIDADE 102

Individual e coletivo 102

Conceito de liberdade 105

Na prática 107

Seres sociais 108

Na prática 110

Para inspirar: Márcia Barbosa (especialista em Mecânica Estatística e professora) 111

Para turbinar: Opinião própria e teimosia 112

Para refletir: Sujeição 113

### CAPÍTULO 4

#### CONSCIÊNCIA AMBIENTAL 114

Natureza, um bem comum 114

Em busca de uma nova postura 116

Na prática 118

Assumindo responsabilidades 118

Uma questão ambiental 120

Na prática 122

Para inspirar: Sebastião Carlos dos Santos (líder de associação de reciclagem) 123

Para turbinar: Empreendedorismo sustentável 124

Para refletir: Sustentabilidade 125

### CAPÍTULO 5

#### CUIDADO COM O OUTRO E O MUNDO 126

Dever social 126

Na prática 131

Pessoas com deficiência e mercado de trabalho 132

Na prática 134

Para inspirar: Daniel Dias (atleta e medalhista paralímpico de natação) 135

Para turbinar: Além do lucro financeiro 136

Para refletir: Solidariedade 137

ATIVIDADE COLETIVA  
AMPLIANDO O OLHAR 138

### CAPÍTULO 3

#### O TRABALHO NO SÉCULO XXI 166

Revolução digital e mundo do trabalho 166

Na prática 169

Desafios para o futuro 169

Na prática 172

O profissional do século XXI 172

Maturidade pessoal e profissional 174

Na prática 174

Para inspirar: Jéssica Pereira da Silva (cozinheira e empreendedora) 175

Para turbinar: Voluntariado e colaboração 176

Para refletir: Responsabilidade 177

### CAPÍTULO 4

#### O MERCADO DE TRABALHO 178

Um mundo dinâmico 178

As profissões de hoje 181

Na prática 183

As profissões do futuro 184

Na prática 186

Para inspirar: Guilherme Nobre (estudante de Medicina) 187

Para turbinar: Como elaborar um currículo 188

Para refletir: Protagonismo 189

### CAPÍTULO 5

#### MEU FUTURO PROFISSIONAL 190

Desafios e metas 190

De sonhos a projetos 193

Na prática 196

Em construção 197

Na prática 198

Para inspirar: Ivan Querino (desenhista e professor) 199

Para turbinar: Influência digital 200

Para refletir: Ética 201

ATIVIDADE COLETIVA FINAL  
CONSTRUINDO CAMINHOS 202

Indicações complementares 204

Referências bibliográficas comentadas 204

Competências e habilidades da BNCC desenvolvidas nesta obra 207

# VISÃO GERAL DA OBRA

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento que regulamenta as aprendizagens essenciais que todos os estudantes no Brasil têm o direito de desenvolver ao longo da Educação Básica.

O documento estabelece 10 competências gerais que visam proporcionar aos estudantes a construção de conhecimentos, por meio de conceitos e procedimentos, o desenvolvimento de habilidades – práticas, cognitivas e socioemocionais – e a formação de valores e atitudes para solucionar questões da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho.

Esta obra aborda três aspectos essenciais para a construção de seu projeto de vida:



**Quem sou eu:**  
uma descoberta



**O encontro com o outro:**  
vínculos e aprendizados

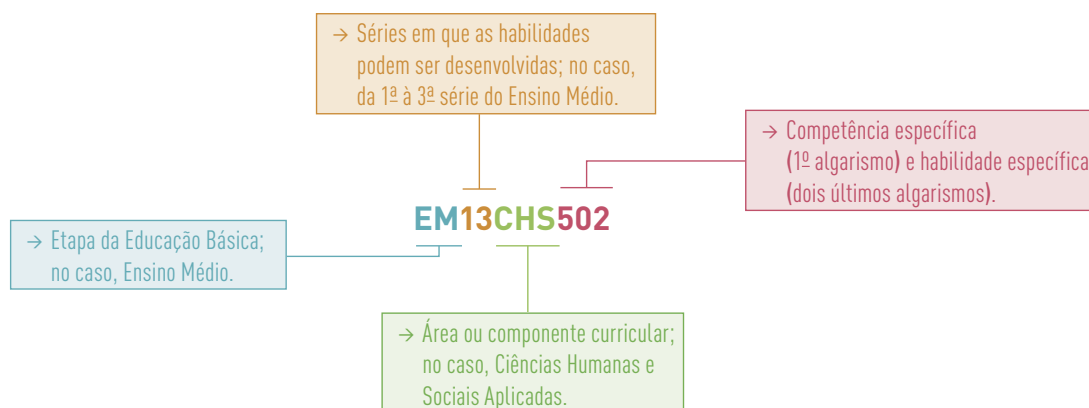


**Meu futuro:**  
um caminho de possibilidades



Além do conteúdo teórico, você vai encontrar seções de atividades que o ajudarão a construir seu projeto de vida de forma consciente. Assim, as atividades propostas em cada tipo de seção são consideradas uma vivência. Nas páginas seguintes, são apresentados o objetivo e a justificativa de cada uma dessas vivências e as competências gerais, as competências específicas e as habilidades específicas da BNCC desenvolvidas nelas.

Na BNCC, as competências são identificadas por números (1 a 10), e as habilidades, indicadas por códigos alfanuméricos, como EM13CHS502, cuja composição é explicada da seguinte maneira:



O texto na íntegra das competências e habilidades da BNCC desenvolvidas nas vivências pode ser consultado nas páginas 207 e 208.

Abaixo, legenda das abreviaturas utilizadas a seguir.

**CG = COMPETÊNCIA GERAL**

**CE = COMPETÊNCIA ESPECÍFICA**

**HE = HABILIDADE ESPECÍFICA**





## OBJETIVOS E JUSTIFICATIVAS DAS SEÇÕES DE ATIVIDADES (VIVÊNCIAS)

- **Abertura do Módulo** Iniciar uma trajetória reflexiva de autoconhecimento para dar início a seu projeto de vida.
- **Que tal pensar?** Promover autorreflexão sobre formas de ser e existir a fim de avaliar interesses e projetar metas e estratégias para alcançá-las.
- **Que tal dialogar?** Discutir com os colegas questões de autoconhecimento a fim de trocar ideias e experiências.
- **Que tal agir?** Desenvolver o protagonismo e a autonomia por meio de ações e reflexões sobre a dimensão pessoal para colocar em prática a construção do projeto de vida.
- **Na prática** Exercitar o protagonismo a fim de trabalhar no processo de construção do projeto de vida e olhar para o futuro sem medo.
- **Construindo habilidades** Desenvolver habilidade socioemocional para aplicá-la na construção de seu projeto de vida.
- **Para inspirar** Refletir sobre histórias da vida real a fim de identificar em seu próprio caminho possibilidades de planejar e alcançar metas.
- **Para turbinar** Refletir sobre conteúdo complementar de autoconhecimento para aprofundar a reflexão sobre a própria vida.
- **Para refletir** Por meio da leitura de textos de pensadores e filósofos, refletir sobre experiências individuais a fim de compreender seu lugar no mundo.
- **Atividade coletiva** Por meio de trabalho colaborativo e com a participação da comunidade escolar, abordar criativamente a questão do autoconhecimento.

**Abertura do Módulo** (p. 12-13) CG: 1, 6, 7, 8 | HE: EM13LGG603 (CE 6)

### CAPÍTULO 1

- Que tal pensar?** (p. 14) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 16) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13LGG703 (CE 7)  
**Que tal agir?** (p. 17) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 19) CG: 9 | HE: EM13CHS502 (CE 5), EM13LGG304 (CE 3)  
**Que tal dialogar?** (p. 20) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Na prática** (p. 22) CG: 6, 7, 9 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Para inspirar** (p. 23) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13LGG603 (CE 6)  
**Para turbinar** (p. 24) CG: 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Para refletir** (p. 25) CG: 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5)

### CAPÍTULO 2

- Que tal pensar?** (p. 26) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Que tal dialogar?** (p. 28) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Na prática** (p. 30) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5), EM13LGG301 (CE 3), EM13LGG503 (CE 5)  
**Que tal agir?** (p. 33) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 34) CG: 9 | HE: EM13CHS402 (CE 4), EM13CNT207 (CE 2)  
**Para inspirar** (p. 35) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS605 (CE 6), EM13LGG204 (CE 2), EM13LGG502 (CE 5)  
**Para turbinar** (p. 36) CG: 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Para refletir** (p. 37) CG: 7 | HE: EM13LGG102 (CE 1), EM13LGG202 e EM13LGG203 (CE 2)

### CAPÍTULO 3

- Que tal dialogar?** (p. 38) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Construindo habilidades** (p. 41) CG: 9 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 42) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS605 (CE 6), EM13LGG502 (CE 5)  
**Que tal pensar?** (p. 43) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Que tal agir?** (p. 44) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)

- Na prática** (p. 46) CG: 9 | HE: EM13LGG501 e EM13LGG503 (CE 5)  
**Para inspirar** (p. 47) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG304 (CE 3)  
**Para turbinar** (p. 48) CG: 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Para refletir** (p. 49) CG: 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5), EM13CNT207 (CE 2)

### CAPÍTULO 4

- Que tal dialogar?** (p. 50) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Na prática** (p. 54) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG204 (CE 2), EM13LGG302 (CE 3)  
**Que tal pensar?** (p. 55) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Que tal agir?** (p. 56) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Construindo habilidades** (p. 57) CG: 9 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Na prática** (p. 58) CG: 9 | HE: EM13LGG201 e EM13LGG202 (CE 2)  
**Para inspirar** (p. 59) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13LGG303 e EM13LGG305 (CE 3)  
**Para turbinar** (p. 60) CG: 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Para refletir** (p. 61) CG: 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5)

### CAPÍTULO 5

- Que tal pensar?** (p. 62) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 65) CG: 6, 7 | HE: EM13CNT207 (CE 2), EM13LGG201 (CE 2)  
**Que tal dialogar?** (p. 66) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Construindo habilidades** (p. 67) CG: 9 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Que tal agir?** (p. 68) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 70) CG: 9 | HE: EM13LGG301 e EM13LGG302 (CE 3)  
**Para inspirar** (p. 71) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS501 e EM13CHS502 (CE 5), EM13LGG304 e EM13LGG305 (CE 3)  
**Para turbinar** (p. 72) CG: 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Para refletir** (p. 73) CG: 7 | HE: EM13LGG302 (CE 3)

**Atividade coletiva** (p. 74-75) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3)

## OBJETIVOS E JUSTIFICATIVAS DAS SEÇÕES DE ATIVIDADES

- **Abertura do Módulo** Reconhecer-se como ser social a fim de compreender que a própria história é construída por meio das relações com o outro e o mundo.
- **Que tal pensar?** Promover reflexão sobre questões de cidadania a fim de reconhecer seu lugar no mundo.
- **Que tal dialogar?** Discutir com os colegas questões de cidadania para trocar ideias e experiências.
- **Que tal agir?** Desenvolver o protagonismo e a autonomia por meio de ações e reflexões sobre a dimensão cidadã para colocar em prática a construção do projeto de vida.
- **Na prática** Exercitar o protagonismo a fim de trabalhar questões referentes a relações, cidadania, bem comum e coletividade.
- **Construindo habilidades** Desenvolver habilidade socioemocional para aplicá-la na construção de seu projeto de vida.
- **Para inspirar** Refletir sobre histórias da vida real a fim de identificar em seu próprio caminho possibilidades de planejar e alcançar metas.
- **Para turbinar** A partir de conteúdo complementar, refletir sobre bem comum, cidadania e coletividade a fim de promover a compreensão de responsabilidade social.
- **Para refletir** Por meio de textos de pensadores e filósofos, refletir sobre cidadania, bem comum e coletividade a fim de compreender seu lugar social.
- **Atividade coletiva** Por meio de trabalho colaborativo e com a participação da comunidade escolar e dos familiares, abordar criativamente a questão da dimensão cidadã.

**Abertura do Módulo** (p. 76-77) CG: 1, 6, 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13LGG301 (CE 3), EM13LGG501 (CE 5)

## CAPÍTULO 1

- Que tal pensar?** (p. 78) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 81) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5), EM13CHS605 (CE 6), EM13LGG204 (CE 2), EM13LGG701 e EM13LGG702 (CE 7)
- Que tal dialogar?** (p. 82) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Na prática** (p. 83) CG: 9 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Que tal agir?** (p. 84) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 86) CG: 6, 7, 9 | HE: EM13LGG301 e EM13LGG305 (CE 3), EM13LGG701, EM13LGG702 e EM13LGG704 (CE 7)
- Para inspirar** (p. 87) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS605 (CE 6), EM13LGG702 (CE 7)  
**Para turbinar** (p. 88) CG: 7 | HE: EM13LGG303 (CE 3), EM13LGG704 (CE 7)  
**Para refletir** (p. 89) CG: 7 | HE: EM13LGG701 e EM13LGG702 (CE 7)

## CAPÍTULO 2

- Que tal pensar?** (p. 90) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Que tal agir?** (p. 92) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 93) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3), EM13LGG603 (CE 6), EM13LGG703 (CE 7)
- Construindo habilidades** (p. 95) CG: 9 | HE: EM13CHS501 (CE 5), EM13LGG303 (CE 3)  
**Na prática** (p. 96) CG: 9 | HE: EM13CHS605 (CE 6), EM13LGG303 (CE 3)  
**Que tal dialogar?** (p. 96) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Na prática** (p. 98) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS501 (CE 5), EM13LGG102 (CE 1), EM13LGG704 (CE 7)
- Para inspirar** (p. 99) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG102 (CE 1)  
**Para turbinar** (p. 100) CG: 7 | HE: EM13CHS103 (CE 1), EM13LGG704 (CE 7)  
**Para refletir** (p. 101) CG: 7 | HE: EM13LGG204 (CE 2)

## CAPÍTULO 3

- Que tal pensar?** (p. 102) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 107) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5), EM13LGG101 (CE 1), EM13LGG204 (CE 2), EM13LGG302 (CE 3)  
**Que tal dialogar?** (p. 108) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)

- Que tal agir?** (p. 109) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 110) CG: 9 | HE: EM13LGG102 e EM13LGG104 (CE 1), EM13LGG304 (CE 3), EM13LGG703 e EM13LGG704 (CE 7)
- Para inspirar** (p. 111) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Para turbinar** (p. 112) CG: 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Para refletir** (p. 113) CG: 7 | HE: EM13CHS401 (CE 4), EM13CHS502 (CE 5), EM13LGG702 (CE 7)

## CAPÍTULO 4

- Que tal pensar?** (p. 114) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 118) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS301 (CE 3), EM13CHS606 (CE 6), EM13CNT206 (CE 2), EM13LGG303 (CE 3)
- Que tal dialogar?** (p. 118) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Que tal agir?** (p. 121) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 122) CG: 9 | HE: EM13CNT206 (CE 2), EM13LGG204 (CE 2)  
**Para inspirar** (p. 123) CG: 6, 7 | HE: EM13CNT206 (CE 2)  
**Para turbinar** (p. 124) CG: 7 | HE: EM13CNT206 (CE 2), EM13CNT303 (CE 3)  
**Para refletir** (p. 125) CG: 7 | HE: EM13CNT206 (CE 2)

## CAPÍTULO 5

- Que tal pensar?** (p. 126) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 131) CG: 6, 7 | HE: EM13CNT207 (CE 2), EM13LGG101 (CE 1), EM13LGG704 (CE 7)
- Que tal dialogar?** (p. 132) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Que tal agir?** (p. 134) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 134) CG: 9 | HE: EM13CHS502 (CE 5), EM13CNT207 (CE 2), EM13LGG101 (CE 1), EM13LGG704 (CE 7)
- Para inspirar** (p. 135) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG102 (CE 1)  
**Para turbinar** (p. 136) CG: 7 | HE: EM13CHS606 (CE 6), EM13CNT303 (CE 3), EM13LGG202 (CE 2)  
**Para refletir** (p. 137) CG: 7 | HE: EM13CHS501 (CE 5)

**Atividade coletiva** (p. 138-139) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG201 (CE 2), EM13LGG301, EM13LGG304 e EM13LGG305 (CE 3), EM13LGG701 e EM13LGG703 (CE 7)

## OBJETIVOS E JUSTIFICATIVAS DAS SEÇÕES DE ATIVIDADES

- **Abertura do Módulo** Iniciar uma trajetória reflexiva sobre futuro pessoal e profissional para dar continuidade à construção de seu projeto de vida.
- **Que tal pensar?** Promover reflexão sobre a área profissional a fim de avaliar possibilidades de caminhos futuros.
- **Que tal dialogar?** Discutir com os colegas questões relacionadas ao campo profissional para que possam trocar ideias e avaliar escolhas.
- **Que tal agir?** Desenvolver o protagonismo e a autonomia por meio de ações e reflexões sobre a dimensão profissional para colocar em prática a construção do projeto de vida.
- **Na prática** Exercitar o protagonismo a fim de trabalhar questões relacionadas a escolhas e possibilidades de caminhos profissionais.
- **Construindo habilidades** Desenvolver habilidade socioemocional para aplicá-la na construção de seu projeto de vida.
- **Para inspirar** Conhecer histórias da vida real a fim de refletir sobre escolhas pessoais e profissionais.
- **Para turbinar** A partir de conteúdo complementar, refletir sobre escolhas e possibilidades de caminhos para o futuro profissional.
- **Para refletir** Por meio de textos de pensadores e filósofos, refletir sobre planejamento e escolhas a fim de pensar sobre seu caminho profissional.
- **Atividade coletiva final** Sistematizar o aprendizado de toda a obra, registrando em etapas os passos do projeto de vida, com o objetivo de auxiliar o alcance dos objetivos e metas estabelecidos, além de trabalhar de maneira criativa a questão do futuro, por meio de atividade com a participação da comunidade escolar.

**Abertura do Módulo** (p. 140-141) CG: 1, 6, 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1)

### CAPÍTULO 1

- Que tal pensar?** (p. 142) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 144) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS404 (CE 4), EM13LGG202 (CE 2), EM13LGG704 (CE 7)  
**Que tal dialogar?** (p. 145) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Na prática** (p. 146) CG: 9 | HE: EM13LGG304 (CE 3)  
**Na prática** (p. 149) CG: 9 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13LGG301 (CE 3)  
**Que tal agir?** (p. 149) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 150) CG: 6, 7, 9 | HE: EM13LGG104 (CE 1)  
**Para inspirar** (p. 151) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG701, EM13LGG702 e EM13LGG704 (CE 7)  
**Para turbinar** (p. 152) CG: 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13LGG701 e EM13LGG703 (CE 7)  
**Para refletir** (p. 153) CG: 7 | HE: EM13CHS401 (CE 4)

### CAPÍTULO 2

- Que tal pensar?** (p. 154) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 157) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS103 (CE 1), EM13CHS401 (CE 4), EM13CHS502 (CE 5)  
**Que tal dialogar?** (p. 158) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Construindo habilidades** (p. 158) CG: 6 | HE: EM13LGG104 (CE 1)  
**Que tal agir?** (p. 159) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 162) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5), EM13LGG201 (CE 2)  
**Para inspirar** (p. 163) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Para turbinar** (p. 164) CG: 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5), EM13LGG703 (CE 7)  
**Para refletir** (p. 165) CG: 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5)

### CAPÍTULO 3

- Que tal pensar?** (p. 166) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 169) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS401, EM13CHS403 e EM13CHS404 (CE 4), EM13LGG301 (CE 3)  
**Que tal dialogar?** (p. 169) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Na prática** (p. 172) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS501 (CE 5), EM13LGG102 (CE 1)

- Que tal agir?** (p. 173) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 174) CG: 9 | HE: EM13CHS401 (CE 4), EM13LGG701, EM13LGG703 e EM13LGG704 (CE 7)  
**Para inspirar** (p. 175) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS404 (CE 4), EM13CHS501 (CE 5)  
**Para turbinar** (p. 176) CG: 7 | HE: EM13CHS501 (CE 5)  
**Para refletir** (p. 177) CG: 7 | HE: EM13LGG204 (CE 2)

### CAPÍTULO 4

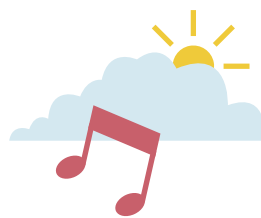
- Que tal pensar?** (p. 178) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Na prática** (p. 183) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13LGG301 (CE 3)  
**Que tal dialogar?** (p. 184) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Que tal agir?** (p. 185) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 186) CG: 9 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13LGG704 (CE 7)  
**Para inspirar** (p. 187) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS401 (CE 4)  
**Para turbinar** (p. 188) CG: 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3), EM13LGG703 (CE 7)  
**Para refletir** (p. 189) CG: 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3)

### CAPÍTULO 5

- Que tal pensar?** (p. 190) CG: 6, 7, 8 | HE: EM13CHS502 (CE 5)  
**Que tal agir?** (p. 192) CG: 6, 10 | HE: EM13LGG301 (CE 3)  
**Que tal dialogar?** (p. 193) CG: 6, 7, 9, 10 | HE: EM13LGG204 (CE 2)  
**Na prática** (p. 196) CG: 6, 7 | HE: EM13CHS103 (CE 1), EM13LGG201 (CE 2), EM13LGG301 (CE 3)  
**Na prática** (p. 198) CG: 9 | HE: EM13LGG201 e EM13LGG204 (CE 2), EM13LGG703 (CE 7)  
**Para inspirar** (p. 199) CG: 6, 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13LGG702 e EM13LGG704 (CE 7)  
**Para turbinar** (p. 200) CG: 7 | HE: EM13LGG303 (CE 3), EM13LGG702 e EM13LGG704 (CE 7)  
**Para refletir** (p. 201) CG: 7 | HE: EM13CHS501 (CE 5)

**Atividade coletiva final** (p. 202-203) CG: 6 | HE: EM13LGG201 (CE 2), EM13LGG301 (CE 3)

# UMA INCRÍVEL JORNADA CHAMADA Projeto de Vida



Mas, afinal, o que é um projeto de vida?

De acordo com um dos maiores pesquisadores em desenvolvimento humano, o estadunidense William Damon (1944-), psicólogo, escritor e professor da Universidade Stanford, nos Estados Unidos:

Projeto vital (ou projeto de vida) é uma intenção estável e generalizada de alcançar algo que é ao mesmo tempo significativo para o *eu* e gera consequências no mundo além do *eu*.

DAMON, William. **O que o jovem quer da vida?**: como pais e professores podem orientar e motivar os adolescentes. São Paulo: Summus, 2009. p. 53.

Agora, você dará início à construção de seu projeto de vida. Siga caminhando pelos três módulos deste livro e eles o ajudarão nessa jornada.

Dimensão cidadã

Atividade coletiva  
Eu e o espelho:  
quem sou?

Dimensão pessoal

## MÓDULO 1 QUEM SOU EU? UMA DESCOBERTA

A jornada começa com um mergulho para dentro de si mesmo.

### VOCÊ IDENTIFICARÁ:

- sentimentos;
- sonhos;
- necessidades;
- interesses;
- motivações.

### E SE PERCEBERÁ COMO:

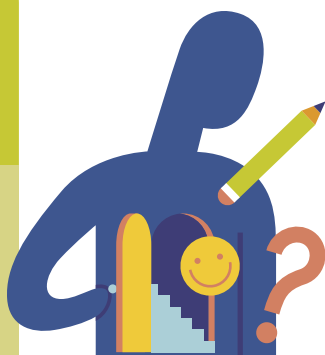
- indivíduo;
- filho;
- estudante;
- amigo;
- cidadão.

### Algumas atividades:

- plano de ação;
- encenação teatral;
- criação de HQ.

VOCÊ, ENTÃO, PENSARÁ EM SONHOS QUE QUER REALIZAR E DEFINIRÁ:

- metas;
- objetivos;
- estratégias.



## Conheça seu livro



Abertura dos módulos: propostas práticas para introduzir o tema.

### NA PRÁTICA

Atividades práticas para reflexão.

### PARA INSPIRAR

Histórias reais que motivam.

### PARA TURBINAR

Conteúdos informativos complementares.

### PARA REFLETIR

Textos de pensadores e filósofos.

### QUE TAL PENSAR?

Questões para autoanálise e reflexão.

## MÓDULO 2

# O ENCONTRO COM O OUTRO:

VÍNCULOS E APRENDIZADOS

Além da descoberta de si mesmo, você passará a se enxergar nas relações com o outro e com o mundo.

Algumas atividades:

- clube jovem;
- criação de infográfico;
- debate.

E RECONHECERÁ SEU PAPEL:

- na coletividade;
- na construção do bem comum.

VOCÊ SE PERCEBERÁ INSERIDO NAS RELAÇÕES:

- familiares;
- afetivas (dentro e fora da escola);
- com a sociedade;
- com a turma e com outros grupos.

Dimensão cidadã

Atividade coletiva  
Ampliando o olhar

Dimensão profissional

Algumas atividades:

- tutorial;
- esquete;
- pesquisa.

Dimensão profissional

Atividade coletiva final  
Construindo caminhos

Futuro

EM CONSTRUÇÃO...

## MÓDULO 3 MEU FUTURO:

UM CAMINHO DE POSSIBILIDADES

A descoberta de si mesmo e a relação com o outro e com o mundo comporão um “nós”. Então, você poderá avaliar seu papel no mundo e colocar em prática os planos que fez para o futuro.

VOCÊ IDENTIFICARÁ:

- interesses profissionais;
- habilidades, competências e aspirações;
- oportunidades;
- possibilidades de caminho;
- impacto pessoal e coletivo no mundo.

E PLANEJARÁ:

- estratégias específicas para concretizar seu projeto de vida.

### QUE TAL DIALOGAR?

Questões para discutir em grupo.

### QUE TAL AGIR?

Propostas de ação prática para a construção do projeto de vida.

### CONSTRUINDO HABILIDADES

Definições e atividades para desenvolver habilidades socioemocionais.

### HIPER link

Textos de ampliação cultural.

### FIQUE LIGADO

Dicas de livros e filmes.

### CONEXÃO

Conteúdos correlacionados a áreas do conhecimento.

# Quem sou eu: uma descoberta

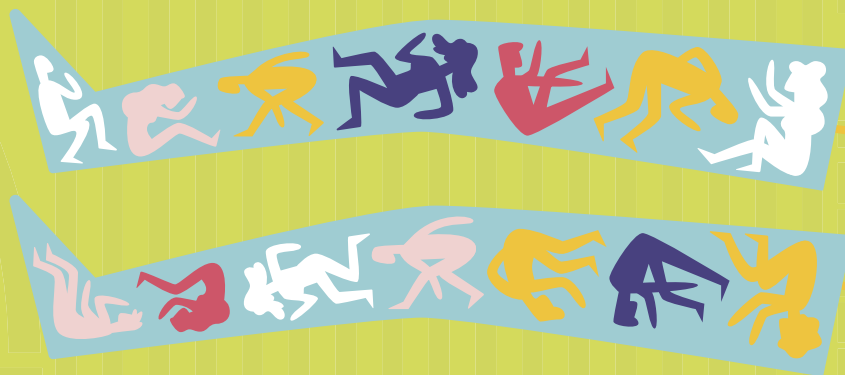
Neste módulo, os estudantes darão início à construção de seu projeto de vida partindo da reflexão de quem são, na busca de seus sonhos, interesses e motivações. A partir da descoberta de quem são, do que querem e do lugar aonde desejam chegar, é possível desenvolver uma base bem fundamentada para levantar os pilares do projeto de vida.

Talvez, um dos maiores desafios da existência do ser humano seja conhecer a si mesmo. Encontrar o caminho que leva para dentro de si exige que o caminhante coloque os dois pés firmes na estrada, o conhecido “manter os pés no chão”, e não queira fugir da realidade.

Para elucidar essa questão, veja o exemplo da autoestima. Ter uma autoestima muito baixa pode levar você a sempre depender de alguém para superar os desafios, realizar os próprios desejos e sonhos e alcançar seus objetivos. Por outro lado, ter uma autoestima elevada pode fazê-lo olhar apenas para si e, assim, impedi-lo de perceber o outro que convive com você.

Esses dois graus de autoestima podem ter o mesmo fundamento: falta de autoconhecimento ou de autocuidado. Identificar suas forças e suas fraquezas, saber quem você é hoje e quem você deseja ser no futuro são os primeiros passos para a construção de seu projeto de vida.

→ A escola e o professor têm papel fundamental na construção dos projetos de vida dos estudantes, pois podem contribuir como facilitadores dessa jornada de autodescoberta.





Retome com os estudantes o gênero poema, estudado na área de Linguagens e suas tecnologias, ressaltando suas características principais: uso de versos, estrofes, figuras de linguagem

e a escolha de palavras na construção de sonoridade e ritmo. Leia a seguir o trecho de um poema de Fernando Pessoa.

Não sei quantas almas tenho.  
Cada momento mudei.  
Continuamente me estranho.  
Nunca me vi nem achei.

De tanto ser, só não conheço.  
Mudaram-me sempre o preço.  
Quem vê é só o que vê.  
Quem sente não é quem é.

Atento ao que sou e vejo,  
Torno-me eles e não eu.  
Cada meu sonho ou desejo,  
É do que nasce e não meu.  
Sou minha própria paisagem,  
Assisto à minha passagem,  
Diverso, móbil e só.  
Não sei sentir-me onde estou.

[...]

1. No poema de Fernando Pessoa, o eu lírico dissolve-se em várias almas, como se convivessem vários seres em um só, o que mostra sua dificuldade de definir quem é, de se encontrar. Leia para os estudantes apenas os versos em que a confusão do eu lírico de não saber quem é está explícita (os versos estão sublinhados). A leitura desse poema é um ponto de partida para a reflexão inicial sobre a construção da identidade, que se dá ao longo da vida e por meio das experiências vivenciadas. Se julgar oportuno, permita aos estudantes que façam uma análise do poema e expressem suas impressões.

2. Resposta pessoal. O objetivo desta atividade é que os estudantes, ao escreverem seus textos, voltem os olhares para si mesmos. Ao longo do módulo, os conteúdos trabalhados os ajudarão no processo de autoconhecimento. Como se trata de uma atividade de cunho pessoal, verifique se gostariam de compartilhar seus escritos com os colegas, mas deixe claro a eles que a partilha não é obrigatória. A partilha dos textos pode ser uma boa oportunidade para iniciar a discussão sobre autoconhecimento. Ressalte aos estudantes que não conhecer a si mesmo pode resultar em ter uma vida alienada, sem protagonismo nem autenticidade, pautada por escolhas feitas para agradar aos outros ou para pertencer a um grupo. Ainda que tenhamos, de fato, "muitas almas", como diz o eu lírico do poema, pois somos múltiplos e complexos, o autoconhecimento

PESSOA, Fernando. **Poemas de Fernando Pessoa**. [20--]. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/jp000001.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2020.

**PARA COMEÇAR**

1. Qual é a ideia expressa no poema?
2. Escreva, numa folha de papel sulfite, um texto relatando quem é você hoje. Oriente-se pelas perguntas a seguir:

- Quem sou eu?
- Do que gosto e do que não gosto?
- Quais são meus pontos fortes e em que preciso melhorar?
- Quais são meus sonhos e o que farei para realizá-los?

pode evitar a confusão expressa em "Torno-me eles e não eu", comumente notada no atual "Posto, logo existo". Hoje em dia, muitas pessoas se confundem com a imagem que criam para si nas redes sociais. Se oportuno, promova uma discussão com os estudantes sobre por que tantas pessoas têm a necessidade de expor parte de suas vidas nessas redes. Pergunte a eles se consideram possível ter uma relação de intimidade com seus seguidores, que são apenas virtuais, e também se eles se importam com a quantidade de curtidas que recebem ou visualizações que têm em suas postagens.



Respostas pessoais. Neste momento, o objetivo é fazer um levantamento de como os estudantes se sentem com relação às próprias vidas, quais são seus propósitos e como planejam realizá-los. Ao longo do módulo, eles poderão identificar quais são suas prioridades e, sendo protagonistas de suas vidas, saberão como colocá-las em prática. Converse com eles sobre as diferentes estratégias que podem

ser escolhidas para atingir as metas traçadas. Por exemplo: há pessoas que planejam cada um de seus passos em função dos resultados que querem alcançar.

os resultados que querem alcançar.



# IDENTIDADE e propósito

Elas exercem positivamente o protagonismo em suas vidas, mas podem assumir uma postura controladora e, com isso, provavelmente terão dificuldade de lidar com mudanças, novidades e imprevistos. Há outras pessoas que vivem um dia após o outro e não costumam fazer planos nem definir metas. Esse estilo de vida traz uma sensação de leveza, porém, pelo fato de não existirem metas definidas, elas correm o risco de ficar à mercê das vontades (próprias ou alheias), do apoio externo ou das contingências, o que pode resultar em uma existência marcada por arrependimentos e/ou por poucas realizações. Há, também, pessoas que costumam ter pensamentos negativos, sentimentos de baixa autoestima, pouca autoconfiança e, por causa disso, não conseguem criar metas, têm medo de se frustrar. Elas não percebem que, por não tentarem conquistar seus objetivos, antes mesmo de se sentirem frustradas, já se encontram diante da derrota. Dados esses exemplos, é importante que os estudantes percebam que nenhuma das estratégias que as pessoas assumam em suas vidas pode ser considerada completamente certa ou errada e, consciente ou inconscientemente, elas podem estar presentes em distintos momentos da vida de qualquer um.

## QUAL É O SENTIDO DA VIDA?

“Quem eu sou?” é uma pergunta inquietante, não é? Conhecer a si mesmo e, principalmente, cuidar de si ajuda a entender com clareza e objetividade como você é, as escolhas que faz, o que acontece em sua vida e, assim, fica mais fácil lidar de maneira coerente com as situações que lhe são apresentadas e com o que você acredita ser o melhor para “quem você é”. Essa pode se tornar sua maior meta na vida. Mas a pergunta “Qual é o sentido da vida?”, abordada por diversos pensadores, talvez seja a mais difícil de responder.

QUE TAL

PENSAR?

- Como você se sente com relação à maneira que vive?
- Que propósitos você quer atingir em sua vida?
- Como você pode se planejar para realizar seus propósitos?





## Em busca de um propósito

Na charge abaixo, a sequência “nascer, crescer, amar, procriar, criar e morrer” pode ser um roteiro de vida atrativo para algumas pessoas que desejam ter uma vida considerada “padrão” na sociedade, sentindo-se realizadas com tais conquistas.

No passado, era comum que esse roteiro, embora pessoal, fosse decidido pelas famílias e aceito sem questionamentos pela maioria das pessoas. Nos últimos anos, entretanto, soluções prontas como essa têm sido contestadas. As mudanças cada vez mais intensas em praticamente todas as esferas da vida causam impactos no cotidiano, e as pessoas tendem a refletir mais a respeito de suas escolhas, optando por um roteiro de vida personalizado, ou seja, escolhido, decidido e realizado por elas.

Porém, a frustração diante das dificuldades para definir esse itinerário – como falta de perspectiva econômica e/ou ausência de incentivo social ou familiar – pode gerar tédio, desconexão ou falta de comprometimento com seu propósito, sensações propícias para desencadear quadros de depressão, ansiedade, distúrbios alimentares ou o vício em drogas ou outras substâncias psicotrópicas.

O filósofo alemão Friedrich Nietzsche (1844-1900), por exemplo, acreditava que cabia aos seres humanos criar um sentido para a vida, uma vez que ele não vinha pronto. Para o filósofo francês Jean-Paul Sartre (1905-1980), as pessoas estariam destinadas a ser livres e, assim, não haveria por que delegarem as responsabilidades da própria vida ao outro.

É possível considerar que o sentido da vida, para cada pessoa, tem base em suas atitudes diante da própria vida, nas escolhas que faz. Por isso, é muito importante refletir sobre essas escolhas e estabelecer um propósito de vida.

AFFonso & Mazzei



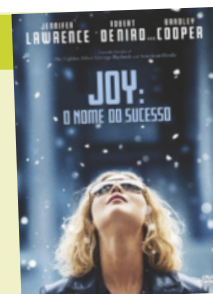
ALEXANDRE AFFONSO

AFFONSO, Alexandre. Tirinha de Nadaver “Qual o sentido da vida?”.

## FIQUE LIGADO

**Joy:** o nome do sucesso. Direção: David O. Russell. Produção: John Davis. EUA: Fox 2000 Pictures, 2015 (124 min).

Considerada uma das dez mulheres mais criativas em negócios, a estadunidense Joy Mangano (1956-) teve sua história transformada em filme. Em meio a sérios problemas familiares e financeiros, ela se reinventou ao criar uma ferramenta doméstica que mudou sua vida: o *Miracle Mop*, uma espécie de esfregão. Para que sua empreitada fosse bem-sucedida, enfrentou vários desafios, acreditou em si mesma, contou com a ajuda de pessoas e persistiu em seus objetivos até que esse produto se tornasse um sucesso de vendas nos Estados Unidos e, posteriormente, no mundo.



Cartaz do filme **Joy: o nome do sucesso.**

JOY: O NOME DO SUCESSO.  
DAVID O. RUSSELL. EUA, 2015.

Para saber qual é seu propósito de vida, é necessário que, antes de mais nada, você tenha consciência de quem é e de como se relaciona com os outros e com o mundo. O ser humano transita entre estes dois aspectos:



### Ser individual

Tem necessidades, sonhos, interesses e motivações próprios.



### Ser social

Relaciona-se com a família, com os amigos e com a sociedade; enxerga-se no mundo e se coloca nele.

ILUSTRAÇÕES: EDITORIA DE ARTE

1. Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes continuem o processo de olhar para si mesmos, identificando as atividades que lhes dão prazer e fazendo planos para o futuro. Esse processo é útil para definir um caminho a ser trilhado, pois, dessa maneira, podem pensar em meios de colocar seus interesses em prática, de aprimorá-los ou, se for o caso, até mudar de rumo, já que a construção de um projeto de vida é dinâmica e pode sofrer modificações ao longo da vida. Como se trata de uma atividade de cunho pessoal, verifique se os estudantes gostariam de compartilhá-la com os colegas, mas explique a eles que a partilha não é obrigatória.

## NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

**Ao longo dos capítulos, haverá muitas atividades escritas. Seu material de registro pode ser o caderno que usa normalmente na escola; um diário customizado; um caderno de anotações; ou ferramentas digitais. Faça sua escolha e crie o próprio modo de registrar seus escritos! O importante é que eles estejam sempre com você.**

1 Na atividade de abertura deste módulo, nas páginas 12 e 13, você identificou seus sonhos, pontos fortes, gostos, suas habilidades, ou seja, fez um esboço de quem é nesse momento de sua vida. Que tal, agora, pensar em qual é seu propósito de vida? Para começar, faça um vídeo no qual responde às perguntas a seguir. Volte a ele sempre que for necessário. Se preferir, você pode registrar as respostas de outra forma.

- a) Que tipo de atividade o faz se esquecer do tempo?
- b) Como seus pontos fortes podem ajudá-lo a conquistar seus objetivos?
- c) De que maneira você pode contribuir com a sociedade?
- d) Como você se imagina no futuro, por exemplo, quando tiver 30 anos?
- e) Como você acha que as pessoas que o conhecem descreveriam sua personalidade?

2 A admiração surge, geralmente, quando uma pessoa enxerga em outra características, objetivos ou valores que considera importantes.

2a. Resposta pessoal. O objetivo desta atividade é levar os estudantes a reconhecerem características que possam ajudá-los a identificar e a construir seus projetos de vida.

- a) Pensando nisso, liste as principais características das pessoas de seu convívio que você mais admira. Ao final, se desejar, compartilhe sua resposta com os colegas.
- b) Das características listadas no item anterior, identifique duas que possam lhe ajudar no processo de construção de seu projeto de vida, pensando em ações para desenvolvê-las no período de uma semana. Em seu material de registro, escreva, no fim de cada dia, o que você fez para desenvolver essas características. Depois do tempo definido, compartilhe seu registro com os colegas apresentando quais mudanças você identificou em seu dia a dia.

Resposta pessoal. Por meio desta atividade, os estudantes identificam características que não relacionam a si mesmos, mas que, de certa forma, consideram importantes a ponto de buscarem desenvolvê-las. Retome a atividade depois do período determinado e, depois da apresentação dos resultados, feita pelos estudantes, promova uma discussão sobre como foi o processo de mudança pelo qual passaram.

Os boxes **Que tal agir?** têm o objetivo de ajudar concretamente os estudantes a colocarem no papel elementos importantes para a construção de seu projeto de vida. No Módulo 1, as ações sugeridas têm foco no autoconhecimento; no Módulo 2, nas relações com o outro e o mundo, e no Módulo 3, nos aspectos do mundo do trabalho. Oriente-os a fazer os registros, decorar o material e numerar as páginas. Ele servirá de base para consultas e ajustes de percurso.

## RAZÃO DE SER E AUTOCONHECIMENTO

Cultivar sentimentos e pensamentos positivos, engajar-se em causas sociais e realizar boas ações são atitudes importantes que dão sentido à existência. Há muitas histórias inspiradoras de pessoas que superaram dificuldades, engajaram-se em causas importantes e conseguiram encontrar uma razão de ser e de existir.

Entre essas histórias, é possível citar a da jovem Malala Yousafzai (1997-), que ficou conhecida por lutar pelo direito à educação de meninas em seu país, o Paquistão. Esse país é dominado por extremistas do grupo Talibã, que, entre outras intervenções, impede as mulheres de frequentar a escola.

A luta pelos direitos das mulheres à educação é o propósito de vida de Malala. Mas isso não significa que, para ter um propósito de vida, é necessário estar envolvido em grandes causas. Fazer a diferença em sua vida e na das pessoas que estão ao seu redor, escolhendo uma vida autêntica e ética, já é um caminho.



Malala Yousafzai em Nova York, Estados Unidos, em 2019.

JSTONE/SHUTTERSTOCK.COM

### QUE TAL

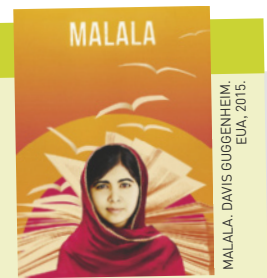
### AGIR?

→ Ao longo dos capítulos, você conhecerá o que é um projeto de vida e como colocá-lo em prática. As propostas deste boxe o ajudarão nessa elaboração. Para começar, reserve 16 páginas em seu material de registro, cinco para cada módulo e uma para a capa. Nela escreva **Agindo construo meu projeto de vida**. Esse material será um tipo de diário de seu projeto de vida. Na primeira página, escreva seu perfil, listando seus pontos fortes e o que precisa melhorar.

### FIQUE LIGADO

**Malala**. Direção: Davis Guggenheim. Produção: Walter Parkes/Laurie MacDonald. EUA/Emirados Árabes Unidos: Image Nation Abu Dhabi FZ/Participant Media, 2015 (88 min).

Documentário sobre a história de vida da ativista Malala Yousafzai: do ataque que sofreu de um atirador do Talibã, como revide à sua luta pela educação de meninas no Paquistão, ao prêmio Nobel da Paz que recebeu em 2014 “por sua luta contra a supressão das crianças e jovens e pelo direito de todos à educação”.



Cartaz do filme **Malala**.

MALALA. DAVIS GUGGENHEIM. EUA, 2015.



EDITORIA DE ARTE

Há um conceito japonês, referente a propósito de vida, denominado *ikigai*. Essa palavra significa, literalmente, “razão de viver” – *iki* (viver) e *gai* (razão) – e é utilizada tanto para definir pequenos objetivos diários quanto grandes conquistas da vida.

[...] Alguns encontram seu *ikigai* e têm consciência dele, outros o carregam dentro de si, mas ainda o procuram.

O *ikigai* está escondido em nós, e é necessária uma investigação paciente para chegar até o mais profundo de nosso ser e encontrá-lo. [...]

GARCÍA, Héctor; MIRALLES, Francesc. *Ikigai*: os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz.

Tradução: Elisa Menezes. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018. p. 19.

Se julgar oportuno, sugira aos estudantes que reproduzam o esquema no material de registro deles e preencham-no. Se desejarem, eles podem compartilhar o resultado com os colegas.

Malala Yousafzai encontrou o *ikigai* dela na defesa dos direitos das mulheres pela educação. Para encontrar o seu, é preciso que você entre em contato com seu eu mais profundo e reflita sobre quem é; o que você ama; o que você faz bem; quais ações o mundo necessita e o que você pode fazer nesse sentido; quais atividades você pode praticar e receber remuneração por elas etc. Ou seja, você precisa refletir sobre suas paixões, missões, vocações, sobre o que deseja para seu futuro profissional, alinhar tudo isso a suas possibilidades e, então, traçar um planejamento que defina as ações necessárias para alcançar um objetivo. Esse planejamento é chamado plano de ação e pode ser muito útil para a construção de um projeto de vida, como você verá a partir da página 20.

## COMO CRIAR UM PLANO DE AÇÃO

- 1 Estabeleça um objetivo final a ser alcançado.
- 2 Identifique as metas que devem ser atingidas ao longo do caminho.
- 3 Liste as tarefas que serão realizadas e os recursos necessários para isso, se for o caso.
- 4 Defina prazos para a execução de cada uma das tarefas.
- 5 Faça um esquema visual para seu plano de ação.
- 6 Acompanhe, com frequência, as ações executadas.
- 7 Avalie o resultado, levando em consideração o objetivo estabelecido inicialmente.



GRINBOX/SHUTTERSTOCK.COM

1 Leia a tirinha a seguir.



ARAÚJO, Yorhán. Tirinha “Você está ficando para trás?”.

- Como você relaciona a conversa dos personagens à construção de seu projeto de vida?

*Resposta pessoal. O objetivo desta atividade é que os estudantes reflitam sobre suas escolhas com relação ao futuro. Fazer aquilo que gosta é um caminho mais coerente do que tentar ser melhor do que os outros.*

2 Escolha uma pessoa de sua comunidade, ou de seu ambiente familiar ou escolar, que se dedica ao bem comum e descreva suas características e a maneira como ela atua. O que você pode concluir sobre as ações dessa pessoa? É possível relacionar a atuação dela e a de Malala Yousafzai?

*Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes voltem o olhar para a comunidade em que vivem, para a escola ou para a família, identificando, em um desses ambientes, uma pessoa que se preocupa com o bem comum. Assim, eles concluirão que não é necessário ter reconhecimento mundial para fazer o bem à sociedade e que qualquer pessoa pode atuar nas mudanças sociais.*

3 Em sua escola ou comunidade, você identifica situações em que há preconceito, violência ou exclusão em relação a um grupo específico de pessoas?

*Respostas pessoais. O objetivo desta atividade é que os estudantes reconheçam que essas situações podem ocorrer na própria escola ou na comunidade onde vivem e reflitam sobre como podem minimizar o problema identificado. Porém, se não identificarem situações desse tipo, sugira a eles que as pesquisem na internet, em sites confiáveis.*

- Escolha uma entre as situações identificadas.
- Converse com os colegas e veja se eles concordam com você. Eles apresentaram alguma situação que você não havia considerado? Por que você acha que isso aconteceu?
- Agora, você atuará de forma a minimizar o problema selecionado. Para isso, observe o exemplo a seguir e elabore um plano de ação. Vale lembrar que há diversos tipos de situações de preconceito e/ou discriminação, havendo assim diversas maneiras de reagir a elas. O exemplo apresentado trata-se apenas de uma situação possível.

### PLANO DE AÇÃO: COMBATE AO PRECONCEITO

Objetivo	Conscientizar as pessoas da importância do respeito e da igualdade.
Ação	Desenvolver uma campanha de conscientização sobre o assunto, que envolva distribuição de material impresso, organização de palestras com especialistas e mostra de vídeos.
Recursos necessários	Material para a elaboração de conteúdo impresso e espaço para realização de palestra e projeção de vídeo.
Prazo	Pode ser definido em conjunto com os apoiadores.
Apoiadores	Professores, colegas de sala de aula e outros membros da comunidade escolar, familiares e especialistas no assunto.

Elaborar um plano de ação contribui para o engajamento dos estudantes em relação às questões das comunidades de que fazem parte. Ao atuarem de maneira protagonista na resolução do problema identificado, eles desenvolvem consciência social e habilidades de planejamento, liderança, organização, entre tantas outras.

# AUTOCONHECIMENTO E PROJETO DE VIDA

Um projeto de vida é a intenção de alcançar algo significativo para você, mas que também produza consequências para o mundo a sua volta.

Ao saber quem é, o que deseja, por que esse desejo lhe é importante, quais atitudes tomará para realizá-lo, quais são os benefícios dessa realização para você e para o mundo, você estará construindo seu projeto de vida, e ele determinará suas ações e seu comportamento, e o ajudará a diferenciar o ser do querer ser.

Assim, para construir um projeto de vida, você deve: investir em autoconhecimento; refletir sobre suas paixões, missões; ter bom senso; exercitar a auto-observação; desafiar-se continuamente e buscar formas de colocar em prática as escolhas feitas.

## ALGUMAS BASES PARA CONSTRUIR UM PROJETO DE VIDA



### VALORES

Ser consciente das causas que está disposto a defender e saber se posicionar no mundo.



### PERSONALIDADE

Identificar os ambientes, os tipos de pessoa, os desafios e o estilo de vida que lhe interessam, alinhando esses elementos a suas possibilidades.



### IDENTIDADE SOCIAL

Encontrar seu lugar social, ou seja, perceber-se como parte de um grupo e manter-se engajado, contribuindo com as pessoas de forma direta ou indireta.



### LIMITES E PONTOS FRACOS

Perceber o que está disposto a mudar para crescer como ser humano.



### COMPETÊNCIAS, VIRTUDES E PONTOS FORTES

Investir na formação de competências e virtudes, visando aperfeiçoar-se pessoal e profissionalmente.

### RITMO E ESTILO DE VIDA

Conhecer o próprio ritmo, para não se desprezitar nem se inserir em contextos com os quais não se identifica.



Respostas pessoais. Os estudantes devem refletir em grupos sobre as questões propostas. O objetivo é que eles percebam a importância do autoconhecimento ao fazerem escolhas e tomarem decisões e que este é um processo contínuo e está relacionado inclusive com as relações interpessoais. Quanto mais se conhecem, mais facilidade têm para tomar decisões e mais segurança sentem diante das situações desafiadoras da vida.

### QUE TAL

### DIALOGAR?

- Para vocês, o que é um projeto de vida? Consideram que ele pode ser modificado?
- Vocês acreditam que o autoconhecimento é importante no momento de tomar decisões?
- Que semelhanças e diferenças conseguem identificar entre vocês? Qual característica é mais marcante em cada um de vocês?



ILUSTRAÇÕES: GRINBOY/SHUTTERSTOCK.COM

ÍCONES: EDITORIA DE ARTE

Perceber-se competente, não desistir de tentar e descobrir-se protagonista da própria vida é essencial para desenvolver um projeto de vida. Além disso, também é fundamental:

**1 Escutar suas paixões.** Siga sua intuição, aquela “voz” que insiste em direcioná-lo para um caminho novo ou diferente do que as demais pessoas seguem.

**2 Acreditar.** Dê crédito a seus desejos, pois dificilmente algo se concretiza sem que você acredite.

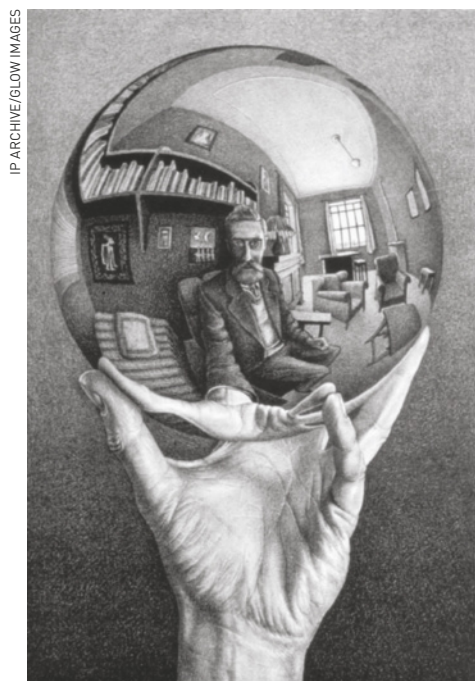
**3 Assumir seu destino.** Seja seu principal incentivador nos momentos mais difíceis ou quando pensar em desistir. Acredite em si e faça suas atividades da melhor forma que puder, para que venham, então, os resultados esperados.

**4 Amadurecer.** Aprenda a fazer o que precisa com dedicação e energia. Cuide bem de si, de seu corpo e de seus compromissos. O amadurecimento liberta de repreensões, arrependimentos, lamentos e conflitos.

**5 Buscar conhecimento.** Desenvolva o hábito de aprender algo novo e tenha a mente aberta para se aprimorar sempre.

**6 Dar valor a tudo o que faz, inclusive às coisas mínimas.** Cada atitude quando se é jovem é um treino para a vida adulta. Ninguém acerta sempre; por isso, não seja rígido consigo mesmo. Exercite o compromisso pessoal de dar sempre o melhor de si.

**7 Movimentar-se, ser útil.** Uma vida produtiva é aquela em que se faz de tudo um pouco, com equilíbrio entre as atividades voltadas ao lazer e aos propósitos. Faça acontecer! Deixe sua contribuição para o mundo!



IP ARCHIVE/GLOW IMAGES

ESCHER, Maurits Cornelis. **Autorretrato em esfera espelhada.** 1935. Litogravura, 31,8 cm × 21,3 cm. A obra de Escher apresenta o encontro do investigador com seu próprio objeto de investigação, ou seja, consigo mesmo.



**1** Que tal um desafio? Faça uma autoanálise. Feche os olhos por alguns instantes e procure pensar em seus aspectos físicos, e, em especial, como se sente diante de si mesmo. É bastante desafiador e requer coragem perceber como é seu olhar, sua postura, suas emoções a respeito de si mesmo. Oriente sua autoanálise pelas questões a seguir.

- a) O que está funcionando bem em mim? *Respostas pessoais. O objetivo desta atividade é que os estudantes percebam como se sentem em relação a si mesmos, principalmente quanto ao aspecto emocional, ou seja, como se enxergam e lidam com as emoções, e identifiquem suas atitudes diante dessa percepção. Essas reflexões os ajudarão a definir estratégias para lidar com questões que muitas vezes podem passar despercebidas.*
- b) O que precisa ser mudado?
- c) Como pretendo fazer essas mudanças?

*2. Respostas pessoais. O objetivo aqui é que o estudante aprofunde o conhecimento que tem a respeito de si mesmo. Como esse aprofundamento pode ser algo delicado para alguns, não é necessário pedir que compartilhem as respostas com os colegas.*

**2** Para aprofundar sua percepção a respeito de si, responda às perguntas a seguir em seu material de registro. Lembre-se: não há respostas certas nem erradas, o que há são pessoas diferentes e todas são igualmente importantes no mundo.

- a) Quais são suas características mais marcantes?
- b) Pelo que você mais se interessa?
- c) O que lhe dá prazer na vida?
- d) Quais são suas maiores habilidades e competências?
- e) Que cursos você gostaria de fazer? Que habilidades você pretende desenvolver?
- f) Sobre quais assuntos você mais gosta de conversar? Com quem?
- g) De que conteúdos você mais gosta na escola?
- h) Você está envolvido ou gostaria de se envolver em alguma causa? Em qual? Por quê?
- i) Quais são suas maiores limitações ou dificuldades? O que você pode fazer para superá-las?

As respostas a essas perguntas serão sua “radiografia”, que o norteará na ampliação dos conhecimentos que você tem sobre si mesmo. Ela poderá ser bastante útil ao longo da construção de seu projeto de vida.

**3** Para iniciar a construção de seu projeto de vida, reproduza o quadro a seguir em seu material de registro e complete-o com seus desejos e sonhos a curto e médio prazo para cada área da vida.

*3. Respostas pessoais. O objetivo desta atividade é levar os estudantes a construir seu projeto de vida utilizando as respostas às questões já realizadas neste capítulo. Observa-se que “[...] a construção de projetos de vida envolve reflexões/definições não só em termos de vida afetiva, família, estudo e trabalho, mas*

Áreas da vida	Objetivos	Ações	Recursos necessários	Prazos	Apoiadores
Saúde					
Lazer					
Relacionamentos					
Estudos					
Profissão					
Outra					

→ também de saúde, bem-estar, relação com o meio ambiente, espaços e tempos para lazer, práticas das culturas corporais, práticas culturais, experiências estéticas, participação social, atuação em âmbito local e global etc. [...]” (BNCC, 2017, p. 480).



# PARA INSPIRAR

Aproveite a oportunidade para trabalhar com os estudantes o termo “favela” usado na reportagem. Esse termo traz, atualmente, uma carga semântica negativa, por estar associado, muitas vezes, à violência e ao crescimento das cidades sem planejamento. Entender a origem do termo pode ajudar na discussão do tema: “A origem do nome [favela] [...] está ligada a um dos maiores clássicos da literatura brasileira:

**Os Sertões**, do escritor fluminense Euclides da Cunha. [...] No livro, o jornalista se refere da seguinte maneira ao local onde se amotinaram os fiéis do beato Antônio Conselheiro: ‘elítica curva fechada ao sul por um morro, o da Favela, em torno de larga planura onde se ergia o arraial de Canudos...’. O nome do morro devia-se a uma planta comum na região, as favelas (*Jatropha phyllacantha*) [...]” (MARIN, José. Você sabe qual a origem da palavra ‘favela’? **Megacurioso**, 4 nov. 2019. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/artes-cultura/112612-voce-sabe-qual-a-origem-da-palavra-favela.htm>. Acesso em: 11 fev. 2020). A campanha que destruiu os amotinados de Canudos deixou rastros etimológicos: os soldados sobreviventes que voltaram para o Rio de Janeiro e construíram casas no morro da Providência começaram a utilizar “favela” para se referir ao morro e, daí, o termo começou a ser utilizado para remeter a aglomerações de habitações que são construídas em morros.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Com base no exemplo de Hamilton, pesquise e crie um empreendimento que agregue valor social para sua comunidade. Que tal realizar uma apresentação para mostrar aos colegas os seus planos e, ainda, ouvir o deles? Assim, é possível identificar afinidades e definir propostas de trabalhos conjuntos ou de ajuda mútua.

ARQUIVO PESSOAL



Hamilton em mercado municipal do bairro de Nova Descoberta, em Recife (PE).

Nem sempre é fácil descobrir qual caminho seguir na vida, pois muitas questões envolvem essa descoberta. HAMILTON DA SILVA foi o primeiro membro de sua família a estudar em uma universidade. Estudante de Engenharia de Produção, passou a trabalhar na área, mas, durante um almoço com colegas de trabalho, adeptos de comidas saudáveis, Hamilton teve a ideia de voltar a suas origens e empreender fornecendo alimentação saudável também para a população de baixa renda.

[...] Para dona Eliete [mãe de Hamilton], ver o filho desistir de um trabalho de executivo para empreender era um risco muito grande. “Como mãe, tinha preocupação. ‘O que você está fazendo da sua vida? O que você quer com isso?’”, conta ela.

Antes do nascimento de Hamilton, a empregada doméstica pernambucana decidiu ir para o Rio [de Janeiro] em busca de um emprego melhor.

Deixou os dois [filhos] mais velhos no Recife com a avó, Julia Francisca da Silva [...].

A mudança para o Rio significava uma evolução para uma família de origem humilde. Em Pernambuco, a avó de Hamilton viveu por muitos anos em condições análogas à escravidão no canavial onde morava. “Ela trabalhava por um prato de comida.” [...]

Ao mesmo tempo que Hamilton descobria uma forma diferente de se alimentar, dona Julia passava por complicações na saúde devido ao diabetes. Perdeu a visão do olho esquerdo e um dedo.

“Quando fui conversar com o médico, ele falou que se minha avó tivesse melhorado a alimentação não teria passado por isso”, conta. [...]

Hamilton também percebeu que salada e alimentação diversificada não era pauta na favela. “Foi quando comecei a mostrar que alimentação é direito, não privilégio.”

Entrou de cabeça no negócio, com apenas R\$ 220 que recebeu da rescisão do trabalho. E lá se foi testar sua ideia. “Tinha que quebrar vários preconceitos tanto da sociedade quanto meus. Pegava as saladas e ia vender no ônibus.” [...]

Ao incentivar iniciativas similares, Hamilton diz que não está criando concorrência, mas parceiros de missão. [...] o engenheiro empreendedor já expandiu seu trabalho para Florianópolis [SC], Sorocaba (SP), São Luís [MA] e Recife [PE], onde mora atualmente [...]. “Se me perguntar se ganho o mesmo que na consultoria, vou dizer que não, mas sou mais feliz hoje”, conta sorrindo. [...]

PAMPLONA, Patrícia. Jovem da periferia cria negócio para levar comida saudável a favelas. **Folha de S. Paulo**, São Paulo, 7 nov. 2017. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/empreendedorsocial/2017/11/1930843-jovem-da-periferia-cria-negocio-para-vender-comida-saudavel-em-favelas.shtml>. Acesso em: 3 jan. 2020.

Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes reflitam sobre como podem ajudar a comunidade onde vivem e troquem ideias com os colegas. É importante incentivá-los a acolher outros pontos de vista, que podem ser enriquecedores para sua vida.

# PARA TURBINAR

## RELAÇÃO COM O BEM COMUM

Como você estudou, para a construção de seu projeto de vida, é fundamental praticar o autoconhecimento. Este é um processo contínuo e está ligado inclusive às relações interpessoais e às questões globais que envolvem o bem comum.

Na sociedade contemporânea, grande parte das pessoas está voltada para os bens que possui ou que deseja possuir. Por isso, frequentemente, a existência de bens comuns a todos somente é notada quando esses bens são destruídos. Muitas pessoas, por exemplo, apenas souberam da existência do Museu da Língua Portuguesa, em São Paulo, quando, em 2015, parte dele foi destruída por um incêndio.

Talvez você ignore os bens comuns de sua cidade por um motivo aparentemente simples: eles não fazem diferença em sua vida. É como se a existência ou inexistência deles não alterasse em nada sua rotina. Esse pensamento contém uma questão importante: se os bens comuns de sua cidade não fazem diferença para você, que diferença você faz para sua cidade?

Habitar a cidade é, em certa medida, usufruir dos bens comuns. E estes pertencem a todos, não somente a uma pessoa. Usufruindo deles, muitas vezes, você se conecta com outros habitantes e até com a memória daqueles que fizeram a diferença em sua cidade, por exemplo. Com isso, sua visão de mundo e sua capacidade de estar no mundo se ampliam.

Museu da Língua Portuguesa sendo restaurado, Estação da Luz, região central da capital paulista.

GILBERTO MARQUES/A2IMG/GOVERNO DE SÃO PAULO

- Reúnam-se em grupos para conversar sobre os bens comuns de sua cidade (monumentos, praças, prédios públicos etc.). Se possível, escolham um deles e façam uma visita ao local. Essa visita deve ser realizada com a autorização dos pais ou responsáveis. *Caso a visita ao local definido pelos estudantes não seja viável, a proposta pode ser redirecionada a bens comuns nacionais que oferecem possibilidade de visitas virtuais. Auxilie-os na pesquisa.*
- Depois, a turma deve se dividir em dois grupos para debater a seguinte questão:

**Bens comuns conservados podem impactar positivamente a vida de um indivíduo no seu dia a dia?**

Um dos grupos será composto de integrantes que defendem uma resposta positiva e deverá apresentar argumentos que apoiem sua opinião. O outro grupo será formado por aqueles que defendem uma posição contrária, mas igualmente apoiada em argumentos. Depois, todos devem conversar sobre os argumentos apresentados, avaliando a qualidade da argumentação realizada pelas duas partes e elaborando uma conclusão.

posição contrária; 3º) todos juntos avaliarão os argumentos apresentados, analisando a validade deles para chegar a uma conclusão. Estabeleça regras prévias para o debate, como o tempo que cada grupo terá para apresentar sua argumentação e que não deverá haver interrupções. Dê tempo hábil para os grupos discutirem e prepararem a sua argumentação. O ideal é que o debate não ocorra no mesmo dia da separação dos grupos, para que os estudantes possam se preparar. No dia do debate, organize a sala e a ordem de apresentação. É responsabilidade do mediador do debate, no caso, o professor, manter as regras e a ordem. Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **ensino híbrido** para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

# PARA REFLETIR

## FRUSTRAÇÃO

Como você estudou na página 15, a frustração diante das dificuldades para traçar um projeto de vida a partir de suas próprias escolhas pode desencadear alguns problemas. No entanto, a frustração também pode ser encarada como um aspecto positivo quando gera superação, criatividade.

Assim, é importante você refletir sobre as expectativas que tem diante da vida, se elas estão de acordo com sua realidade, se fazem sentido para você e sobre o que tem feito para alcançá-las. Nem sempre você obterá o resultado que deseja; por isso, saber lidar com as frustrações é fundamental para seu desenvolvimento pessoal.



PROSTOCK-STUDIO/SHUTTERSTOCK.COM

Ter a capacidade de lidar com as frustrações e com a pressão que o jovem sofre diante de um futuro desconhecido é parte da inteligência emocional, tema que será abordado mais adiante, no Capítulo 3.

Se julgar oportuno, sugira aos estudantes a leitura da obra **O fazedor de velhos**. A narrativa conta a história do jovem Pedro e apresenta seus dilemas e dificuldades no processo de autoconhecimento e amadurecimento.

Quando um “balde de água fria” cai sobre seus planos e sonhos, é preciso lidar de maneira positiva com a situação e seguir em frente.

Leia o parágrafo a seguir, retirado do livro **O fazedor de velhos**, em que o personagem Pedro, um adolescente em processo de amadurecimento, tem dúvidas sobre qual caminho seguir no futuro. Ele quer saber qual é o seu lugar no mundo e, então, estabelece uma amizade com um professor, que o instiga a descobrir formas de lidar com as dificuldades da vida.

[...] Quem aceita frustração espera; quem espera pensa. Quem pensa sente. Quem sente vive o tempo, e sabe que ele está passando. Portanto, fica mais velho.

LACERDA, Rodrigo. **O fazedor de velhos**. São Paulo: Companhia das Letras, 2017. p. 97.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Reflita sobre uma situação em que você tenha se sentido frustrado. Como teria sido se você tivesse encarado essa situação de forma positiva? O que teria sido diferente?

Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes consigam associar a leitura do trecho do livro a alguma experiência individual. Se julgar oportuno, promova uma discussão com toda a turma sobre as apreensões descritas no trecho citado.

# O MUNDO. interior

## O PODER DAS EMOÇÕES

A relação entre as emoções e os sonhos pode ser um grande enigma. Alguém pode sonhar em ser ator ou atriz porque desde criança se emociona ou se empolga com os filmes a que assiste. As emoções experimentadas no momento presente alimentam sonhos para o futuro.

Pode ocorrer, contudo, um movimento inverso. Essa mesma pessoa pode sonhar em ser ator ou atriz porque pretende entrar em contato com emoções que somente os atores são capazes de experimentar. Nesse caso, os sonhos alimentados no presente têm o objetivo de levá-la a experimentar emoções em um momento futuro.

Respostas pessoais. Neste momento, o objetivo é chamar a atenção dos estudantes para as emoções experimentadas diante de situações da vida. O objetivo é que eles aprendam a valorizar o caráter motivador tanto das emoções negativas quanto das positivas. As emoções negativas podem impulsionar a solução de problemas imediatos e urgentes. Já as emoções positivas geram chances e oportunidades para melhores situações. É importante que os estudantes percebam como podem fazer uso das emoções em favor da realização de seu projeto de vida.

QUE TAL

**PENSAR?**

- Qual é o poder das emoções?
- Como você lida com suas emoções?
- Como você processa as emoções positivas?  
E as negativas?

Eis, então, o enigma: são as emoções que uma pessoa experimenta no dia a dia que a levam a sonhar ou, ao contrário, ela sonha em vivenciar emoções futuras?

Ao longo da vida, é possível entrar em contato com diversas emoções. De certa forma, elas influenciam a maneira de agir das pessoas. As emoções negativas proporcionam reflexão imediata sobre problemas urgentes e podem levar a mudanças também imediatas.

[...] As emoções negativas nos advertem sobre uma ameaça específica: quando sentimos medo, ele é quase sempre precedido por um pensamento de perigo. Quando nos sentimos tristes, há quase sempre um sentimento de perda. Quando sentimos raiva, há quase sempre um pensamento de transgressão. Isso nos dá espaço para parar e identificar o que está acontecendo quando nossa reação emocional negativa é desproporcional à realidade do perigo, perda ou transgressão. Então, podemos ajustar a proporção de nossa reação emocional. [...]

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Tradução: Cristina Paixão Lopes. São Paulo: Objetiva, 2011. p. 155.

Já as emoções positivas podem ser consideradas geradoras de recursos. Por seu caráter motivador, elas propiciam condições fundamentais para o progresso pessoal.

A chave para tirar vantagem das emoções positivas é considerá-las “produtoras de recursos”.

[...] As emoções positivas lançam luz sobre coisas que estão correndo particularmente bem para nós ou que têm o potencial de correr bem – isto é, situações que se coadunam com nossos objetivos. Estas podem ser consideradas oportunidades para a produção de recursos [...].

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Tradução: Cristina Paixão Lopes. São Paulo: Objetiva, 2011. p. 156-157.

A realização de um projeto de vida refere-se à realização de metas, e as emoções estão diretamente relacionadas a esse processo. Elas fazem parte da vida de todas as pessoas, assim, é importante identificá-las e aproveitar o que elas podem oferecer de melhor.

## FIQUE LIGADO

**Divertida Mente**. Direção: Peter Docter. EUA: Pixar Animation Studios, 2015 (94 min).

Essa animação mostra como as emoções Alegria, Medo, Raiva, Nojo e Tristeza são processadas no cérebro de Riley, de 11 anos, após a menina passar por uma mudança de cidade.



DVD do filme **Divertida Mente**.

DIVERTIDA MENTE (INSIDE OUT).  
PETER DOCTER. EUA, 2015.

Respostas pessoais. Explique aos estudantes que a personalidade de uma pessoa se desenvolve a partir da associação de suas características pessoais e genéticas, e da relação estabelecida com os outros e com o mundo. Ela se refere ao modo como o indivíduo tende a se manifestar na maioria das situações de sua vida.

## PERSONALIDADE E VIRTUDES

Todas as pessoas têm um jeito de ser, um perfil particular, que se desenvolve, aproximadamente, até os 21 anos de idade, quando o cérebro e o corpo estão mais maduros. Na fase da adolescência, esse perfil não está totalmente formado, mas é possível perceber suas principais tendências e, com base nelas, fazer escolhas para seu projeto de vida.

Na prática, a personalidade se refere ao conjunto de pensamentos, emoções e atitudes que você tem diante da vida interior e como esses elementos se manifestam no mundo, nas relações e em sua participação na sociedade.

### Personalidade e influências

Para se tornar quem você é hoje, uma série de elementos surgiu ao longo de sua vida. Analise alguns deles a seguir.

#### Experiências em família.

As experiências emocionais pelas quais você passou – o que sentiu, viu e aprendeu no convívio com seus familiares – estão gravadas em sua memória, consciente ou inconscientemente, e formam uma “impressão geral” de quem você é e como deve se relacionar com o mundo.

#### Relações familiares.

Os parentes, como tios, primos e avós, têm papel importante na formação de sua personalidade.

#### Turma.

Também fazem parte de sua formação experiências vividas com amigos e colegas. O modo como vivencia essas experiências deixa marcas em você.

#### Ídolos.

Tudo o que você observa nas atitudes de pessoas que admira faz parte de seu universo mental. Pessoas pelas quais você tem admiração e nas quais confia podem conduzi-lo à assimilação de seus comportamentos e pontos de vista.

#### Vida cultural.

As experiências culturais também são incorporadas à sua personalidade. Os programas de televisão, os filmes, as peças de teatro e as apresentações musicais a que você assiste, bem como os livros, as revistas e os jornais que lê durante a vida, formam sua visão de mundo. Os blogueiros e influenciadores digitais também podem causar impacto sobre você.

#### Unicidade: forma de organizar vivências.

A personalidade é formada por um complexo processo de filtragem e de mistura de tudo o que foi visto, pensado, sentido e vivenciado ao longo da vida. Também faz parte desse processo a interpretação dessas experiências. Para construir uma história de realização, é preciso, antes de mais nada, perceber-se como um ser em constante evolução, aprender sempre e evoluir um pouco a cada dia. Isso significa estar aberto ao novo e buscar a melhor versão de si mesmo.

QUE TAL

DIALOGAR?

- Para vocês, como se forma a personalidade de uma pessoa?
- Como vocês descreveriam sua personalidade?
- Vocês consideram que o modo como as pessoas geralmente reagem a determinadas situações pode definir parte de sua personalidade?

## Virtude: a força do caráter

As virtudes são traços morais por meio dos quais se formam os valores essenciais à vida. Elas podem ser observadas, portanto, nas atitudes tomadas diante de determinadas situações. Por exemplo: uma pessoa que tem medo de se expressar em público pode usar a virtude da coragem para subir em um palco e falar a uma plateia. Desse modo, as virtudes carregam uma competência que já existe dentro da pessoa, mas que ela desconhece e pode se tornar real.

Para os gregos, a virtude é a excelência, é o que o ser humano tem de melhor. Na área moral, o ser humano virtuoso é aquele que desenvolve suas qualidades para o bem. O psicólogo estadunidense Martin Seligman (1942-) abordou o tema em sua obra **Felicidade autêntica**, em que reúne as seis virtudes ubíquas ou universais. A palavra “ubíquo” significa aquilo que faz parte de todas as culturas e povos, ou seja, aquilo que é onipresente.

Ao pesquisar diferentes religiões e culturas, Seligman identificou determinados traços comuns que, segundo ele, podem indicar um caminho para a felicidade. Esses aspectos foram descritos pelo autor como as seis virtudes que conduzem uma pessoa ao equilíbrio e à satisfação. São conhecidas como virtudes ubíquas:

**Saber e conhecimento:** envolve o gosto pela aprendizagem, a curiosidade, o desenvolvimento de bons critérios para tomar decisões, o investimento em habilidades mentais, a ampliação da perspectiva em relação ao futuro.

**Coragem:** significa ter bravura, perseverança e integridade. Uma pessoa corajosa busca alternativas e vai além, mesmo em situações difíceis.

**Humanidade e amor:** refere-se à bondade e ao amor que todos devem ter para se dispor a ajudar os outros e, conseqüentemente, a si mesmos.

**Justiça:** está relacionada aos conceitos de cidadania, imparcialidade e liderança. O verdadeiro líder é aquele que trata os outros com justiça, incentivando a lealdade e a ética.

**Moderação:** virtude composta de autocontrole, prudência e humildade. Por meio dela é possível entender que os extremos são prejudiciais e, assim, diminuir a agressividade e a impulsividade.

**Transcendência:** engloba tudo aquilo que vai além do que é possível compreender racionalmente. Está diretamente ligada à apreciação da beleza, à gratidão, à esperança, à espiritualidade, ao perdão, ao bom humor e à animação.

[...] Qualquer progresso que tenha havido na prevenção de doenças mentais deve-se ao reconhecimento e ao estímulo de uma série de forças, competências e virtudes em indivíduos jovens – como a preocupação com o futuro, a esperança, as habilidades interpessoais, a coragem, o foco, a fé e a ética no trabalho. O exercício dessas forças funciona como um amortecedor contra as adversidades que levam ao risco de doença mental. A depressão em um jovem com predisposição genética pode ser evitada, desde que sejam estimuladas suas habilidades de pensar e agir com otimismo e esperança. [...]

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade autêntica**: use a psicologia positiva para alcançar todo o seu potencial. Tradução: Neuza Capelo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019. Livro eletrônico.

2c. A relação de admiração proporciona a identificação de semelhanças e diferenças entre admirador e admirado, o que pode contribuir para o desenvolvimento de características importantes ao crescimento pessoal. Ao admirar uma pessoa que demonstre ser determinada, por exemplo, os estudantes podem pensar em formas de desenvolver essa virtude.

## NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

**1** Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes reconheçam na identificação das emoções uma oportunidade de crescimento pessoal. Ao perceberem a importância que atribuem a diferentes situações e a forma como elas os afetam emocionalmente, eles podem desenvolver formas de lidar com o que acontece. No início deste capítulo, você já respondeu a algumas questões sobre suas emoções, como as processa e lida com elas. Agora vai refletir e aprofundar o assunto. Não se esqueça de utilizar seu material de registro para anotar suas reflexões.

- a) Em que situações você experimenta emoções negativas? Como você lida com elas? *à sua volta e definir recursos que os ajudem a estabelecer metas específicas e a tomar consciência de suas emoções.*
- b) Em que situações você experimenta emoções positivas? Como você lida com elas?
- c) Como você pode utilizar as emoções em favor de seu crescimento pessoal e na construção de seu projeto de vida?

**2** Como você se relaciona com as pessoas com quem convive? Escreva em seu material de registro como essas relações podem contribuir para seu crescimento pessoal. *2b. Na relação com os amigos, é possível experimentar a sensação de fazer parte de um grupo, desenvolver empatia, participação, solidariedade, entre outras virtudes.*

- a) Família. **b)** Amigos (dentro e fora da escola). **c)** Pessoas que admira.

*2a. Com a família, é possível desenvolver valores morais e sociais e formas de encarar as situações.*

**3** Que tal identificar vivências em que você tenha praticado as virtudes ubíquas citadas por Martin Seligman? Para cada item, relate uma situação em que você agiu conforme a virtude especificada. *Respostas pessoais. Ajude os estudantes a selecionarem as situações para cada item. Se considerar necessário, apresente*

- a) **Saber e conhecimento.** Descreva uma situação em que você teve de tomar uma decisão difícil ou complexa. *exemplos que facilitem a identificação das virtudes. O objetivo é que eles se coloquem no centro da reflexão,*
- b) **Coragem.** Descreva uma situação em que você teve de vencer seus medos.
- c) **Humanidade e amor.** Descreva uma situação em que você se dispôs a ajudar alguém sem esperar nada em troca.
- d) **Justiça.** Descreva uma situação em que você participou como protagonista visando ao bem de sua comunidade.
- e) **Moderação.** Descreva uma situação em que você agiu com moderação em seu ambiente familiar ou escolar.
- f) **Transcendência.** Descreva como você se sente depois de reconhecer as diferentes virtudes em suas ações. Você percebe a necessidade ou o desejo de desenvolvê-las ainda mais? *analisando situações pelas quais passam cotidianamente. Se julgar oportuno, sugira que compartilhem os registros com os colegas. Essa é uma boa maneira de trabalhar a argumentação, pois eles terão de apresentar de forma coerente como se colocam em cada situação, de acordo com as definições de Seligman.*

**4** Agora que você refletiu como lida com suas emoções e como se relaciona com as pessoas, além de ter identificado vivências pessoais de valores que podem conduzir ao equilíbrio e à satisfação, que tal juntar-se a alguns colegas e organizar pequenas encenações sobre essas virtudes? O passo a passo a seguir poderá ajudá-los.

**Passo 1:** Reúnam-se em grupos de cinco ou seis integrantes.

**Passo 2:** Cada grupo deverá trabalhar uma virtude. Decidam a melhor forma de escolha, que pode ser por sorteio, indicação etc.

**Passo 3:** Discutam a cena que desejam criar com base na virtude. O enfoque deverá ser uma situação que demonstre a **falta** da virtude. Identifiquem também quais serão os personagens e a duração da cena.

**Passo 4:** Elaborem o roteiro com os diálogos e a narração, se houver. Priorizem frases simples e curtas.

**Passo 5:** Definam o papel de cada integrante do grupo.

**Passo 6:** Façam uma leitura do roteiro em conjunto, adequando o que for preciso.

**Passo 7:** Ensaiem a encenação e façam os ajustes necessários.

**Passo 8:** Apresentem ao restante da turma, que terá a tarefa de identificar a qual virtude ubíqua se relaciona a situação encenada e como ela seria vivenciada se a virtude fosse colocada em prática.

Resposta pessoal. Ressalte aos estudantes que eles devem criar encenações curtas, de no máximo 3 a 4 minutos. A cada encenação apresentada, estimule os demais grupos a participarem opinando sobre a virtude em questão e exemplificando qual seria a atitude tomada se a virtude tivesse sido colocada em prática. O objetivo é que a turma perceba que o desenvolvimento ou aprimoramento desses aspectos poderá contribuir para o crescimento pessoal e, conseqüentemente, para a construção do projeto de vida.



## VENCENDO AS VULNERABILIDADES

Ao longo da vida, você pode experimentar a sensação de vulnerabilidade de diversas formas, como ao se aproximar de alguém, ao tentar ingressar em um time esportivo, ao ter de se expressar em sala de aula, ao viver situações pessoais delicadas; mesmo em momentos felizes é possível vivenciar essa sensação.

Muitas pessoas carregam por anos marcas de sofrimentos ocorridos na infância ou na juventude. A cientista social e pesquisadora estadunidense Brené Brown (1965-) dedicou-se a estudar, ao longo de sua carreira, temas como vulnerabilidade, empatia, vergonha e coragem, e concluiu que não é possível escolher as situações que se deseja viver, mas é possível escolher o modo como se deseja passar por elas.

Quando um indivíduo é enganado, por exemplo, pode dizer a si mesmo, em seu diálogo interno, que nunca mais confiará em ninguém. Trata-se de uma decisão, uma escolha, e então é criado um filtro para situações semelhantes.



MALJUK/SHUTTERSTOCK.COM



MALJUK/SHUTTERSTOCK.COM

**Vulnerabilidade:** aqui entendida como fragilidade, insegurança.

No entanto, se ele percebe a vida como um processo contínuo e carrega em si os aprendizados, e não somente as dores, tem mais chances de lidar melhor com sua vulnerabilidade, pois ela está relacionada aos pensamentos. Dessa forma, é possível compreender como a pessoa é influenciada pelo que pensa e como o diálogo interior é importante.

Dependendo do tipo de diálogo interno que uma pessoa mantém, ela pode se sentir vulnerável ou não. Ter coragem não significa não ter medo, mas perseverar diante dele.

As dúvidas e inseguranças são próprias dos seres humanos; porém, mais importante é saber que, apesar disso, é possível prosseguir, sem certezas ou garantias, mas com determinação, para ter a chance de viver uma vida plena, aceitando quem se é e o que se sonha, com dignidade e valor próprio.

Diante dessa forma de ver e viver a vida, não há perdedores ou ganhadores, mas seres humanos em busca de uma vida autêntica.

Em 2014, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) publicou um documento com dados sobre a participação de adolescentes e jovens em questões e discussões que interferem diretamente em suas vidas. Leia, a seguir, um trecho desse relatório.

[...] Os adolescentes, faixa entre 12 e 17 anos, e os jovens, entre 15 e 29 anos. No caso dos adolescentes, por exemplo, é importante destacar que o reconhecimento do direito à participação passou e continua a passar também pelo reconhecimento deles como sujeitos de direitos. O principal e fundamental desafio é levar em conta que os adolescentes são grupos em si. Não são crianças grandes, tampouco futuros adultos. Têm suas trajetórias e suas histórias. E acima de tudo são cidadãos, pessoas com direitos específicos que vivem uma fase de desenvolvimento única e extraordinária. Tudo o que experimentam nessa etapa determinará sua vida adulta.

Isso equivale a considerar que os adolescentes estão presentes na sociedade com um jeito próprio de ser, de se expressar e de conviver. São criativos, têm enorme vontade e capacidade de aprender e de contribuir. Vivenciam novas formas de estudar, pesquisar, brincar, dialogar e interagir. Graças a eles, uma inovadora maneira de construir o conhecimento está em curso, oferecendo aos países uma preciosa oportunidade de preparar essa geração para aperfeiçoar o potencial das tecnologias de comunicação e informação e para promover o desenvolvimento com equidade.

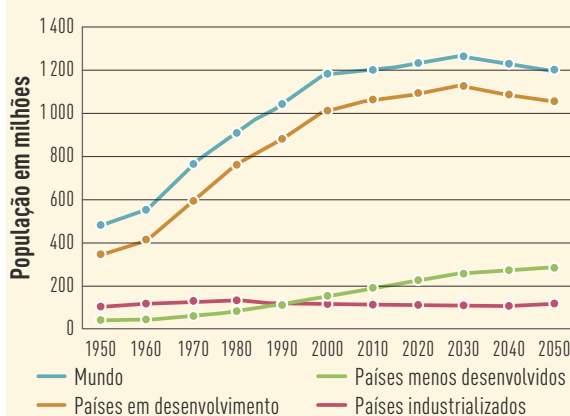
#### Bônus demográfico como oportunidade

Os países devem aproveitar o “bônus demográfico” representado pelo percentual desses grupos etários [adolescentes de 12 a 17 anos e jovens entre 15 e 29 anos] no total da população. Nesse caso específico, o bônus demográfico reflete a existência de uma significativa população de adolescentes e jovens por um período de tempo. Usando o Brasil como um exemplo, fica claro que o país não terá outra presença tão relevante de adolescentes e jovens em sua população.

As tendências demográficas indicam que em 2050 o Brasil será composto principalmente por pessoas com idade acima de 35 anos.

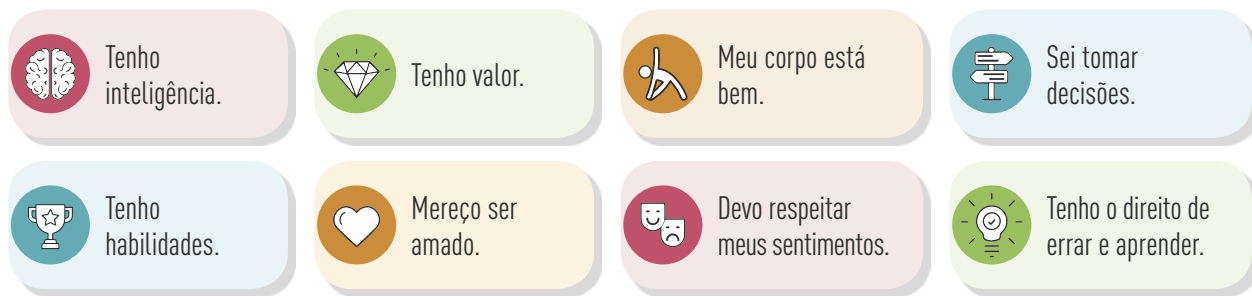
Os atuais jovens e adolescentes são também considerados um “bônus” por serem mais saudáveis e mais bem-educados do que seus pais. Beneficiam-se de melhor acesso a oportunidades, recursos e serviços, o que lhes dá um repertório mais amplo para enfrentar as vulnerabilidades e as desigualdades da sociedade. Trabalho precoce e precário, gravidez, abandono escolar, falta de escolhas e de chances de tocar seus projetos de vida são as principais razões pelas quais os adolescentes e jovens são mais suscetíveis a constituir suas próprias famílias reproduzindo os padrões da pobreza. Por isso, têm um papel fundamental na ruptura desses padrões. Investir em adolescentes e jovens é, portanto, estratégico para o desenvolvimento e para a redução da pobreza e da exclusão social.

TENDÊNCIAS NA POPULAÇÃO DE ADOLESCENTES 1950-2050



FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF).  
Participação cidadã de adolescentes e jovens: marco de referência. Brasília, DF, 2014. p. 8. Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/media/2481/file/Participacao\\_Cidada\\_de\\_Adolescentes\\_e\\_Jovens\\_marco\\_de\\_referencia.pdf](https://www.unicef.org/brazil/media/2481/file/Participacao_Cidada_de_Adolescentes_e_Jovens_marco_de_referencia.pdf). Acesso em: 16 jan. 2020.

## PENSAMENTOS QUE MELHORAM O DIÁLOGO INTERNO E REFORÇAM A AUTOESTIMA



ILUSTRAÇÕES: EDITORIA DE ARTE

Situações negativas ocorrem inesperadamente na vida de todas as pessoas, gerando ansiedade e marcando de forma significativa quem as vivencia. Se essas situações forem acompanhadas de um diálogo interno negativo, o processo de enfrentamento do problema torna-se ainda mais difícil e corre-se o risco de isso se transformar em um hábito; ou seja, quando ocorrerem situações semelhantes, os mesmos pensamentos negativos serão reproduzidos.

Mudar um hábito nem sempre é fácil, pois demanda muita dedicação e perseverança. No caso de se habituar a realizar o diálogo interno, o primeiro passo é identificar os pensamentos negativos e as situações em que ocorrem. Assim, é possível substituí-los por afirmações motivadoras e positivas. Pode parecer difícil, mas respirar profundamente e procurar um estado de calma ajuda muito.

Leia a seguir algumas dicas para ter um diálogo interno positivo.

**Ficar atento a sua conversa interior.** Preste atenção em seus pensamentos; observe se, às vezes, conversa com você mesmo de forma depreciativa. Interrompa padrões negativos de pensamento e faça algo alegre para mudar de estado mental. Pratique a alegria, a calma e a paz, brinque, recheie sua vida com música, arte, teatro e com atividades e imagens inspiradoras.

**Questionar as mensagens negativas.** Quando tiver um pensamento negativo, como “Faço tudo errado”, pare imediatamente e pergunte a si mesmo se isso é verdade. Converse consigo mesmo como se fosse com um amigo de quem gosta muito. Seja seu melhor amigo.

**Substituir as mensagens negativas por positivas.** Assim que perceber que está pensando em coisas desagradáveis sobre si mesmo, faça um esforço para pensar de outra forma. Você pode, por exemplo, pensar: “De vez em quando, cometo erros, mas sempre aprendo com eles”.

**Exercitar a gratidão.** Às vezes, diante de uma situação feliz, você pode ter a sensação de que algo terrível vai acontecer. Isso ocorre porque, nessas situações, os sentimentos afloram e todos se tornam mais sensíveis e, conseqüentemente, vulneráveis. Se isso acontecer, não fuja nem deixe de perseverar. Uma alternativa para amenizar essa sensação é agradecer por tudo o que está vivendo; a gratidão vai ajudá-lo a estabelecer o valor da experiência e da conquista como algo que lhe pertence, e não como algo que pode acabar a qualquer momento.

### QUE TAL AGIR?

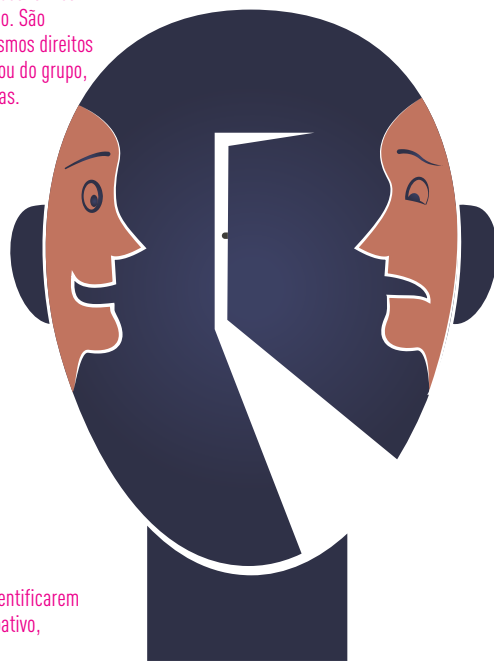
→ O primeiro passo para construir um projeto de vida é conhecer a si mesmo. Este módulo é voltado para o aprofundamento de seu autoconhecimento. Na segunda página do **Agindo construo meu projeto de vida**, faça um texto sobre como você imagina seu futuro. Não se atenha apenas ao aspecto profissional, pense em sua vida como um todo: pessoal, social e profissional. E lembre-se: nenhum sonho nem desejo deve ficar de fora. Quanto mais sincero você for, melhor!

2. Respostas pessoais. Podemos considerar vulnerabilidades sociais as condições de fragilidade material ou moral que indivíduos ou grupos enfrentam diante dos riscos produzidos por seu contexto socioeconômico. Podemos citar como exemplos: falta de saneamento básico, moradia inadequada e desemprego. São fatores que compõem um estágio de risco social, em que o indivíduo deixa de usufruir dos mesmos direitos e deveres de outros cidadãos. Vencer esse tipo de situação nem sempre depende do indivíduo ou do grupo, muitas vezes são questões socioeconômicas que demandam a implantação de políticas públicas.

Assim, durante a construção do projeto de vida, é fundamental cuidar de seu diálogo interno para que ele seja uma força motivadora. Cultivar pensamentos positivos a respeito de si mesmo e substituir mensagens negativas por positivas fortalece a autoconfiança, que é essencial para a tomada de decisões.

Sempre que julgar necessário, retome as dicas apresentadas na página anterior. E lembre-se de que acreditar verdadeiramente no objetivo que se quer alcançar, ao planejar os passos para o futuro, ajuda a manter-se persistente e motivado mesmo diante das dificuldades.

→ O objetivo é, portanto, que os estudantes encontrem meios de enfrentar as dificuldades. Ao identificarem situações de vulnerabilidade, eles podem despertar ou desenvolver seu lado cidadão e participativo, procurando formas de fazer valer seus direitos e cobrar das autoridades responsáveis.



RODNIKOVAY/SHUTTERSTOCK.COM

NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

1 Você consegue identificar suas vulnerabilidades? Reproduza o esquema a seguir em seu material de registro para fazer essa identificação. Veja um exemplo.

Resposta pessoal. As respostas para essa questão podem ser muito variadas. Para auxiliá-lo no desenvolvimento da atividade com os estudantes, apresentamos o seguinte exemplo:

Situação em que você se sente vulnerável ou desconfortável	Como se comporta	Ações que você poderia colocar em prática para solucionar ou amenizar o problema
<p>     </p> <p>Falar em público ou se expor diante de outras pessoas.</p> <p>     </p>	<p>     </p> <p>Esconde-se ou evita se mostrar.</p> <p>     </p>	<p>Exercitar a participação de maneira simples e progressiva; por exemplo, quando o professor fizer uma pergunta, mesmo com desconforto, levantar a mão e responder. Com o tempo, a sensação desconfortável tende a diminuir.</p>

2 Em grupo, pesquisem definições de vulnerabilidade social e autores que abordam o assunto. Em seguida, observem a região onde vivem e identifiquem situações que exemplifiquem o que encontraram na pesquisa. Produzam um texto, uma canção, um poema, uma peça de teatro ou uma obra de arte visual que represente o esforço de um indivíduo na realização de seus sonhos diante de situações de vulnerabilidade social. Depois, em uma mostra de arte, apresentem aos colegas a produção do grupo. Os trabalhos podem ser compartilhados no *blog* ou na rede social da escola, se houver, ou escolham uma rede social e criem um perfil. *Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa aula invertida para realizar a atividade 2. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.*

3 Você vive sonhando ou sonha para viver? Essa é uma reflexão crítica que pode ajudá-lo a enxergar pontos positivos e negativos de seu diálogo interno e de sua relação com o mundo. A forma como você pensa influencia suas ações e, conseqüentemente, o modo como constrói seu projeto de vida. Sendo assim, pense em uma situação em que você agiu de acordo com um diálogo interno negativo. Se pudesse reviver a situação, o que faria diferente, considerando a potencialidade de seu diálogo interno? *Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes percebam que o diálogo interno influencia a forma como encaram seus sonhos e, principalmente, a forma como lidam com sua realidade.*

# PARA INSPIRAR

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD  
REPRODUÇÃO PROIBIDA



ARQUIVO PESSOAL

Sonia Guimarães, primeira mulher negra professora do Instituto Tecnológico da Aeronáutica (ITA).

Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes percebam que o respeito é a base do bom convívio entre as pessoas. É na escola que também se formam cidadãos autônomos, plurais e respeitosos, capazes de lidar de maneira ética com as diversidades. O princípio básico para evitar a discriminação é o respeito e a garantia dos direitos de todos.

Se considerar oportuno, amplie a discussão perguntando aos estudantes se já vivenciaram ou presenciaram situações desse tipo. Para evitar constrangimentos, o compartilhamento das informações deve ser voluntário.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Histórias como a de Sonia Guimarães são exemplos de que todos podem seguir seus sonhos, lutar por eles e alcançá-los. Qual seria sua reação se presenciasse uma situação de discriminação? O que pode ser feito para que esse tipo de situação não ocorra?

A troca de experiências é importante para que os estudantes que enfrentam situações de discriminação não se sintam sozinhos e possam expressar seus sentimentos e impressões, a fim de gerar reflexão e, principalmente, empatia.

# PARA TURBINAR

## IDENTIDADE

Em diferentes momentos da existência, é natural que as pessoas estranhem decisões e comportamentos que vinham adotando até então. Esse estranhamento pode gerar questionamentos e, às vezes, doenças. Trata-se das crises de identidade, que podem ser muito benéficas se conduzidas de maneira adequada.



Quem sou eu? Saber lidar com as crises de identidade pode trazer mudanças positivas à vida.



As crises de identidade ou existenciais se referem a um momento de mudança que [...] “pode ser marcado pela própria pessoa ou por uma circunstância externa”. Trata-se de situações que “produzem incerteza e ansiedade, mas também dão oportunidades” [...]. Normalmente, se relacionam a momentos importantes da vida, como relações de casal, filhos, trabalho ou saúde, afirma o psicólogo clínico Jorge Barraca [psicólogo espanhol]: “É uma reformulação dos temas vitais, apesar de a crise partir de uma questão concreta, algo negativo como uma separação afetiva ou um problema de saúde, ou algo positivo como uma mudança de casa, uma viagem ou o nascimento de um filho. A identidade é dada pelo contexto em que se encontra a pessoa em diferentes planos, e se trata de um questionamento geral diante das mudanças”.

SULENG, Kristin. O que é uma crise de identidade (e como saber se você está tendo uma). El País, 18 dez. 2018. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2018/12/10/ciencia/1544438415\\_347285.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2018/12/10/ciencia/1544438415_347285.html). Acesso em: 6 jan. 2020.

Respostas pessoais. O objetivo desta atividade não é definir crise de identidade, mas que os estudantes avaliem uma experiência que possa ser reconhecida como tal. Se for possível, convide-os a compartilhar suas experiências. Dessa maneira, cria-se a possibilidade para falar a respeito daquilo que, muitas vezes, nem sequer é nomeado.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Pense em um momento de mudança importante que você tenha vivido e avalie: Como você se sentiu? Que decisões tomou? O que a incerteza com relação à situação provocou em você?

Com base nessa reflexão, os estudantes podem passar a compreender que mudanças acontecem ao longo da vida e, inclusive, ocorrerão em seus projetos de vida. Metas e objetivos podem ser alterados ao longo do caminho, novos sonhos podem surgir, outros podem ser substituídos, e assim é a vida.

# PARA REFLETIR

## EXISTÊNCIA

O projeto de vida de cada um está diretamente relacionado com sua existência. Trata-se de projetar para o futuro uma vida que ainda não foi realizada no presente.

O que significa dizer que a existência precede a essência? Significa antes de mais nada que o homem existe, se encontra, surge no mundo e que ele se define depois.

O homem [no sentido de ser humano], tal qual o existencialismo o concebe, se não é definível, é porque de início ele não é nada. Ele só será depois, e ele será tal qual se terá feito. [...]

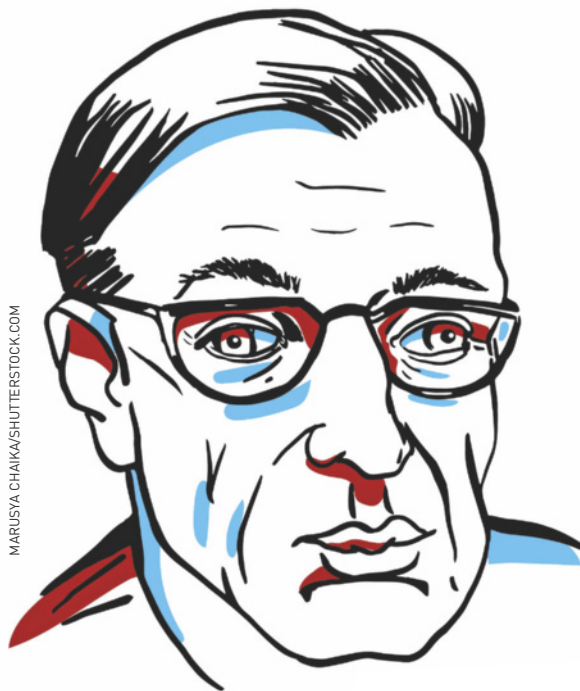
O homem simplesmente é, não só tal qual ele se concebe, mas tal qual ele se quer, e como ele só se concebe após a existência, como ele só se quer após este impulso rumo à existência, o homem nada mais é que aquilo que ele se fez. Este é o primeiro princípio do existencialismo. [...]

O homem é antes de mais nada um projeto que se vive subjetivamente, ao invés de ser uma espuma, um detrito ou uma couve-flor; nada existe precedentemente a este projeto; não há nada no céu inteligível, e o homem será antes de tudo aquilo que ele tiver projetado ser. Não aquilo que ele quiser ser. Pois aquilo que entendemos ordinariamente por querer, é uma decisão consciente, a qual, para a maioria de nós, é posterior àquilo que fizemos de nós mesmos.

SARTRE, Jean-Paul. **O existencialismo é um humanismo.**

Tradução: Rita Correia Guedes.

São Paulo: Nova Cultural, 1987, p. 4.



MARUSYA CHAIKA/SHUTTERSTOCK.COM

Filósofo francês Jean-Paul Sartre (1905-1980).

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Reflita sobre a diferença entre “ser” e “existir”. A reflexão de Sartre sobre a existência sugere que o ser humano pode ser senhor de seu destino? Desenvolva seu raciocínio junto com seus colegas e compartilhem com o professor.

Resposta pessoal. Estimule os estudantes a relacionarem a reflexão existencialista do filósofo francês Sartre com o projeto de vida que eles estejam elaborando.

# INTELIGÊNCIA emocional

## ALIADA NA CONSTRUÇÃO DE UM PROJETO DE VIDA

A construção de um projeto de vida envolve diversos aspectos: sonhos, desejos, emoções, habilidades, relações, possibilidades, oportunidades, realizações, entre tantos outros. Ter consciência de seu papel no mundo é essencial para determinar um caminho a ser seguido e saber como lidar com todas as possibilidades que esse caminho lhe apresentar.

Determinar um projeto de vida significa construir uma vida planejada, que tenha como objetivo mobilizar recursos para realizar seus desejos nas áreas familiar, pessoal, social e profissional. Mas isso não quer dizer que a vida tem de ser engessada e que não existirão imprevistos e transformações. Esse planejamento organizará os meios para alcançar seus objetivos, mas também o ajudará a questionar-se constantemente sobre si mesmo, sobre seu modo de estar no mundo e de enfrentar as dificuldades.

Desenvolver o autoconhecimento, o autocontrole e a automotivação ajuda a aprimorar a inteligência emocional. São recursos que os estudantes podem usar para o próprio benefício.

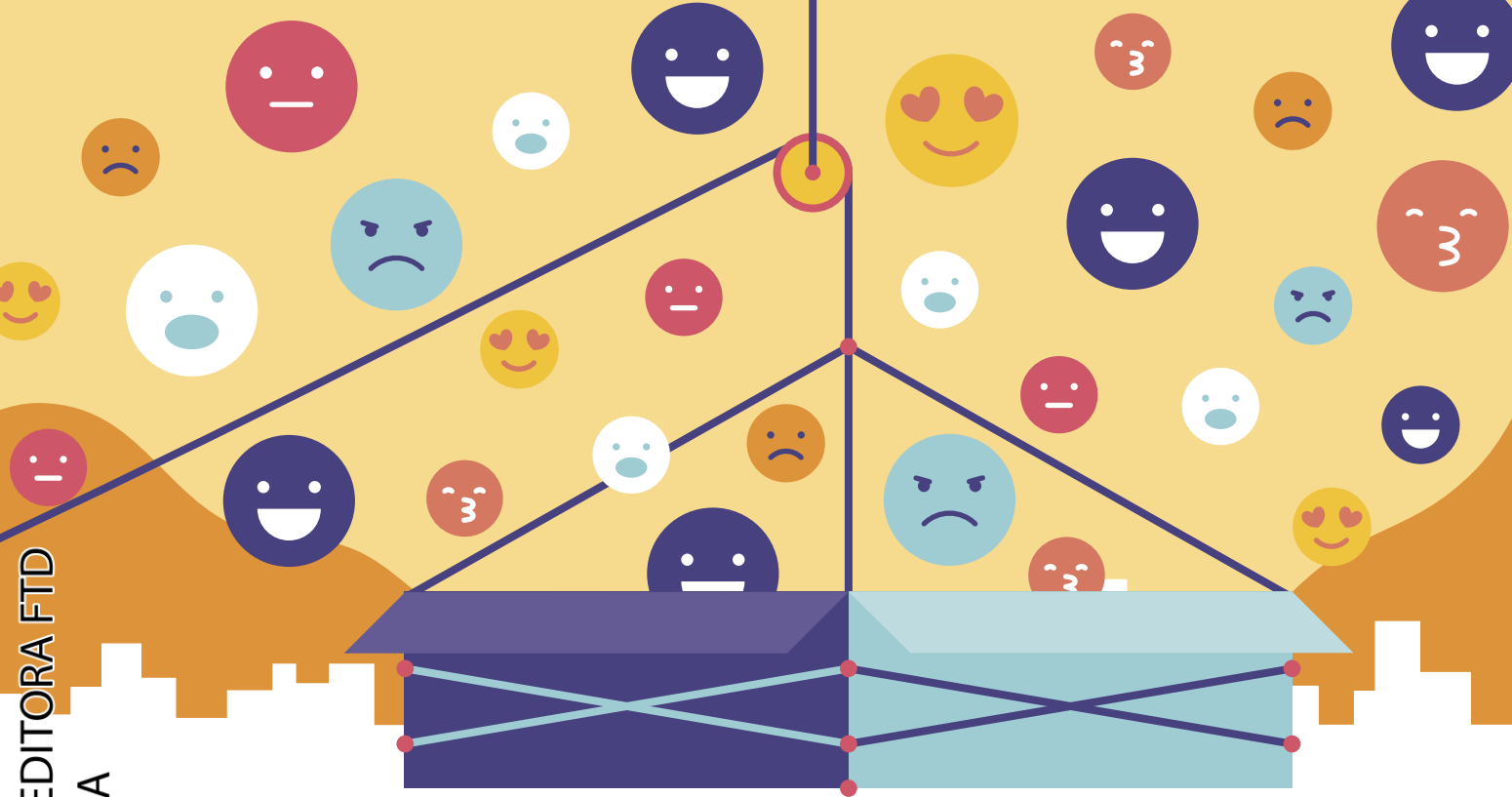
Respostas pessoais. Cite alguns exemplos de situações normalmente tensas, como uma apresentação na escola, a época de provas, algum desentendimento com um amigo etc. Oriente os estudantes a identificar e nomear emoções e aprender a lidar com elas em situações difíceis. Explique-lhes que essas competências podem ser adquiridas e treinadas, e constituem a inteligência emocional.

### QUE TAL

### DIALOGAR?

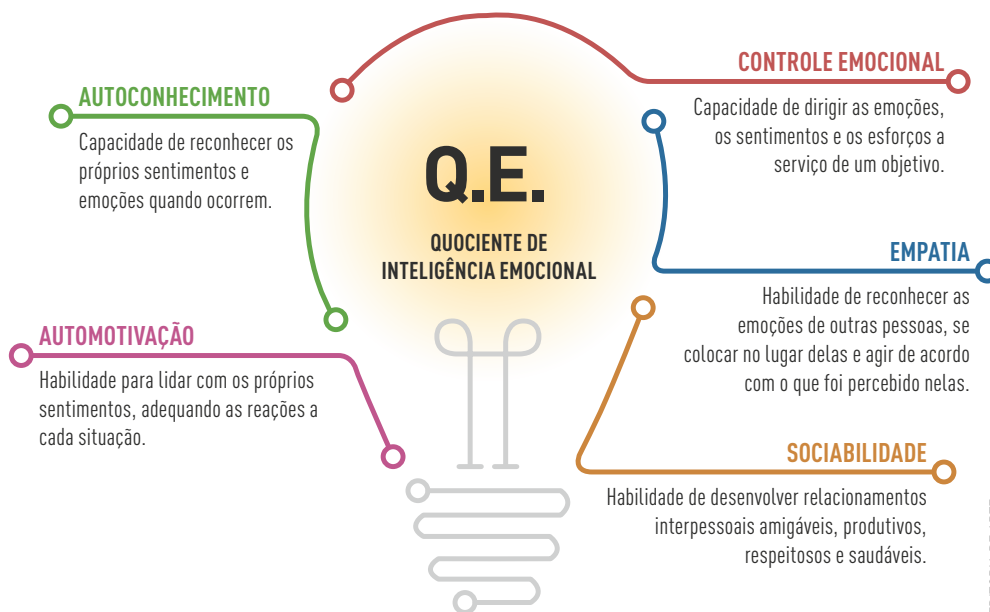
- Como vocês se comportam diante de situações difíceis?
- As emoções que sentem nessas situações ajudam ou atrapalham vocês? Por quê?
- Quando vocês identificam suas emoções, fica mais fácil lidar com elas?





Quando se tem um projeto de vida claro e definido, as chances de superar dificuldades podem ser maiores. A construção do futuro é feita dia a dia, e uma maneira de ajudar nesse processo é se munir de recursos que sejam úteis. Um deles pode ser o aprimoramento da inteligência emocional, que é a capacidade que o ser humano tem de reconhecer seus sentimentos e também os sentimentos de outras pessoas, de se motivar, de identificar e de controlar suas emoções para seu próprio bem-estar e para o das pessoas com quem se relaciona.

Daniel Goleman (1946-), psicólogo e pesquisador da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, acompanhou centenas de pessoas bem-sucedidas e percebeu que o quociente de inteligência (Q.I.) delas não era maior, em média, do que o da maioria da população. Ele, então, foi em busca dos fatores comportamentais e emocionais responsáveis pelo sucesso, os chamou de inteligência emocional (I.E.) e os agrupou em um conjunto de habilidades chamado quociente de inteligência emocional (Q.E.).



Agora, veja sugestões de como aprimorar cada habilidade.



ILUSTRAÇÕES: EDITORIA DE ARTE

### AUTOCONHECIMENTO

- Ter momentos a sós.
- Exercitar a criatividade e a sensibilidade como forma de reconhecer sua visão de mundo.
- Pesquisar sobre a vida de pessoas inspiradoras.

### CONTROLE EMOCIONAL



- Praticar a calma antes de reagir a uma provocação.
- Exercitar a força de vontade diante do desejo de desistir.
- Respeitar combinados, manejando emoções dissonantes como medo, cansaço e insegurança.

### EMPATIA



- Colocar-se no lugar do outro, especialmente quando ele parecer frágil ou vulnerável.
- Buscar compreender o outro sob uma perspectiva histórica, julgando menos e entendendo que cada pessoa pensa e age também de acordo com sua história.
- Estender a mão ao outro, oferecendo ajuda sem se omitir diante de sua dor, de seu sofrimento e de sua solidão.



### SOCIABILIDADE

- Ouvir as pessoas e respeitar seus pontos de vista.
- Procurar formas pacíficas de resolver diferenças.
- Acolher o outro, oferecendo apoio e demonstrando alegria com seu progresso.

### AUTOMOTIVAÇÃO



- Fazer o que precisa ser feito com atitude positiva.
- Não esperar ter vontade para fazer aquilo que é necessário: agir logo e fazer bem-feito.
- Visualizar os ganhos que serão obtidos com a realização das metas propostas.

Ao longo da vida, é importante aproveitar as oportunidades que surgem para trabalhar cada habilidade que ajudará a desenvolver a inteligência emocional. Para começar a repensá-la e a desenvolvê-la, é interessante fazer uma autoavaliação a fim de verificar se existem habilidades que necessitam ser trabalhadas.

Desenvolver a inteligência emocional pode trazer vários benefícios:

- diminui os níveis de ansiedade e estresse;
- melhora os relacionamentos interpessoais;
- trabalha a empatia e o equilíbrio emocional;
- aumenta a clareza dos objetivos e o comprometimento com sua realização;
- ajuda a desenvolver a autoestima e a autoconfiança.



HELGA KHORIMARKO/  
SHUTTERSTOCK.COM

# CONSTRUINDO HABILIDADES

## Autoconfiança

Todo ser humano apresenta qualidades e defeitos. Reconhecer suas forças e seus limites, aquilo que você é capaz de fazer e aquilo que você não deve fazer, é um passo importante para adquirir autoconfiança ao tomar decisões, expressar sentimentos e observar com cautela a realidade ao seu redor, o que contribui para a construção de seu projeto de vida.

A forma como nos vemos influencia todos os aspectos da nossa existência, desde a maneira como agimos no trabalho, no amor, no sexo, passando pelo modo como atuamos como pais [...]. Nossas reações aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. Os dramas da nossa vida são reflexo das visões mais íntimas que temos de nós mesmos. Assim, a autoestima é a chave para o sucesso ou para o fracasso. E também para entendermos a nós mesmos e aos outros.

[...] De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é tão importante quanto o que fazemos de nós mesmos. Uma autoestima positiva é requisito fundamental para uma vida satisfatória.

[...] Ela tem dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal. Em outras palavras, a autoestima é a soma da autoconfiança com o autorrespeito. Ela reflete o julgamento implícito da nossa capacidade de lidar com os desafios da vida (entender e dominar os problemas) e do direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades). [...]

BRANDEN, Nathaniel. **Como aumentar sua autoestima**. Tradução: Ricardo Gouveia. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2009. p. 10-11.



Para adquirir autoconfiança, é importante reconhecer suas forças e seus limites.

Ao aprender a confiar em si mesmo, é possível inspirar confiança nos outros e contribuir para que eles também se tornem autoconfiantes.

- ▶ Você se considera uma pessoa autoconfiante? Por quê? O que pode fazer para desenvolver ou aprimorar sua autoconfiança? Discuta esse assunto com os colegas e o professor.

Respostas pessoais. Oriente os estudantes a fazer uma autoavaliação sincera e constatar quais são seus principais pontos fortes e fracos. Conduza uma conversa em grupo, de maneira a não deixar ninguém com receio de fazer comentários, para que eles possam pensar e propor maneiras de aumentar a autoestima e a compaixão.

1. Respostas pessoais. É importante que esta atividade seja feita individualmente e com calma. Se possível, reserve um tempo na sala de aula ou, então, peça aos estudantes que façam em casa, com bastante atenção e sinceridade.

## NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

1 Você já parou para pensar em como anda sua inteligência emocional? Avalie seu quociente de inteligência emocional. Em seu material de registro, responda às perguntas a seguir e faça o que se pede.

### AUTOCONHECIMENTO

- Você reconhece seus sentimentos e suas emoções?
- Qual é o impacto de suas emoções em sua forma de agir?
- ▶ Pense em formas de usar os sentimentos e as emoções a seu favor em situações do dia a dia.

### AUTOMOTIVAÇÃO

- Como você lida com os sentimentos e com as emoções?
- O que faz para usá-los em seu benefício? Cite exemplos.
- ▶ Pense em formas de se manter motivado nas situações do dia a dia.

### CONTROLE EMOCIONAL

- Você consegue controlar suas emoções?
- Costuma agir por impulso e, depois, se arrepender?
- ▶ Pense em uma situação na qual tenha agido por impulso e, depois, se arrependido. Como você poderia ter usado o controle emocional para lidar com essa situação de outra forma?

### EMPATIA

- Você costuma se preocupar com suas ações em relação ao outro?
- Já se colocou no lugar do outro em alguma situação? Como foi? O que sentiu?
- ▶ Pense em que situações é necessário praticar a empatia.

2a. Resposta pessoal. O termo "*bullying*" tem origem na língua inglesa e vem da união da palavra "*bully*", que significa "valentão", ao sufixo "*-ing*", que representa uma ação contínua. Ele designa um quadro de agressões repetitivas e contínuas com características de perseguição de alguém (o agressor) a outra pessoa (a vítima). Ato de *bullying* podem ser de ordem verbal, física e psicológica ou podem somar as três formas.

### SOCIABILIDADE

- Você se relaciona bem com seus familiares e amigos?
- ▶ Pense no que pode fazer para aprimorar seu relacionamento com as outras pessoas. Sempre é possível melhorar!

As consequências desses atos podem ser diversas e devastadoras para a vítima: ansiedade; depressão; síndrome do pânico; isolamento social; revolta; queda no rendimento escolar e até suicídio. Vale, nesse momento, ter uma conversa séria com os estudantes para conscientizá-los sobre a questão.

Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **aprendizagem baseada em problemas** para realizar a

2 Analise a situação a seguir. atividade 2. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

2b. Resposta pessoal. Os estudantes poderão citar ações que ajudem Marisa a repensar a forma de se enxergar, reconhecendo seu valor, sua capacidade e, assim, voltando a confiar em si mesma. Nesse momento, é importante que eles percebam que, se sofrerem *bullying*, além de terem de desenvolver a autoconfiança, é necessário buscarem apoio da comunidade escolar, da família e, se possível, de especialistas, como psicólogos ou médicos, para não enfrentarem a situação sozinhos.

Marisa é estudante do Ensino Médio e sofre *bullying* constantemente de um grupo de sua turma. Ela não tem mais vontade de ir à escola. O grupo a persegue até nas redes sociais. Faltar às aulas já não está sendo suficiente para fugir da situação. Ela começou a pensar em desistir dos estudos e ficou dez dias sem aparecer. Jorge, um de seus professores, estranhou sua ausência e perguntou aos colegas dela se sabiam o que tinha lhe acontecido. Muitos começaram a rir. Nesse momento, Clara, a melhor amiga de Marisa, exclamou: "Vocês estão rindo, mas não sabem o que ela está sentindo, não imaginam o que ela sofre porque não conseguem se colocar no lugar dela!"

- a) Descreva o que você imagina que Marisa possa ter sentido ao se tornar alvo de *bullying*. 2c. Resposta pessoal. Os estudantes poderão organizar uma campanha que envolva toda a comunidade escolar. Podem ser produzidos cartazes, folders, fanzines, podcasts discorrendo sobre os danos
- b) Suponha que você tenha a oportunidade de ajudar Marisa a desenvolver sua autoconfiança. Elabore um roteiro indicando ações que a ajudem a vencer esse desafio. que o *bullying* pode causar em uma pessoa e, também, com informações sobre como identificar que está sofrendo *bullying*, que atitudes tomar quando isso acontece, entre outros itens. Se possível, após a produção
- c) Em grupo, elaborem uma campanha de conscientização contra o *bullying*. desse material, os estudantes podem promover uma roda de discussão com a presença de um especialista (psicólogo, médico, conselheiros etc.).

3 Ao longo da vida, as pessoas estão constantemente recebendo estímulos externos (elogios e críticas) que contribuem para a construção da percepção que têm de si mesmas. 3. Respostas pessoais. Auxilie os estudantes a fazer essa autoanálise. Eles devem ser o mais sinceros possível consigo mesmos para identificarem os estímulos que favorecem ou prejudicam a autoconfiança deles. Confiar em si mesmo é uma das partes fundamentais para a construção de um projeto de vida claro.

- a) Quais estímulos favoreceram sua autoconfiança?
- b) Quais estímulos prejudicaram sua autoconfiança? Defina estratégias para neutralizar o efeito desses estímulos, de maneira a aumentar sua autoestima e sua autoconfiança.

Se notar casos de problemas graves de autoestima e/ou de autoconfiança, procure a equipe gestora da escola e passe a ela as informações. É muito importante que a coordenação pedagógica e a direção da escola tenham ciência do problema, para verificar as providências necessárias e auxiliar os estudantes nessa questão.

Respostas pessoais. Converse com os estudantes e verifique se eles sabem o que é ansiedade, se já se sentiram ansiosos e se conseguem elencar motivos que podem despertá-la. Talvez seja necessário pensar com a turma uma definição de ansiedade; para isso, você pode pesquisar com antecedência, sugerir aos estudantes que pesquisem em casa e, por fim, promover um debate na sala de aula. Faça o mesmo questionamento a respeito do estresse. Mencione que ansiedade e estresse são coisas distintas, apesar de às vezes serem usados como sinônimos. No caso da ansiedade, é possível separá-la em duas categorias: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A primeira se refere a uma forma frequente de ser, um traço com o qual a pessoa percebe boa parte de suas experiências de mundo com uma sensação interior de agitação, inquietação, urgência,

## ANSIEDADE E ESTRESSE

Sensação tão comum quanto a alegria, a felicidade e a tristeza, a ansiedade é parte do conjunto de emoções manifestadas pelo ser humano e se caracteriza por reações psíquicas e físicas diante de um acontecimento e/ou circunstância. Pode ocorrer tanto em momentos felizes e alegres quanto em momentos de angústia, pânico ou medo. Pensar no futuro e em seu projeto de vida pode gerar ansiedade. O importante é equilibrar essa sensação para que ela não seja excessiva e não traga prejuízos.

Esse estado emocional pode se manifestar em momentos que exigem uma atitude rápida, como diante de um acidente, em que é necessário ajudar ou pedir socorro imediato. Em situações como essa, reações bioquímicas agem no sistema nervoso, que induz a ações como correr, gritar. A espera pelo resultado de uma prova ou pela ligação ou mensagem de uma pessoa especial também pode gerar ansiedade, assim como a expectativa dias antes de uma competição esportiva ou de uma apresentação cultural; ou seja, ela aparece diante das inquietações do futuro.

Quem vivencia esse estado emocional tem sensações corporais desagradáveis. No aspecto fisiológico, a ansiedade manifesta-se por taquicardia, suor excessivo, dores, tremores, calafrios. No aspecto cognitivo (mental), os sintomas são insegurança, nervosismo e confusão de pensamentos. No aspecto comportamental, podem-se observar agitação, impaciência, intolerância, riso ou choro descontrolados e fala acelerada. Sentir muitos dos sintomas da ansiedade de forma continuada e/ou intensa pode resultar em danos para a autoestima, ou seja, a pessoa ansiosa pode se sentir incapaz de realizar certas atividades e é necessário procurar ajuda especializada.

Apesar de muitas vezes as palavras **ansiedade** e **estresse** serem utilizadas como sinônimas e terem características semelhantes, são estados emocionais diferentes. A primeira pessoa a definir o estresse foi o médico húngaro-canadense Hans Selye (1907-1982), que o conceituou como qualquer adaptação requerida a uma pessoa a toda e qualquer mudança em sua rotina.

Quando os sintomas da ansiedade impedem alguém de realizar tarefas cotidianas, é necessário procurar ajuda.

dramatização. Pensamentos, sentimentos e emoções muitas vezes se tornam mais difíceis de controlar, a pessoa acaba se atrapalhando e isso lhe causa ainda mais ansiedade. A ansiedade-estado decorre de estados não tão frequentes que podem ser disparados por situações positivas (uma festa) ou desafiadoras (uma prova). A ansiedade tem componentes genéticos, ambientais e psicológicos.

QUE TAL

PENSAR?

- Você já experimentou momentos de ansiedade e/ou de estresse?
- Como você identifica as causas da ansiedade e as causas do estresse?
- O que você faz quando está ansioso? O que você faz quando está estressado?

Segundo essa definição, o estresse é um agente neutro capaz de se tornar positivo ou negativo de acordo com a percepção e a interpretação de cada um. Trata-se, portanto, de uma reação adaptativa do organismo, que pode apresentar aspectos fisiológicos, mentais e comportamentais, e se torna prejudicial quando ocorre frequentemente, sem que se tenha controle dela, ou seja, quando a pessoa se sente constantemente estimulada. Isso acontece com adolescentes e jovens que se dedicam exclusivamente aos estudos por muitas horas diárias e, assim, abrem mão de sua qualidade de vida.

## O que pode originar o estresse

Quando o estresse alcança níveis exagerados, o cérebro aumenta a produção de adrenalina, hormônio que prepara as pessoas para lutar ou fugir daquilo que as ameaça. Essa reação interfere na produção de acetilcolina, substância que interliga as sinapses (conexões entre neurônios), e é uma herança dos tempos primitivos. Quando os ancestrais de uma família estavam em situação de perigo (estresse), a acetilcolina os levava a reagir instintivamente a ameaças reais a sua sobrevivência e, assim, corriam, fugiam ou lutavam.

Quando alguém se sente ameaçado, o sistema adaptativo de luta ou fuga é ativado. Nessas situações, o coração dispara (para que a pessoa possa correr dos inimigos), as pupilas dilatam (para que ela enxergue melhor) e ocorre a vasoconstrição periférica, ou seja, a pele fica com menos fluxo de sangue (para reduzir um eventual dano à sobrevivência, em casos de ataques de animais ferozes e ferimentos). Por isso, a pessoa fica pálida diante de uma situação de estresse ou quando toma um susto; é uma forma de proteção.

Para a mente, uma ameaça imaginária tem o mesmo poder de um perigo real. Esse mecanismo chama-se resposta “adaptativa”. O estresse é gerado pela percepção de perigo, que nem sempre é real. A maioria dos medos humanos é muito mais danosa na imaginação do que na realidade.



QUE TAL

AGIR?

→ Na terceira página de seu Agindo construo meu projeto de vida, separe os elementos do texto que você fez na página 2 em três aspectos: pessoal, social e profissional, para que seja possível visualizar como o futuro que você almeja se distribui e forma a base de sua vida. Talvez você perceba que seu futuro está mais centrado no lado pessoal ou no profissional, e não há nenhum problema nisso! Aqui, se necessário, você pode começar a fazer ajustes. Caso perceba que está muito focado em um dos aspectos, abra um pouco mais de espaço para os demais.

SAKDAWUT TANGTONGSAF/SHUTTERSTOCK.COM

Atividade física ao ar livre pode diminuir o estresse do dia a dia.

BICHINHOS DE JARDIM, DE CLARA GOMES



GOMES, Clara. Complicar é viver. *Bichinhos de Jardim*, fev. 2011.

Disponível em: <http://bichinhosdejardim.com/wp-content/uploads/2011/02/bdj-110223-web.jpg>. Acesso em: 6 jan. 2020.

Esse simples ato possibilita enxergar a realidade sem desperdiçar energia resmungando ou reclamando daquilo que não está sob controle da pessoa. Em seguida, deve-se respirar fundo algumas vezes para que o cérebro consiga organizar os pensamentos. Feito isso, é o momento de escolher a melhor alternativa para a ação.

Se julgar oportuno, discuta a tirinha com os estudantes. Incentive-os a avaliar como se comportam diante de situações estressantes ou que causam ansiedade. Ressalte que a respiração ajuda na eliminação de toxinas do corpo e que respirar profundamente ajuda a relaxar, pois libera substâncias calmantes e aumenta a oxigenação do corpo. O ideal em momentos de muita ansiedade ou agitação é, antes de tudo, dizer a si mesmo: "Eu aceito o que está acontecendo e vou encontrar a melhor solução para isso".



## O estresse no mundo moderno

Vivemos em uma época agitada e inúmeras situações difíceis se repetem com frequência, gerando estresse.

Medos imaginários podem causar estresse como se você estivesse diante de perigos reais. Por isso, refletir sobre o futuro, sobre seu projeto de vida, mantendo o equilíbrio de suas emoções pode ajudá-lo a evitar essa sensação que traz prejuízos à mente e ao corpo.

[...] o estresse do mundo moderno é muito diferente do que existia no passado.

Resulta do acúmulo de pequenos problemas que se repetem todos os dias. A promissória a vencer no banco e o compromisso com hora marcada prejudicado pelo congestionamento inexplicável não liberam mediadores na quantidade necessária para enfrentar um animal ameaçador, mas provocam um discreto e constante aumento da pressão arterial e do número dos batimentos cardíacos que, sem dúvida, trazem consequências nefastas para o organismo.

MELEIRO, Alexandrina. Estresse. *Drauzio*, 19 jul. 2019. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/estresse-entrevista/>. Acesso em: 6 jan. 2020.

## TÉCNICAS ANTIESTRESSE QUE DESENVOLVEM A CONCENTRAÇÃO E ACALMAM



Coloque seu dedo indicador a cerca de 30 centímetros de seu rosto, na altura do nariz. Olhe para a ponta do dedo enquanto, mentalmente, conta até 60. Repita o exercício sem piscar, mantendo o foco no dedo. Tente permanecer focado somente nisso e repita quantas vezes achar necessário.



Escreva o número 8 em uma folha avulsa. Depois, percorra com a caneta as linhas já traçadas, como se fosse reforçá-las, durante um minuto.



Posicione o dedo indicador na frente dos olhos (a cerca de 30 centímetros) e focalize-o. Em seguida, focalize o que estiver ao fundo, olhando para além do dedo, como se estivesse enxergando por uma câmera fotográfica, até o dedo ficar desfocado. Repita isso diversas vezes, alternando: foco no dedo, foco no fundo, foco no dedo, foco no fundo...



Feche os olhos e imagine uma tela de cinema em sua mente. Nela, projete números decrescentes, de 100 a zero. Quando inspirar, imagine o número 100 projetado nessa tela. Prenda o ar por alguns segundos e fique com a imagem desse número em sua mente. Ao expirar, solte o ar pela boca e imagine-se soprando o número para longe, tão longe que ele desaparece no infinito. Quando inspirar novamente, imagine o número 99, ou seja, diminua um número e repita o que fez quando imaginou o número 100. Você vai perceber que, à medida que os números decrescem, seu nível de estresse e de ansiedade reduzem. Quando chegar ao zero, você provavelmente estará mais calmo e em condições de lidar com as situações estressantes, de concentrar-se ou de dormir.

ILUSTRAÇÕES: EDITORIA DE ARTE

Escolha a técnica que mais lhe agrada e exercite-a sempre que precisar!

### NA PRÁTICA

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

**1** Segundo Hans Selye (1907-1982), estresse é “[...] uma reação adaptativa do organismo, que pode apresentar aspectos fisiológicos, mentais e comportamentais [...]”.

**a)** Com base nessa definição, você acha que já passou por situações de estresse? Apresente um exemplo.

**b)** Agora que você entende que estresse é um agente neutro, capaz de se tornar positivo ou negativo, de acordo com a percepção e a interpretação de cada um, você reagiria de forma diferente na situação mencionada na questão anterior?

*Respostas pessoais. Oriente os estudantes a refletirem sobre situações passadas e a escolherem uma para servir de exemplo. Procure verificar se eles agora conseguem ponderar e encontrar uma forma positiva de lidar com uma situação estressante.*

**2** Organizem-se em grupos e, com as técnicas antiestresse já apresentadas e outras que talvez vocês conheçam, elaborem um projeto com técnicas que possam ser utilizadas por estudantes de outros anos escolares em momentos considerados estressantes, como épocas de avaliações ou campeonatos. Podem ser propostas técnicas de respiração; relaxamento; meditação; *mindfulness* (conjunto de técnicas que ajudam a focar no momento presente, desenvolvendo a atenção plena em situações cotidianas); alongamento; equilíbrio; tranquilização mental; entre outras. O objetivo é ajudar a comunidade escolar a lidar melhor com situações estressantes. Apresentem o projeto aos colegas e promovam uma votação para definir qual deverá ser apresentado à coordenação da escola. Com a intermediação do professor, será marcada uma reunião com a equipe gestora para apresentar o projeto escolhido. Nessa reunião, o grupo deverá argumentar sobre como as técnicas reunidas em seu projeto diminuirão o estresse nos estudantes e como é possível colocá-las em prática, considerando a rotina escolar. *Resposta pessoal. Os estudantes devem criar um projeto que seja viável de ser aplicado em sua comunidade escolar.*

*Orientar os a buscar livros ou tutoriais com dicas dessas técnicas e a testar nos integrantes do grupo antes de apresentar o projeto à gestão escolar. Para desenvolver o projeto, os estudantes podem pedir a ajuda do professor de Educação Física. Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **aprendizagem baseada em projetos** para realizar a atividade 2. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.*



# PARA INSPIRAR



ARQUIVO PESSOAL

Tereza e Aída, idealizadoras da campanha **Vestidos em algodão para as meninas do sertão**.

Quando um propósito toca a vida de outras pessoas, é possível se sentir mais motivado. Foi o que aconteceu com TEREZA MARIA MATOS (1960-), que mora em Recife (PE) e é analista judiciária, esposa, mãe e avó. Em 2015, depois de ler a história de uma senhora estadunidense de 99 anos que costurava um vestido por dia para meninas da África, começou a campanha **Vestidos em algodão para as meninas do sertão**. Ela e a amiga, Aída Nejam, passaram a costurar um vestido por dia para doar a meninas dessa região do país e, assim, a vida delas ganhou um propósito maior.



ILUSTRAÇÕES: EDITORA DE ARTE; FOTOS: REPRODUÇÕES/PROJETO ROUPINHAS

Alguns dos vestidos produzidos pelas amigas.



 USE O MATERIAL DE REGISTRO

[...] “Às vezes eu penso assim: não vou conseguir hoje, hoje estou muito cansada, mas tenho que fazer. Aí sento na máquina e parece que o cansaço vai embora [...]. É um cansaço bom. É tudo feito com amor, tenho a impressão de que a criança está ali do meu lado esperando o vestidinho” [...].

MORADORAS do Recife fazem vestidos para doar a mil meninas sertanejas. **61**, 20 jun. 2015. Disponível em: <http://g1.globo.com/pernambuco/noticia/2015/06/moradoras-do-recife-fazem-vestidos-para-doar-mil-meninas-sertanejas.html>. Acesso em: 6 jan. 2020.

Na época, Tereza anunciou a campanha nas redes sociais e o projeto foi ganhando colaboradores de todo o Brasil e de fora do país também. Há pessoas que costuram como Tereza, outras preferem doar tecidos e avia-mentos. Em 2018, eram entre 600 e 800 pessoas colaborando.

Atualmente, além dos vestidos, as pessoas costuram *shorts* para os meninos. Era justo, então, que o projeto mudasse de nome: **Roupinhas em algodão para as crianças do sertão**.

“A gente pode fazer tanta coisa com tão pouco. Uma agulha, linha e um pedaço de pano se transformam numa roupinha. Ficamos felizes, eu e todos os colaboradores, em saber que as crianças passarão o natal com um vestido ou um *short* novo”, afirma Tereza.

DEPOIS do Sertão, crianças do Grande Recife e da África vão ganhar roupas em algodão. **JC**, [2018]. Disponível em: <https://jc.ne10.uol.com.br/pernambuco/noticia/2018/12/25/depois-do-serto-criancas-do-grande-recife-e-da-frica-vo-ganhar-roupas-em-algodo-366686.html>. Acesso em: 5 mar. 2020.

Tereza tomou a decisão de usar parte de seu tempo e talento em prol de uma causa social. Sua alegria em contribuir para melhorar a vida de crianças do sertão brasileiro é tão grande que passou a divulgar a ação nas redes sociais e ganhou muitos colaboradores.

- Em sua opinião, qual é o impacto da ação apresentada para as pessoas beneficiadas por ela?
- Seria possível desenvolver uma ação semelhante em sua região? Como? Quem seria beneficiado?

possíveis problemas ou alguma deficiência social ao redor da comunidade escolar. Eles podem, por exemplo, buscar uma escola com turmas de Ensino Fundamental I e oferecer tutoria aos estudantes com dificuldades de aprendizagem em alguma área.

Respostas pessoais. Procure instigar nos estudantes a prática da empatia. Questione como eles se sentiriam sendo beneficiados por ações como essas. O objetivo é que eles possam praticar essa habilidade. Incentive-os a pesquisar

# PARA TURBINAR

## DORES DA ALMA



ILLUSTRATION FOREST/SHUTTERSTOCK.COM

Faz parte do aprendizado de vida aceitar as frustrações.

As dores da alma e o fracasso são inerentes à condição humana. Esse reconhecimento fortalece a construção coerente e eficaz de um projeto de vida.

Nem sempre, porém, é possível lidar com essas situações de forma sadia e construtiva. Negar que sente dores, descontar suas frustrações nos outros, ferir o próprio corpo, comer em excesso, largar os estudos são atitudes que até aliviam as angústias temporariamente, mas não resolvem nada. Ao se ferir, por exemplo, uma pessoa pode querer tornar física sua dor emocional, na tentativa inconsciente de driblar sentimentos dolorosos. Portanto, trocar uma dor emocional, difusa, difícil de entender e de lidar, por outra que parece concreta não é uma solução.

Segundo Judith Viorst (1931-), escritora e pesquisadora em psicanálise, para obter maturidade e sabedoria é necessário saber perder, ou seja, aceitar os fatos que independem de sua vontade e sobre os quais não se pode fazer nada. Há vezes em que você dá tudo de si e não obtém bons resultados. É importante entender que nem sempre a vida será como você imagina ou deseja. Por isso, é inteligente saber que pode fazer o melhor com o que você tem e de acordo com as condições que lhe são apresentadas.

Para esta autora, a maturidade é desenvolvida quando se aceitam as perdas inevitáveis da vida com sabedoria. Isso significa dar sempre o melhor, entendendo que a vida nem sempre será compreensível, justa ou coerente. A vida é complexa; como não é possível escolher as dores pelas quais a alma passará, pode-se decidir como passar por elas.

Respostas pessoais. Os estudantes criarão o texto para expor as principais reflexões obtidas por meio da leitura da frase em destaque. Pela frase, é possível identificar o caráter positivo da falha: a possibilidade de aprendizado. Reserve um tempo em sala de aula para a discussão ou peça a eles que se reúnam depois da aula. Marque uma data para a apresentação dos seminários. Se julgar oportuno, solicite-lhes que entreguem o texto previamente e faça apontamentos que os auxiliem na exposição oral. Em caso de dificuldade para desenvolver o texto, os estudantes podem buscar orientação com o professor de Língua Portuguesa.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Em grupos, reflitam sobre a seguinte frase de Thomas Edison (1847-1931), um dos precursores da revolução tecnológica do século XX e inventor da lâmpada incandescente:

**Eu não falhei. Eu apenas encontrei 10 mil maneiras que não funcionaram.**

→ Com base na afirmação de Thomas Edison, elaborem um texto argumentativo. Depois, apresentem-no em forma de seminário aos colegas. Não se esqueçam de que esse tipo de texto deve ter introdução, desenvolvimento e conclusão, e que esses elementos estruturais também precisam estar presentes na exposição oral.

EDITORIA DE ARTE

# PARA REFLETIR

## ESPERANÇA

Há momentos em que as pessoas podem achar que não há mais nada a fazer e que tudo está perdido. Quando alguém se sente sobrecarregado por esse tipo de sentimento, seja ele agudo ou continuado, pode até entrar em depressão. Longe de uma sentença final, é preciso saber que este pode ser apenas um momento difícil e pode ser tratado.

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica e recorrente. Produz alteração do humor e é caracterizada por tristeza profunda e forte sentimento de desesperança. O primeiro e mais importante passo para quem esteja sofrendo dessa doença é buscar ajuda. Há caminhos, tratamentos que podem ser adotados.



A esperança nos ajuda a seguir adiante em momentos de dificuldade.

Se você conhecer uma pessoa com sintomas de desesperança, vontade de largar tudo, falta continuada de ânimo, que perdeu ou ganhou muito peso recentemente, que esteja irritada demais, sempre cansada, que pratica automutilação, não esteja cuidando da higiene, que fale muito sobre desistir, sobre dor e morte, é possível que ela esteja sofrendo de depressão. Uma palavra de encorajamento pode fazer toda a diferença. É importante que essa pessoa seja estimulada a procurar tratamentos.

**Automutilação:** nome dado ao ato de provocar, intencionalmente, qualquer tipo de ferimento físico. Esse comportamento pode ser adotado por pessoas com diagnósticos de transtornos mentais, e que não possuem o entendimento da realidade.

[...]

Muito embora todos nós fujamos da dor e do desconforto emocional, apenas essas situações terão a força e o poder de abrir as janelas de conexão com o que há de mais profundo em nós mesmos.

[...]

Ou desenvolvemos em nossa existência um sentido maior de propósito – nem que seja, pelo menos, o do autoaprimoramento – ou, fatalmente, passaremos nossa vida tentando sobreviver ao sofrimento psicológico humano, desorientados e perdidos.

E, obviamente, a escolha será sua.

Lembre-se apenas de uma coisa: é somente através das altas pressões que os diamantes são formados.

NABUCO, Cristiano. Sofrimento psicológico é importante para o desenvolvimento; entenda por quê. **Viva Bem**, 23 out. 2018. Disponível em: <https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2018/10/23/a-importancia-do-sofrimento-psicologico-humano/>. Acesso em: 17 fev. 2020.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Você já experimentou sentimentos como estes? Como isso impactou na sua vida ou de pessoas que conhece?

Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes sejam capazes de associar o valor esperança à sua realidade, percebendo que esse valor é muito importante, pois auxilia a não desistir, a seguir em frente em momentos de dúvidas e dificuldades.



ESTÚDIO KIWI

# PROJETO DE VIDA e felicidade

## ONDE ESTÁ A FELICIDADE?

Em geral, é possível dizer que a felicidade é um sentimento de prazer e alegria, uma emoção positiva que proporciona conforto e satisfação. É um estado de espírito, um sentimento de plenitude que torna os seres humanos mais fortes para enfrentar as adversidades.

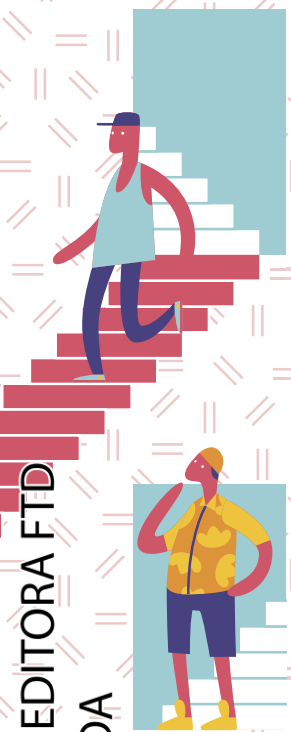
Ser feliz é um desejo legítimo do ser humano. É em busca de felicidade que as pessoas escutam música, se reúnem com os amigos, curtem os animais de estimação, assistem a filmes, entre tantas outras atividades e experiências. Mas será que apenas essas atividades são suficientes para alcançar a felicidade?

Respostas pessoais. O objetivo neste momento é que, ao conversar sobre essas questões com os colegas, os estudantes possam identificar instantes em que se sentem felizes e quais elementos contribuem para isso. Comente com eles que é possível viver momentos de felicidade ao longo da vida, porém não se pode ser feliz o tempo todo.

### QUE TAL

#### DIALOGAR?

- Em que situações vocês se sentem felizes?
- Quais elementos contribuem para a felicidade de vocês?
- Vocês consideram que a felicidade é duradoura ou momentânea?



OLESLYA.KUZNETSOVA/SHUTTERSTOCK.COM



Helsinque, capital da Finlândia. Este país se destaca também pela qualidade do ar e por ter a maior cobertura florestal da Europa.

De acordo com a Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável (SDSN), instituição ligada à Organização das Nações Unidas (ONU) que publica anualmente um relatório sobre o nível de felicidade nos países do mundo, fatores como distribuição de renda, apoio social, expectativa de vida, liberdade, confiança e generosidade contribuem para o sentimento de felicidade.

Em 2019, os cinco países com maiores índices de felicidade do mundo eram Finlândia, Noruega, Dinamarca, Islândia e Suíça. O Brasil ocupava a 32ª posição no *ranking*.

[...]

A Finlândia, que geralmente está entre os três primeiros deste estudo, lidera a classificação há dois anos. Segundo o relatório, os países que ocupam as primeiras posições “tendem a ter pontuação alta na maioria das variáveis consideradas fundamentais para o bem-estar: renda, expectativa de vida, apoio social, liberdade, confiança e generosidade”. A Finlândia, diz o relatório, “continua sua tendência de alta nas pontuações, consolidando o primeiro lugar”.

Entre as razões que fazem da Finlândia o país mais feliz do mundo para as Nações Unidas estão a qualidade de sua educação, seu sistema de saúde, expectativa de vida (embora a Espanha o supere: 83 anos em comparação com os 82 da Finlândia) e conscientização sobre a desigualdade.

A Finlândia é um dos países com a menor diferença salarial entre homens e mulheres, de acordo com o último relatório do Fórum Econômico Mundial. Além disso, como a maioria dos países nórdicos, tem uma longa licença-paternidade que pode durar até seis meses.

Em termos de treinamento [escolarização], a Finlândia ainda tem a melhor educação primária, segundo o Fórum Econômico Mundial. Além disso, é o terceiro país do mundo em termos de qualidade do ar e o país com mais florestas na Europa. [...]

CANTÓ, Pablo. Brasil cai quatro posições no *ranking* de felicidade da ONU. Finlândia segue na liderança.

**El País**, 20 mar. 2019. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2019/03/20/actualidad/1553082330\\_410487.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/03/20/actualidad/1553082330_410487.html). Acesso em: 19 nov. 2019.

A felicidade já estava entre os principais temas de investigação filosófica muito antes de os cientistas atuais estudarem as razões que conduzem a esse estado.

A história da busca filosófica pela felicidade foi iniciada com o filósofo grego Aristóteles (384-322 a.C.). Em sua obra **Ética a Nicômaco**, ela é o bem mais desejado pelas pessoas e a finalidade de suas ações. Segundo Aristóteles,

[...] alguns identificam a felicidade com a virtude, outros com a sabedoria prática, outros com uma espécie de sabedoria filosófica, outros com estas, ou uma destas, acompanhadas ou não de prazer; e outros ainda também incluem a prosperidade exterior. [...]

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Tradução: Leonel Vallandro. 4. ed. São Paulo: Nova Cultural, 1991. p. 16.

Ao longo da história, diversas perspectivas de felicidade foram elaboradas. De acordo com algumas, a felicidade não era acessível a todos e somente podia ser atingida por meio de uma vida filosófica contemplativa.

Outras indicavam que o ser humano poderia alcançá-la se vivesse de acordo com sua natureza. Outras, ainda, defendiam que ela poderia ser alcançada com a satisfação dos prazeres, mas não de quaisquer prazeres, apenas dos superiores, relacionados à cognição, emoção e ao sentimento, em contraponto aos prazeres inferiores, relacionados aos prazeres da carne.

Atualmente, muitos pensadores sustentam que não é possível atingir a felicidade plena. Para eles, a vida é composta de momentos felizes, mas não há uma vida plenamente feliz.

FIQUE LIGADO

KUERTEN, Gustavo.  
**Guga**: um brasileiro. São Paulo: Sextante, 2016.



EDITORA SEXTANTE

A trajetória do tenista Gustavo Kuerten é apresentada nesta obra, com suas dificuldades e glórias, seus fracassos, suas frustrações e vitórias, seus medos e acertos. Enfrentando problemas emocionais, financeiros, de saúde, o tenista que conquistou o coração dos brasileiros lutou por seus objetivos com garra e persistência para alcançar suas metas.

Capa do livro **Guga: um brasileiro**.



PROSTOCK-STUDIO/SHUTTERS TOCK.COM

Ao longo da vida, haverá vários momentos felizes, assim como momentos em que surgirão dificuldades.

Dos vários estudos realizados a respeito da felicidade, um deles é conhecido como Grant Study e foi elaborado por pesquisadores da Harvard Medical School. Após cerca de 80 anos de observações, os resultados indicam que ter bons laços sociais, desenvolver um senso de pertencimento e viver bem em comunidade ajuda as pessoas a viver mais e ser mais felizes.



RAMPIXEL.COM/SHUTTERSTOCK.COM

Ter bons relacionamentos contribui para uma vida feliz, pois as relações afetivas e os relacionamentos significativos podem fazer diferença no nível de felicidade das pessoas.



O economista inglês Paul Dolan (1968-), professor de Ciências Comportamentais em Ciências Psicológicas e Comportamentais da London School of Economics and Political Science, realiza pesquisas que visam medir a felicidade das pessoas, suas causas, consequências e implicações. Em cerca de uma década dedicando-se ao tema, Dolan descobriu que, para ser feliz, é essencial aliar prazer a propósito e cultivar as relações sociais.

Não deveria ser grande surpresa para ninguém o fato de que somos mais felizes quando prestamos atenção a boas experiências e a pessoas com quem gostamos de estar. O problema é que agimos como se isso não fosse nada óbvio. Podemos fazer coisas simples, mas eficazes, para reorientar a atenção para o objetivo de ser mais feliz. Compre mais experiências e menos coisas, alterne entre atividades de prazer e de propósito, e ouça música. Comprometa-se a passar um tempinho a mais por dia falando com pessoas de quem gosta. E tente passar um tempinho a menos todo dia grudado no computador ou no telefone. As distrações o desgastam e o fazem se sentir cansado e menos feliz; portanto, mantenha o foco em uma coisa de cada vez [...].

DOLAN, Paul. **Felicidade construída**: como encontrar prazer e propósito no dia a dia. Tradução: Rafael Mantovani. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015. p. 184.

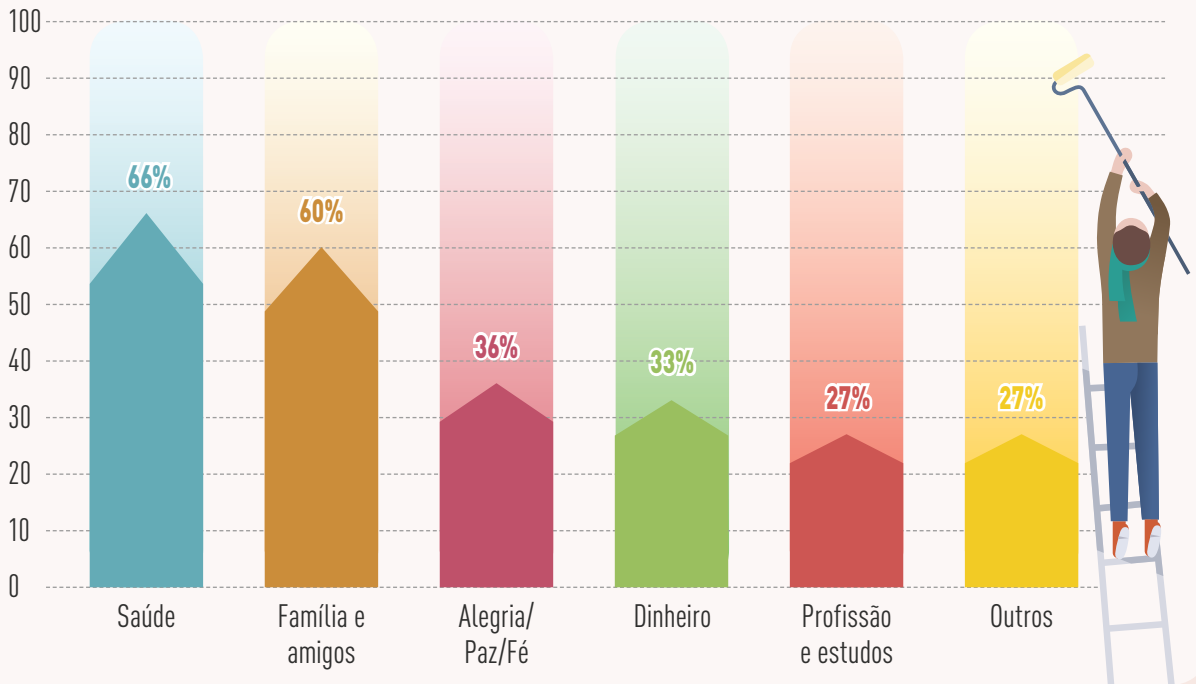


PROSTOCK-STUDIO/SHUTTERSTOCK.COM

Encarar as dificuldades com coragem e determinação pode mudar sua percepção em relação a essas situações.

O gráfico a seguir apresenta o resultado em porcentagem de uma pesquisa sobre o que é felicidade realizada em 2012, com 800 brasileiros de todas as regiões do país, pelo Instituto Akatu (organização não governamental sem fins lucrativos que trabalha pela conscientização e mobilização da sociedade para o consumo consciente). Os entrevistados responderam à pergunta: “Para você, o que é ‘felicidade’? O que mais?”.

PARA VOCÊ, O QUE É “FELICIDADE”? O QUE MAIS?



Fonte: INSTITUTO AKATU. Pesquisa Akatu 2012: rumo à sociedade do bem-estar. p. 90. Disponível em: <https://www.akatu.org.br/wp-content/uploads/2017/04/PESQUISA-AKATU.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2020.

Comente com os estudantes que para a pesquisa foram entrevistadas pessoas de faixas etárias e classes sociais variadas.

EDITORIA DE ARTE  
VETRENO/SHUTTERSTOCK.COM

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD  
REPRODUÇÃO PROIBIDA

- 1 Se você fosse entrevistado para uma pesquisa sobre felicidade, como responderia às seguintes questões:
  - a) Para você, o que é felicidade? *Respostas pessoais. Tomando por base o que foi abordado no texto e nos dados apresentados no gráfico, o objetivo é que os estudantes criem a própria definição de felicidade, levando em conta todos os elementos que contribuem para isso. É interessante que eles possam avaliar as próprias ações e do outro no desenvolvimento do sentimento de felicidade.*
  - b) Como você pode contribuir para sua própria felicidade?
  - c) Como o outro pode contribuir para sua felicidade?
  - d) De que maneira você poderá fazer a vida de outras pessoas mais feliz? *2. Resposta pessoal. Essa atividade visa averiguar o que a turma avalia como elemento importante para a definição de felicidade, o que pode variar de um estudante para outro. Para a realização da proposta, explique aos estudantes a que os itens apresentados no gráfico estão relacionados. Saúde: o estado saudável do próprio indivíduo e de seus familiares; Família e amigos: bom relacionamento com familiares, amigos, colegas; Alegria/Paz/Fé: tempo para desfrutar a companhia de familiares e amigos, ter tempo de descanso; Dinheiro: ter bens materiais que proporcionem uma vida digna; Profissão e estudos: ter um emprego de remuneração justa e de que goste, cursar uma boa universidade; Outros: qualquer elemento não listado anteriormente. É importante que os estudantes identifiquem os elementos contidos em cada item apresentado no gráfico e percebam que o conjunto de todos eles pode contribuir ainda mais para a felicidade. Ao final da atividade, auxilie-os na reflexão sobre atitudes e comportamentos que devem ter para alcançar a felicidade com base nos percentuais de cada item do gráfico que criaram.*
- 2 Observe novamente os dados apresentados no gráfico. Note que 66% dos entrevistados indicaram que estar saudável é algo essencial para ser feliz, enquanto 60% acreditavam que conviver bem com familiares e amigos agrega mais à felicidade. Agora, faça a mesma pesquisa com a turma. Definam o que pode estar contido em cada item do gráfico e estabeleçam a porcentagem correspondente. Depois, cada um vai elaborar um gráfico com os resultados obtidos no material de registro. Ao final, identifiquem semelhanças e diferenças entre o resultado do gráfico de vocês e o do Instituto Akatu e reflitam sobre o que podem fazer na busca efetiva da felicidade. *familiares e amigos, ter tempo de descanso; Dinheiro: ter bens materiais que proporcionem uma vida digna; Profissão e estudos: ter um emprego de remuneração justa e de que goste, cursar uma boa universidade; Outros: qualquer elemento não listado anteriormente. É importante que os estudantes identifiquem os elementos contidos em cada item apresentado no gráfico e percebam que o conjunto de todos eles pode contribuir ainda mais para a felicidade. Ao final da atividade, auxilie-os na reflexão sobre atitudes e comportamentos que devem ter para alcançar a felicidade com base nos percentuais de cada item do gráfico que criaram.*
- 3 Na construção do seu projeto de vida, você consideraria os mesmos itens apresentados no gráfico? Quais incluiria e quais excluiria? Por quê? *Resposta pessoal. Os itens apresentados abrangem um conjunto de aspectos importantes de vida e podem ser um bom ponto de partida para a análise dos estudantes.*



## FELICIDADE, BEM-ESTAR E REALIZAÇÃO

Para o professor e pesquisador William Damon, a construção de um projeto de vida é a base para alcançar realização e felicidade. Quando você identifica aonde deseja chegar, naturalmente fica mais fácil condicionar suas ações no sentido de alcançar seus objetivos.

Planejar o futuro com metas realizáveis e criar estratégias para alcançá-las pode fazer você sentir bem-estar e felicidade.

Ao longo da vida, muitas escolhas serão feitas, assim como muitas decisões serão tomadas. Em geral, essas escolhas visam alcançar um objetivo almejado por todos: a felicidade.

Em seu desejo de alcançar a felicidade, o ser humano é motivado por seus interesses. Os outros animais, por sua vez, são movidos somente por necessidades naturais: bebem quando têm sede, comem quando têm fome, dormem quando estão cansados.

Você, como ser humano, também é um animal, mas suas necessidades se misturam aos seus interesses: quando você tem sede, escolhe o que beber; quando tem fome, escolhe o que comer.

É por esse motivo que somente o ser humano pode falar da felicidade. Ele consegue satisfazer os próprios interesses, os quais estão relacionados com vários aspectos da sua vida, e não com suas necessidades orgânicas. Ele é capaz de definir de que modo vai alcançar a felicidade.

É verdade que dificuldades de todos os tipos podem surgir ao longo do caminho, mas enfrentá-las com coragem, determinação e persistência é um passo importante para você se manter firme no seu objetivo, ter clareza do que pode ser mudado e sentir-se bem por não abrir mão facilmente do que deseja alcançar.



RAWPIXEL.COM/SHUTTERSTOCK.COM

Paul Dolan, citado no box Hiperlink da página 53, sugere que se anotem, por 21 dias seguidos, as experiências com as quais uma pessoa se sintia mais feliz e as vivências que lhe tragam aprendizados ou agreguem propósitos à sua vida. Isso pode criar o hábito de desenvolver condições que promovam a felicidade, que é o cultivo de prazeres e de propósito de forma equilibrada.

Manter bons relacionamentos é uma forma de alterar positivamente seu estado de felicidade.

Respostas pessoais. Ao definirem interesses e motivações, os estudantes poderão dar início ou continuidade a seu projeto de vida. Quando se sabe claramente o que gostaria de realizar no futuro, fica mais fácil definir caminhos para chegar aonde se deseja.

QUE TAL

PENSAR?

- O que motiva você a pensar em um projeto de vida?
- Quais são seus interesses para o futuro?
- Quais são suas motivações para colocar em prática planos para o futuro?

QUE TAL

AGIR?



→ Volte à primeira página de seu **Agindo construo meu projeto de vida** e releia seus pontos fortes e os pontos que deseja melhorar. Depois, olhe para seu sonho e para as áreas pelas quais ele se distribui, e reflita: Para alcançar o futuro que almejo, quais dos pontos mencionados são mais importantes e por quê? O que preciso fazer para melhorá-los? Por exemplo, você pode sonhar em ser engenheiro, mas tem um pouco de dificuldade em Física. Assim, você precisará procurar mentoria nessa área ou algum curso para ajudá-lo no desenvolvimento de habilidades essenciais. Use a página 4 e liste as ações necessárias para alcançar melhorias em seus pontos fortes e fracos.

Existem algumas ações cotidianas que, de acordo com Dolan, podem ajudar a elevar o estado de felicidade. Veja a seguir.

### Valorizar o que há de bom nas situações cotidianas.

Procure dormir bem, alimentar-se de forma saudável, desfrutar do carinho da família, de um amigo ou de um animal de estimação, e aprender algo novo.

### Estar atento ao modo como se expressa.

Substitua as frases negativas por frases positivas. O fundamental é se colocar em movimento sem perder o bom humor: menos drama e mais proatividade.

### Cultivar o bom humor.

As circunstâncias nem sempre dependem de nós; já o humor, sim. A música, o contato com a natureza, o silêncio, as leituras inspiradoras e a prática de atividades físicas e artísticas podem ajudar a melhorar nosso humor; com bom humor pode ser mais fácil resolver algumas questões difíceis.

### Evitar a raiva.

Sentir raiva consome muita energia. Use a inteligência para vislumbrar outras perspectivas. Entenda que o outro também pode estar vivendo um momento delicado. Melhor do que cultivar a raiva é buscar o que se pode aprender e fazer de produtivo em cada situação estressante da vida.

### Buscar a serenidade.

Preocupar-se demais acaba com a felicidade. Solucione os problemas em vez de ficar amedrontado com pessoas ou desafios. Seja responsável por sua vida.

### Ressignificar o erro e a crítica.

Para que a vida flua com mais leveza, é preciso aprender a “pegar mais leve” consigo e com os outros, saber se perdoar e ouvir os demais.



NEONSHOT/SHUTTERSTOCK.COM

Cada pessoa tem sua maneira de se sentir bem; basta descobrir qual é a sua.

## CONSTRUINDO HABILIDADES

### Relações interpessoais

A convivência é a ação de conviver, ou seja, “viver com”. Não é possível que uma pessoa viva absolutamente isolada das outras, porque interagir com outros indivíduos é essencial para seu bem-estar e saúde. Embora o ser humano seja um ser social, os relacionamentos podem ser complexos.

Conviver com aqueles que pensam como você não costuma ser difícil. Assim como conviver com aqueles que sempre concordam com você tende a ser fácil, porque, no relacionamento com essas pessoas, você não se sente ameaçado: as opiniões são as mesmas, os gostos são os mesmos, não há divergências. Mas o desafio é conviver de maneira harmoniosa com pessoas que discordam de você, ou você delas.

Essa convivência pode não ser tão fácil assim quando você verbaliza uma opinião diferente dos demais e recebe uma crítica.

Geralmente, ninguém gosta de ser criticado. Mas você já pensou que fazer ou receber uma crítica pode ser uma boa oportunidade para rever atitudes? As críticas, se encaradas positivamente, podem ser uma ferramenta de crescimento pessoal.

Então, procure repensar suas atitudes quando:

- **receber uma crítica:** ouça com atenção o que o outro tem a dizer, espere-o terminar de falar, faça questionamentos, peça esclarecimentos, concorde ou discorde; peça desculpas, se necessário;
- **fizer uma crítica:** seja respeitoso, fale pausadamente e em tom de voz baixo, mas audível, mantenha contato visual sem intimidar, seja claro e objetivo e atenha-se aos fatos;
- **rejeitar uma crítica:** mantenha contato visual, ouça com atenção, peça oportunidade para responder, apresente fatos e exponha com clareza sua opinião.

Não existe uma receita para conviver com o outro, mas isso não o impede de encontrar caminhos mais interessantes para essa convivência.

► Em uma roda de conversa, troque ideias com os colegas sobre as seguintes questões:

- Como é sua convivência com seus familiares?
- Como é sua convivência com os amigos?
- Como você se sente quando recebe uma crítica e como lida com ela?
- Você sabe ouvir os outros?
- Sente-se ouvido pelos outros?
- Sabe se colocar quando interage com outras pessoas, seja em casa, na escola ou entre amigos? Em caso negativo, o que você poderia fazer a respeito disso?
- Consegue dar opinião ou expor seus sentimentos com objetividade?
- Para você, como uma crítica deve ser encarada?
- Que intenção você costuma ter quando faz uma crítica?



Cultivar boas relações interpessoais é fundamental na construção de um projeto de vida.

LIGHTSPRING/SHUTTERSTOCK.COM

Respostas pessoais. O objetivo aqui é que os estudantes avaliem criticamente como são as relações com familiares e amigos, verificando o que pode ser melhorado. Administrar as críticas pode não ser uma tarefa fácil. As atitudes apresentadas no texto visam amenizar o desconforto que essas situações podem gerar.

Esta atividade propicia aos estudantes uma visão mais realista de sua vida e do cotidiano, com base em dados concretos. Comente os registros da turma e chame a atenção dos estudantes para o fato de que muitas atividades que, em um primeiro momento, parecem sem graça podem trazer mais felicidade que o previsto. Explique que o contrário também é verdadeiro, isto é, que uma atividade antes prazerosa pode tornar-se enfadonha com o passar do tempo.

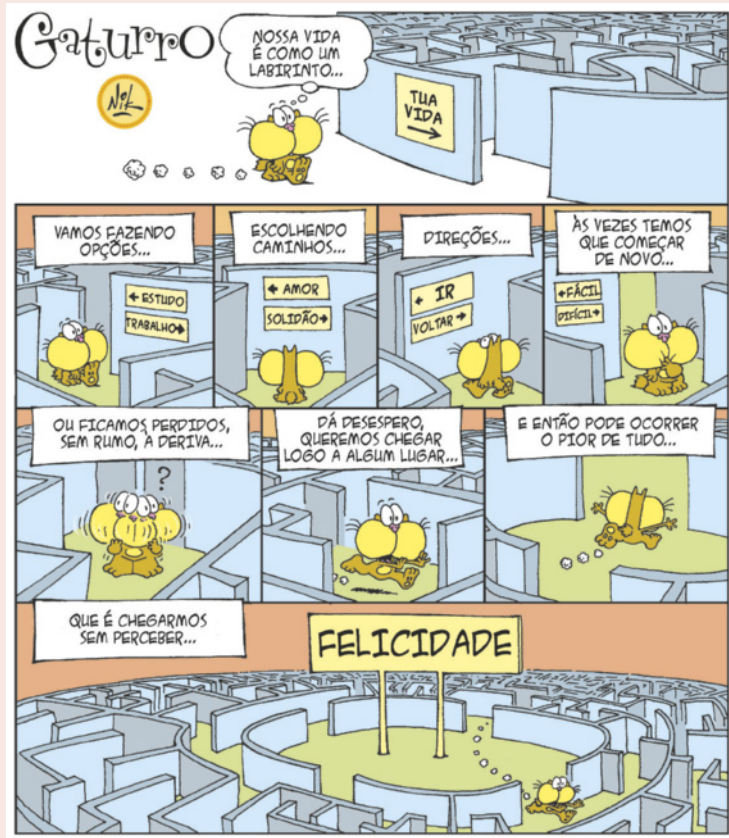
1 Pensando na felicidade como objetivo maior de seu projeto de vida, leia a tirinha ao lado.

Agora, responda às questões em seu material de registro.

- Como suas escolhas têm impactado sua busca pela felicidade?
- Você acredita estar fazendo escolhas acertadas na vida?
- Que ações você toma ou poderia tomar para se sentir feliz?
- Como tem sido seu “caminho” em busca da felicidade?

Respostas pessoais. O objetivo aqui é que os estudantes analisem com sinceridade se suas ações têm sido pautadas pelo desejo de alcançar aquilo que os faz felizes. Essa capacidade é importante para a construção do projeto de vida deles, levando-se em conta que são planos para o presente e o futuro. Aonde querem chegar? E como querem chegar?

GATURRO, Nik. Tirinha do Gaturro “Nossa vida é como um labirinto...”, 2006.



GATURRO, NIK © 2006 NIK / DIST. BY ANDREWS MCMEEEL SYNDICATION

2 Analise a seguinte situação:

Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **aprendizagem baseada em problemas** para realizar a atividade 2. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

Elisa e Márcia são melhores amigas. Na festa junina da escola, Márcia estava conversando com outras colegas quando Elisa chegou, muito sorridente, e cumprimentou todos, deixando Márcia por último. Esta, contrariada, interrompeu a conversa e se afastou, emburrada. Elisa, sem entender, foi atrás da amiga e perguntou o que tinha acontecido. Márcia, de forma mal-educada, respondeu a Elisa que ela era uma falsa, porque não a cumprimentou primeiro, afinal era isso que ela deveria ter feito, já que eram melhores amigas.

A atitude de Márcia é um exemplo de crítica negativa que pode abalar a amizade. Márcia poderia expressar sua insatisfação com Elisa de outra maneira, dizendo que ficou chateada e que gostaria de ter sido a primeira a ser cumprimentada. Dessa forma, Elisa entenderia o sentimento da amiga.

Dizer educadamente ao outro que ele está agindo de maneira que o desagrada pode ser uma boa forma de lidar com situações desse tipo e evitar conflitos desnecessários.

Agora, que tal realizar um desafio? Ao longo de uma semana, anote em seu material de registro momentos em que:

- você foi criticado: reflita sobre a forma como recebeu a crítica, que sentimentos ela causou em você e como você reagiu a ela;
- você criticou alguém: reflita sobre a forma como fez isso e avalie como a pessoa criticada se sentiu.

Respostas pessoais. Reforce com os estudantes que eles deverão durante o dia todo, ao longo do período especificado, manter-se atentos às situações que envolvem críticas e realizar os registros. Desse modo, poderão se engajar na construção de habilidades relativas a dar e receber críticas.

# PARA INSPIRAR

INGRID SILVA nasceu no Rio de Janeiro (RJ), em 1989. Conheceu o balé aos 8 anos, quando entrou para o projeto Dançando Para Não Dançar, que foi criado em 1995 com o objetivo de oferecer aulas de balé a crianças carentes de comunidades cariocas e que construiu um trabalho socioeducativo e cultural muito importante, principalmente na dança clássica.



ÉRIKA GARRIDO

Ingrid Silva posa em rua do bairro do Harlem, em Nova York, Estados Unidos, em 2018.

#### Respostas pessoais.

Aproveite a oportunidade para perguntar se alguém na turma também tem sonhos como o citado no texto. Se julgar oportuno e se os estudantes desejarem, peça a eles que compartilhem seus sonhos com os colegas. Estimule a turma a formar um grupo de apoio para ajudar esses estudantes a traçar um caminho para a realização de suas aspirações.

Aos 12 anos, Ingrid, que é exemplo de determinação e foco em seu objetivo, entrou para a Escola Estadual de Dança Maria Olenewa, do Theatro Municipal do Rio de Janeiro.

Já perdidamente apaixonada pelo balé, deu continuidade a seus estudos passando pelo Centro de Movimento Deborah Colker, companhia dessa prestigiada coreógrafa brasileira, e pelo Grupo Corpo, companhia de dança de Belo Horizonte (MG).

Em 2007, incentivada pela brasileira Bethania Gomes, primeira bailarina do Dance Theatre of Harlem, companhia de balé de Nova York, Ingrid enviou um vídeo para participar da seleção para o curso de férias dessa companhia e foi uma das escolhidas entre mais de 200 inscritos. Com 19 anos, Ingrid seguiu então para os Estados Unidos, para fazer o curso de um mês.

Ao concluí-lo, foi convidada a integrar o time de bailarinos do Dance Theatre of Harlem, companhia na qual dança até hoje.

**Primeira(o) bailarina(o):** o nível mais alto que os bailarinos podem atingir em uma companhia de dança. Executa os primeiros papéis no repertório da companhia.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Você ou algum conhecido seu já precisou superar dificuldades para atingir um objetivo? Compartilhe a história com os colegas.
- Caso você não tenha vivido uma situação assim ou não conheça alguém que a tenha experimentado, pesquise entre familiares, amigos ou conhecidos quem já passou por uma situação de superação e gostaria de compartilhá-la com você! Depois, conte essa história aos colegas e ao professor.

Pode ser fascinante participar de algo grandioso e ajudar alguém a enfrentar dificuldades. O contato com outras pessoas pode ser uma forma de obter suporte emocional, encorajamento e cumplicidade. Fazer a diferença na vida de alguém torna a vida mais feliz.

# PARA TURBINAR

## O PODER DA FORÇA DE VONTADE

Em várias situações – como enfrentar obstáculos, participar de competições, cuidar da saúde, ingressar em uma universidade, superar uma situação familiar delicada, vencer uma doença –, é necessário o uso de energia extra para seguir em frente, e essa energia se chama **força de vontade**. Ela é parte importante no processo de conquista, para alcançar objetivos e sonhos. Além dela, muitas vezes são necessários outros fatores, porém ter garra e determinação poderá ajudá-lo a chegar aonde deseja.

A doutora Kelly McGonigal (1977-), psicóloga e professora na Universidade Stanford, nos Estados Unidos, confirmou por meio de seus estudos que a força de vontade pode ser desenvolvida com treino, assim como acontece com os músculos. Para isso é preciso, por exemplo, visualizar

claramente os ganhos obtidos ao atingir um objetivo e reconhecer as perdas ou prejuízos no caso de não se dedicar a ele. Nesse sentido, tornar pública uma meta, seja postando-a em redes sociais ou comentando-a com pessoas queridas, ajuda a torná-la real, e, com isso, obtém-se apoio de outras pessoas.

A força de vontade pode ser treinada de muitas maneiras. Quando, por exemplo, uma pessoa quer conter um impulso negativo (comprar algo desnecessário, comer em excesso, brigar com alguém, postar algo negativo sobre uma pessoa), ela pode respirar fundo e esperar pelo menos 10 minutos antes de tomar a atitude. Depois desse tempo, pode ser mais fácil ter autocontrole. O oposto dessa situação também vale: quando se tem algo importante para fazer, mas não se tem vontade de fazê-lo, recomenda-se não esperar, e simplesmente agir. Ao longo da atividade, a motivação surge, assim como o alívio pela atitude tomada.



A atleta paralímpica paraense Lia Martins é exemplo de força de vontade e determinação. Com parte da perna direita amputada, ela lida com as dificuldades sempre com seus objetivos em mente. Na imagem, Lia em jogo de basquetebol de cadeira de rodas entre Brasil e Guatemala nos Jogos Parapan, em Toronto, Canadá, em 2015.

Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes analisem criticamente sua realidade, definindo uma meta que desejam atingir.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Estabeleça uma meta que deseje atingir nos próximos dois meses. Defina o esforço que ela demandará e estabeleça planos para sua realização. Para isso, junte-se a um colega de sala: ele deverá apoiar você na realização do seu objetivo e você fará o mesmo por ele. Cada integrante da dupla deverá definir uma ação que dependa da força de vontade e que possa ser aplicada ao longo dos próximos meses. Cada um deverá monitorar o desempenho do colega, cobrando-o, se necessário, e incentivando-o.

Depois do tempo determinado, peça às duplas que contem como foi a experiência. É importante que os estudantes citem se atingiram o objetivo com sucesso ou não, quais foram os pontos positivos e negativos e como foi realizar a atividade com o apoio do colega. O objetivo é que eles concluam que ter apoio e ajuda facilita a execução de tarefas.

# PARA REFLETIR

## AUTONOMIA

Sem autonomia não há projeto de vida. Caso contrário, o projeto de vida deixa de pertencer à pessoa e passa a ser um empréstimo. A única pessoa que pode assinar seu projeto de vida é você mesmo. A construção de seu projeto é, portanto, indelegável, você não pode deixá-lo nas mãos de outra pessoa. Permitir que os outros escolham por você já é uma escolha. Sobre esse assunto, leia o texto a seguir, do educador brasileiro Paulo Freire (1921-1997).



1ª Resposta pessoal. Auxilie os estudantes a associar o trecho da obra de Paulo Freire, sobre autonomia, com o que eles vêm estudando sobre projeto de vida. Eles devem perceber que a autonomia é fundamental na construção de um projeto de vida.

A autonomia é um ingrediente essencial para a construção de um projeto de vida personalizado, feito por você e para você.

[...] Ninguém é autônomo primeiro para depois decidir. A autonomia vai se constituindo na experiência de várias, inúmeras decisões, que vão sendo tomadas. [...] Ninguém é sujeito da autonomia de ninguém. Por outro lado, ninguém amadurece de repente, aos 25 anos. A gente vai amadurecendo todo dia, ou não. A autonomia, enquanto amadurecimento do ser para si, é processo, é vir a ser. Não ocorre em data marcada. É neste sentido que uma pedagogia da autonomia tem de estar centrada em experiências estimuladoras da decisão e da responsabilidade, vale dizer, em experiências respeitosas da liberdade.

[...] 2ª Resposta pessoal. Ressalte que liberdade não significa entregar-se unicamente aos desejos pessoais ou aos impulsos, e sim vencer tendências negativas ou hábitos nocivos. A expressão “experiências respeitosas da liberdade” é aplicada no sentido de respeitar a liberdade,

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996. p. 41.

os desejos e as metas, mas sem ferir as leis e os combinados; afinal, exercer a cidadania e o bom convívio demandam um exercício diário de respeito e consideração mútuos.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Como você relaciona a autonomia com a construção do projeto de vida?
- O que você entende pela expressão “experiências respeitosas da liberdade”?
- Pensando no modo como você tem vivido, consegue perceber se está amadurecendo? Como?

3ª Resposta pessoal. Estimule os estudantes a conversarem sobre as mudanças que têm percebido no corpo, nos pensamentos, nos sentimentos e nas experiências, chamando a atenção para o que eles têm aprendido com essas mudanças. O objetivo é que eles percebam que tudo isso faz parte da evolução, do crescimento e amadurecimento deles.



ESTÚDIO KIVI

# CUIDANDO do pensamento

## MUDANDO O MODELO MENTAL

Respostas pessoais. O modelo mental retrata a maneira como cada ser humano vê o mundo, como encara as diversas situações do cotidiano e também como responde a seus pensamentos. Ao refletirem sobre essas questões, os estudantes poderão analisar se reagem negativa ou positivamente diante da vida.

Você já parou para refletir como seus pensamentos podem influenciar a forma como você age e, conseqüentemente, a construção de seu projeto de vida? A tendência do ser humano é agir com base naquilo que ele pensa ou sente. Sendo assim, cuidar bem da mente leva as pessoas a se concentrarem em pensamentos sadios, eficazes e funcionais, que potencializam as ações e geram, como resultado, sentimentos e comportamentos mais positivos.

→ Eles podem, por exemplo, pensar sobre como encaram os próprios erros: desistem de continuar tentando ou procuram ver o lado positivo das situações difíceis? Refletir sobre como lidam com os pensamentos negativos e as situações de dificuldade é um primeiro passo para mudanças significativas, que podem levá-los à construção de um projeto de vida autêntico.

### QUE TAL

### PENSAR?

- Como você costuma encarar as situações do dia a dia?
- O que faz quando algo dá errado?
- É possível exercitar o cérebro para ter uma postura positiva diante da vida?





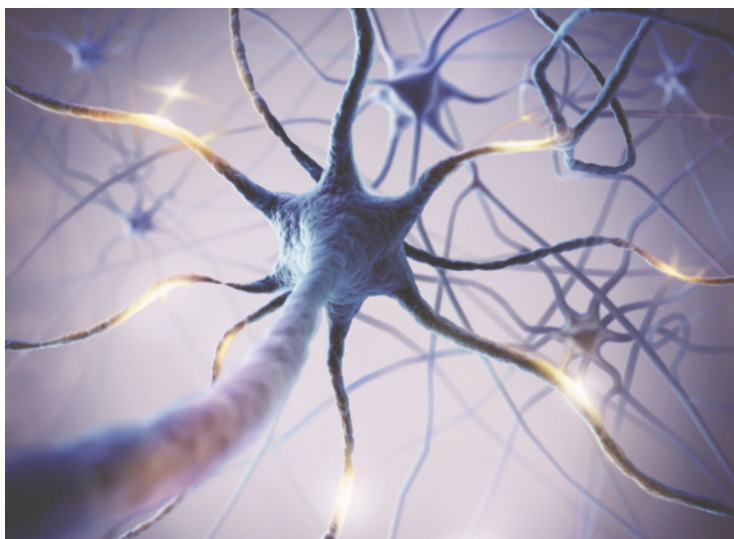
“Configurar” o cérebro significa mudar a forma de pensar de acordo com a situação, ou seja, mudar o modelo mental. Pessoas que cultivam um modelo mental positivo costumam colocar-se na posição de protagonistas da própria vida e escolhem, de modo autônomo, como podem melhorar a cada dia e a cada situação.

**Modelo mental:** a forma como as pessoas pensam sobre as coisas, sobre si mesmas e sobre a vida. Também conhecido como *mindset*.

## CONEXÃO Ciências da Natureza e suas Tecnologias

Os neurônios são as células do sistema nervoso. Eles formam uma rede interconectada e realizam atividades elétricas e químicas que permitem transmitir impulsos nervosos. A atividade elétrica ocorre dentro da célula; a atividade química leva a informação de uma célula para outra. Essa combinação de atividades transmite e regula as informações em toda a rede neural.

As junções entre a terminação de um neurônio e a membrana de outro são chamadas sinapses, responsáveis por propagar o impulso nervoso por toda a rede.



ANUSORN NAKDEE/GETTY IMAGES

Representação dos neurônios e das ligações entre eles, formando a rede interconectada.

É uma tendência do ser humano desenvolver uma forma habitual de pensar sobre as coisas, sobre si mesmo e sobre a vida, mas isso não significa que, em diferentes circunstâncias, essa forma não possa ser adaptada.

As pessoas nascem com algumas predisposições que, de acordo com sua criação e suas experiências, vão se configurando em uma forma relativamente habitual de ver a realidade. O fato de elas se manterem inflexíveis quanto ao modo de pensar pode, em algumas situações, ser prejudicial à construção de seu projeto de vida, tendo em vista que, por ser um processo dinâmico, não estável, mudanças podem ocorrer ao longo do caminho.

Os modelos mentais são desenvolvidos pela genética, mas também pela interação do indivíduo com a família, com a escola e com a sociedade de modo geral. Ao vivenciar experiências e conviver com outros indivíduos, crenças e valores que direcionam a mente e a configuram são incorporados. Esse processo é mediado pela consciência, ou seja, os seres humanos não são espelhos passivos de suas influências. Eles são o que fazem com suas influências.

É possível mudar o modo de pensar e, assim, provocar mudanças em seus sentimentos e ações. Desafiar crenças definidas, ou seja, pensamentos enraizados, permite que as pessoas vivam com protagonismo, verdade e liberdade, fazendo escolhas e lutando por aquilo que tem valor para elas. As pessoas têm o direito de formar a sua própria visão sobre o mundo e o futuro e de valorizar suas crenças.



FGC/SHUTTERSTOCK.COM

Prestar atenção nas dúvidas que surgem, buscando novos caminhos, pode ajudar na mudança de forma de pensar.



Carol Dweck (1946-) é estadunidense e professora de Psicologia na Universidade de Stanford (EUA). Ficou conhecida por seu trabalho sobre o desenvolvimento pessoal e a personalidade.

Seus estudos revelam como o sucesso pode ser alcançado pela forma como os objetivos são encarados. O *mindset* (ou modelo mental) não é apenas um traço de personalidade, ele esclarece por que o ser humano é otimista ou pessimista, bem-sucedido ou não. Para a autora, há dois tipos de *mindset*: o fixo e o de crescimento.

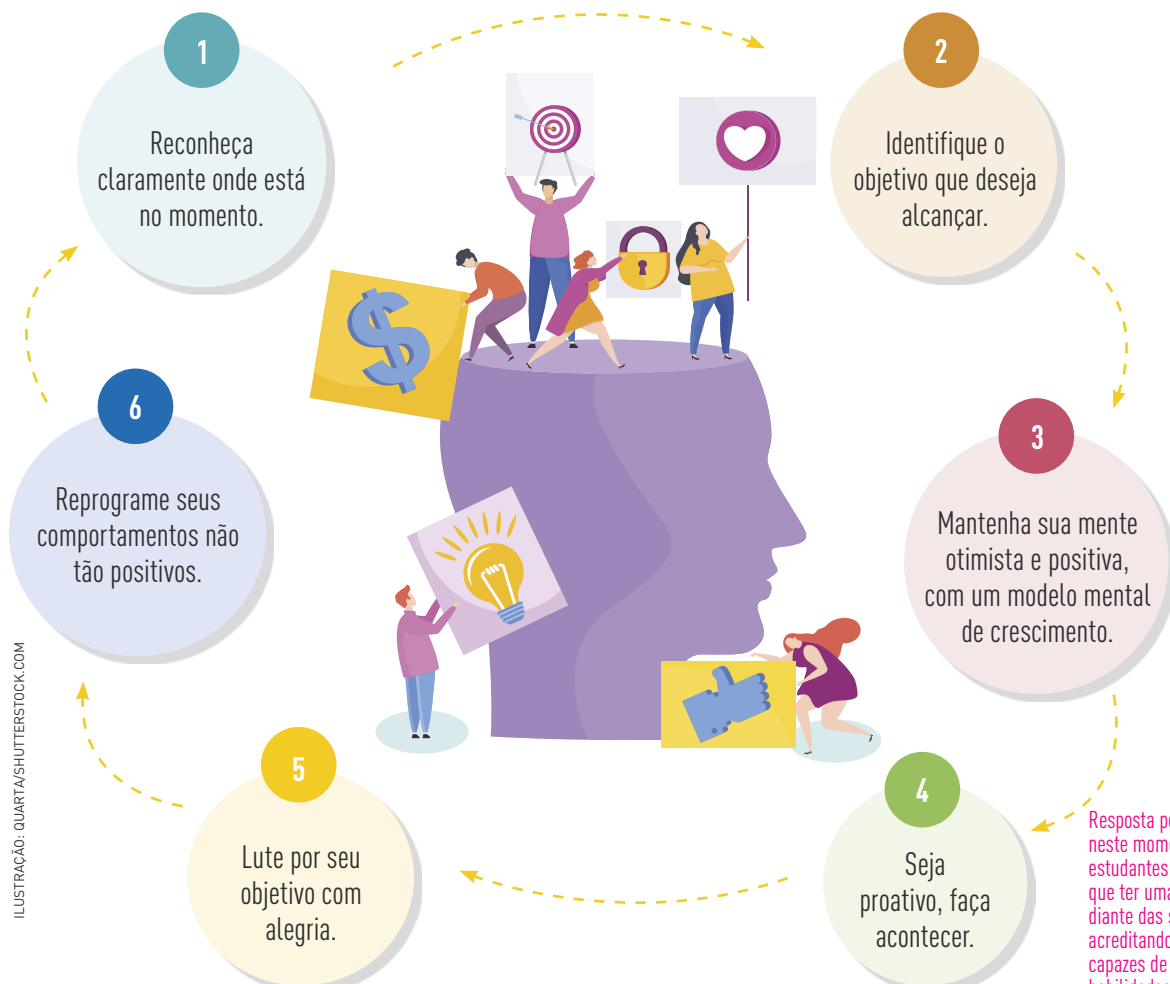


IP ARCHIVE/GLOW IMAGES

Carol Dweck em seu escritório.

Pessoas com predominância de *mindset* fixo tendem a acreditar que o mundo é binário, dividido entre vencedores e perdedores. Então, se erram, tendem a parar de tentar. Pessoas com predominância de *mindset* de crescimento tendem a se sentir mais estimuladas diante dos desafios, pois acreditam que suas habilidades podem ser desenvolvidas e, quando as coisas se tornam difíceis, pensam “ainda não”, “há caminhos”, “vou encontrar um jeito”. O cérebro dessas pessoas vibra com o “ainda”, e isso cria novas sinapses.

## COMO MUDAR A MANEIRA DE PENSAR



Resposta pessoal. O objetivo neste momento é que os estudantes compreendam que ter uma postura positiva diante das situações, acreditando que são capazes de desenvolver suas habilidades, pode ser muito favorável à construção de um projeto de vida autêntico.

Oriente os estudantes na realização do *brainstorming*: palavra inglesa que significa “tempestade cerebral” ou “tempestade de ideias”, uma atividade feita em grupo e desenvolvida para explorar a potencialidade criativa. A técnica consiste em um grupo utilizar a variedade de pensamentos e experiências de seus integrantes para criar soluções inovadoras para um problema. A ideia é que todos possam expressar sem bloqueios seus pensamentos e sugestões. É essa riqueza de ideias, visões, propostas e possibilidades que levarão a uma solução para o problema.

### NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

1 Para começar, que tal refletir um pouco sobre algumas atividades que você realiza no dia a dia? Selecione uma situação positiva e uma negativa e avalie seu modelo mental em cada uma delas: quais são seus pensamentos? Como você age em relação a eles? Qual é o resultado dessa atitude?

Respostas pessoais. A proposta é auxiliar os estudantes a perceberem que, em geral, em situações positivas as pessoas tendem a ter pensamentos e ações positivos e favoráveis, sentimento de motivação e energia e ações comprometidas com bons resultados. Da mesma forma, situações negativas podem gerar pensamentos negativos que terão reflexo em suas ações, causando desmotivação, frustração etc.

2 Agora que você já sabe o que é um modelo mental, que tal aplicá-lo a favor da construção de seu projeto de vida? Reúna-se com alguns colegas e sigam o passo a passo. Anotem tudo no material de registro.

- Cada integrante do grupo deve identificar um sonho pessoal e se perguntar “Como alcançá-lo?”.
- Para apresentar possibilidades de realizar o sonho de cada um, utilizem a técnica de *brainstorming*, que consiste em escrever palavras aleatórias sobre o que vem à mente para a solução de uma determinada questão.

- Analisando as possibilidades encontradas por vocês, como classificariam seu modelo mental predominante nessa situação: em fixo ou de crescimento? Retome o texto do box Hiperlink da página 64 para responder a essa questão.

Essa postura é característica de pessoas que têm predominância de modelo mental de crescimento. É importante também que eles percebam que a constituição de modelos mentais se dá não apenas pela genética, mas também pelas relações interpessoais e pelo ambiente em que se está inserido.

Resposta pessoal. Incentive os estudantes a compartilharem seus sonhos pessoais com a turma.

# FORÇAS INTERNAS

Assim como é importante cuidar dos pensamentos na construção de um projeto de vida, é preciso

também reconhecer as próprias forças e usá-las a seu favor. Há quem imagine que, para obter sucesso, é preciso ter agilidade, determinação, garra e outras forças internas. É verdade que em uma série de situações da vida essas forças são necessárias: é difícil pensar em um esportista que abra mão da garra nos treinamentos para se tornar um vencedor, assim como pode ser muito difícil para um médico sem determinação alcançar sucesso em sua missão. Como imaginar, então, um estudante bem-sucedido que não tenha força de vontade para persistir em seu propósito?

Em algumas áreas, o sucesso pode ser medido pela obtenção de valores financeiros, medalhas, recordes, reconhecimentos. Mas há outro tipo de atitude a ser cultivada na busca por uma vida de sucesso e felicidade: a leveza. Tão importante quanto se empenhar, ter garra, disciplina e força de vontade, é desenvolver leveza, criatividade e humildade, forças consideradas suaves que tornam a vida mais agradável e ajudam as pessoas a serem mais flexíveis consigo mesmas e com os outros. Ao se tornarem suas próprias aliadas, elas enfrentam de forma mais leve os momentos difíceis, em vez de desenvolverem uma autocrítica negativa. Essa é a base da resiliência.

**Resiliência:** a capacidade de alguém para lidar com problemas e adaptar-se.

QUE TAL

## DIALOGAR?

- De que forma o conhecimento das forças pessoais pode ajudar na construção do projeto do vida de vocês?
- Quais são os aprendizados que as fraquezas podem trazer para a vida de vocês?
- Que forças vocês consideram necessárias para a construção de seu projeto de vida?



Charles Duhigg (1974-), repórter e pesquisador estadunidense, estudou o funcionamento do hábito e seu poder transformador. No livro **O poder do hábito**, ele cita um estudo realizado em 2005, pela Universidade da Pensilvânia, em que:

Alunos com níveis mais altos de força de vontade tinham mais chances de tirar notas maiores nas aulas e de ser aceitos em escolas mais seletivas. Tinham menos faltas, passavam menos tempo assistindo [à] televisão e mais horas fazendo lição de casa. “Os adolescentes com maior autodisciplina superaram seus colegas mais impulsivos em todas as variáveis de desempenho acadêmico”, escreveram os pesquisadores. “A autodisciplina previu o desempenho acadêmico de forma mais consistente que o QI. A autodisciplina também previu quais alunos melhorariam suas notas ao longo do ano letivo, enquanto o QI não previu. [...] A autodisciplina tem um efeito maior no desempenho acadêmico do que o talento intelectual.”

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito:** por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios.

Tradução: Rafael Mantovani. 31. reimpr. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. p. 146.

Respostas pessoais. Comente com os estudantes que expressões como “eu faço só o que eu quero”, “eu imponho meus desejos”, “eu sou melhor do que os outros” podem não necessariamente ser entendidas como forças pessoais, pois, no âmbito da ética, é melhor buscar soluções conciliatórias e assentadas no respeito mútuo do que impor crenças ou posturas. Da mesma forma, assumir fraquezas não faz de ninguém pior ou com menos valor. É interessante discutir com a turma a ideia de que nenhuma característica humana é intrinsecamente boa ou ruim. Tudo depende de como se relaciona com ela e o quanto as pessoas são capazes de se direcionar pela vida, selecionando pensamentos, sentimentos e realizando ações que sejam boas para si e para os outros. O importante é que os estudantes possam ter consciência de suas forças e fraquezas e que saibam usá-las em benefício da construção de seu projeto de vida.

REPRODUÇÃO PROIBIDA

A humanidade está exposta constantemente a mudanças no modo de viver, conviver e nas formas de trabalho. Observar *drones* sendo utilizados na entrega de medicamentos em locais remotos, por exemplo, pode parecer normal atualmente, pois faz parte do cenário de vida atual, mas na verdade reflete uma realidade nova, que se desenhou de acordo com a forma acelerada de viver. Esse exemplo reflete um novo modo de existir. Mudanças desse tipo tenderão a acontecer em escalas cada vez maiores e em um ritmo cada dia mais intenso.

As mudanças fazem parte da condição humana. Algumas demandam a dedicação de forças suaves, na aceitação do que não pode ser mudado. Outras demandam a dedicação de forças intensas, na preservação de espaços ou na batalha por algo. Assim, saber adaptar-se e estar disponível às novidades é fundamental. O que quer que você tenha de enfrentar pode ser feito com dignidade, força interior e resiliência, habilidades que denotam sua condição humana.

Só os seres humanos podem pensar e repensar sua existência e apenas eles podem recriar a si mesmos.



TANKIST276/SHUTTERSTOCK.COM

As mudanças podem ocorrer sem que sejam percebidas, até que definitivamente apareçam – como uma flor que brota em um solo árido, por exemplo, contrariando as expectativas.

## CONSTRUINDO HABILIDADES

### Adaptabilidade

É a capacidade que as pessoas têm de se ajustar a necessidades, situações e circunstâncias, ou seja, é a disposição de viver em condições diferentes das que se está acostumado. Você reconhece essa força em você?

O conceito de adaptabilidade se relaciona exatamente à forma como as mudanças são encaradas. Resistir a elas ou fugir nem sempre é uma opção. A pessoa que identifica nas mudanças uma possibilidade de crescimento, uma forma de fazer diferente, de se questionar e de desafiar os próprios limites tem a chance de se desenvolver em diversos aspectos.

Em uma realidade de constantes mudanças, saber adaptar-se é fundamental! É uma habilidade indispensável para a execução de um projeto de vida. Pessoas flexíveis ou adaptáveis, geralmente:

- consideram a opinião do outro sem desvalorizar as suas;
  - estão dispostas a aprender com o outro;
  - identificam oportunidades de aprimoramento e desenvolvimento;
  - elaboram estratégias para lidar com desafios e dificuldades visando alcançar seus objetivos.
- Em uma escala de 0 a 10, como você considera seu nível de adaptabilidade? Em que situações você acha necessário praticar essa habilidade? Discuta esse assunto com os colegas e o professor.



TOMERTU/SHUTTERSTOCK.COM

Às vezes, adaptar-se a uma mudança pode não ser tão difícil assim. Mas essa não é, necessariamente, a regra.

Para auxiliar os estudantes na compreensão de que alguns objetivos só são alcançados a longo prazo e precisam de persistência, exemplifique dizendo a eles: Se um de seus pontos a ser desenvolvido é a paciência, para se relacionar melhor com as pessoas que o cercam, ter mais qualidade de vida e ser um estudante/profissional melhor, provavelmente serão necessárias atividades prolongadas, como o hábito da meditação. Se julgar pertinente, peça a alguns deles que citem um sonho e comentem com a turma as ações necessárias para alcançá-lo, identificando se é possível chegar ao objetivo rapidamente ou se levará mais tempo.

## Sem medo de errar

Você já observou uma criança aprendendo a andar? Ela cai diversas vezes e se levanta em seguida, em um processo incessante, até que encontra o equilíbrio, levanta-se e anda sem parar.

A criança se desenvolve sem medo de errar, sem vaidade, sem se levar tão a sério. Ela simplesmente explora o mundo e aprende a viver vivendo. Leva a vida de forma leve, sempre aberta ao novo.

Que bom seria se todos pudessem defender ideais de vida, viver de acordo com sua singularidade, sendo autênticos em suas escolhas. Infelizmente, no processo de amadurecimento, esses conceitos podem se perder e, por falta de leveza, as pessoas acabam exigindo demais de si mesmas. Não se permitem errar, falhar, nem sequer tentar. Desconsideram o caráter instrutivo do erro, não percebendo que, a partir dele, é possível determinar outro caminho e fazer diferente. Com receio de se decepcionarem, elas acabam se contentando com menos do que podem ou sonham em ser, fazer ou ter.

QUE TAL

AGIR?

→ Na atividade anterior, você elaborou uma lista de ações para o desenvolvimento de pontos fortes e pontos a serem melhorados para alcançar seus sonhos. Faça, agora, na página 5 de seu **Agindo construo meu projeto de vida**, uma lista com prazos estabelecidos para colocar em prática as ações necessárias às melhorias desejadas. Você poderá perceber que alguns resultados podem ser alcançados rapidamente e outros podem demorar um pouco mais. Agora, use todas as informações que anotou nesses boxes para concretizar o registro da primeira etapa de seu projeto de vida na atividade final, nas páginas 202 e 203.

Para a segunda parte, explique aos estudantes que os registros feitos com base nas propostas dos cinco boxes **Que tal agir?** deste módulo serão utilizados na atividade final, nas páginas 202 e 203, que será realizada ao longo do trabalho com a obra.

- Você sabe ser leve quando se sente perdido, com medo ou inseguro?
- Sabe pedir ajuda quando necessário?
- Valoriza seus acertos?
- Tem sido excessivamente rígido consigo mesmo?
- Como você age diante do fracasso alheio?
- O que ganharia se tornasse suas atitudes mais leves?

Oriente os estudantes a responderem oralmente às perguntas, incentivando um diálogo respeitoso e acolhedor. As respostas vão ajudá-los a perceber que todos têm medo de fracassar e se sentem inseguros.

Ser excessivamente rígido ou se sentir desanimado diante de um fracasso ou problema é prejudicial e impede a visualização das possibilidades de crescimento.

Construir um projeto de vida e traçar estratégias para alcançar os objetivos nele estabelecidos pode ajudá-lo a encarar o futuro sem medo. Você poderá se sentir mais seguro quanto às decisões a tomar e ao caminho a seguir.

Ainda falando sobre a sabedoria do universo infantil, você já percebeu como as crianças são criativas? Como usam a imaginação e se envolvem em brincadeiras que são constantemente reinventadas? Elas criam sem filtro, sem nenhum tipo de impedimento.

EBTIKAR/SHUTTERSTOCK.COM



Em seu dia a dia, fique atento para perceber situações que podem ajudá-lo em seu desenvolvimento pessoal.

A criança não tem vergonha de perguntar. Ao contrário, sente-se orgulhosa pelo desejo de aprender. Gosta de ser orientada, pois entende que, quando alguém ensina algo a ela, está lhe dando um presente. Não tem receio de parecer tola ou inadequada quando não sabe realizar alguma atividade. Vai tentando várias vezes até que, de repente, encontra uma forma de resolvê-la.

- Você sabe brincar?

- Sabe rir de si mesmo?

- O que poderia aprender com pessoas mais criativas que você?

- Em seu dia a dia, você tem ideias inovadoras, como a elaboração de um prato diferente ou a criação de novos traços de desenho? Executa novos passos de dança ou elabora mensagens criativas?

- Se fosse redefinir alguns hábitos, atitudes, formas de agir e de pensar, como seria seu novo você?

- Como seria viver uma semana dedicada à curiosidade? Quem seria impactado por isso e de que forma?

MARK NAZ/SHUTTERSTOCK.COM



- Você é humilde?

- Quando não sabe algo, desiste logo ou tenta até aprender?

- Já viveu alguma situação em que o medo de perder foi maior que a vontade de vencer?

- Como costuma lidar com as pessoas que tentam auxiliá-lo? Sabe receber ajuda, apoio e carinho?

- Como seria sua vida se praticasse mais a humildade?

O medo pode paralisar, por isso é preciso respirar fundo e olhar com distanciamento para a situação temida.

Ao se lembrar de sua essência, ao entender como chegou ao mundo e ao reaperceber a manifestar suas forças internas, o ser humano aumenta as chances de se tornar uma pessoa realizada.

Estar aberto a novos aprendizados, a enxergar maneiras diferentes de encarar as situações, a ser criativo e não tão exigente consigo mesmo pode fazer toda a diferença no processo de construção de seu projeto de vida.

## FIQUE LIGADO

**Larry Crowne.** Direção: Tom Hanks. EUA: Paris Filmes, 2011 (99 min).

Para Larry Crowne parece que o fundo do poço chegou. Divorciado, desempregado e endividado, ele não vê muitas perspectivas de mudança. Até que, incentivado pelos vizinhos, decide começar a estudar e descobre que uma vida mais simples também pode ser muito boa.



Cartaz do filme **Larry Crowne**.

LARRY CROWNE. TOM HANKS. EUA, 2011.

## NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

- 1** Quais são suas forças internas? Faça uma autoanálise e liste em seu material de registro essas forças. Classifique-as por grau de potencial, conforme o exemplo a seguir. *Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes tenham clareza das qualidades que possuem e as valorizem, além de reconhecerem pontos frágeis que podem ser melhorados.*

FORÇAS INTERNAS MUITO DESENVOLVIDAS	FORÇAS INTERNAS DESENVOLVIDAS	FORÇAS INTERNAS A DESENVOLVER
Adaptabilidade.	Determinação.	Humildade.

- 2** Escolha uma das forças internas que você precisa desenvolver um pouco mais, conforme identificou na atividade anterior, e monte um plano de ação, indicando os passos que deve seguir para aprimorá-la. Lembre-se sempre de que suas forças internas o ajudarão na construção e concretização de seu projeto de vida. *Resposta pessoal. Retome com os estudantes o plano de ação (p. 19) elaborado em atividade do item "Razão de ser e autoconhecimento", no Capítulo 1. Lá eles aprenderam como elaborar um plano de ação e como executá-lo. Recuperar esse conteúdo os ajudará a realizar esta atividade e a verificar que o plano de ação é um método muito eficaz para alcançar objetivos.*
- 3** Leia o trecho a seguir.

*No texto lido, o narrador descobre o interesse para o estudo e começa a se dedicar a ele com empenho, depois de ter terminado o ginásio, que era o equivalente aos anos finais do Ensino Fundamental.*

**3a.** Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes identifiquem no texto algumas forças internas que eles citaram na atividade 1, fazendo uma reflexão aprofundada sobre o tema. Os estudantes podem identificar, por exemplo, determinação.

[...] De resto a mocidade raiava e eu tinha tudo a aprender. Foi espantoso o que se passou em mim. Sem abandonar meu jeito de “perdido”, o cultivando mesmo, ginásio acabado, eu principiara gostando de estudar. Me batera, súbito, aquela vontade irritada de saber, me tornara estudiosíssimo. [...]

ANDRADE, Mário de. Vestida de preto. /n: \_\_\_\_\_. **Contos novos.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2015. p. 18.

**3b.** Resposta pessoal. Os estudantes podem não saber ao certo, pelo trecho, qual o objetivo do narrador. Só sabem que nele surgiu uma “vontade irritada de saber”, dedicar-se aos estudos com voracidade. O objetivo é que eles reflitam que o primeiro passo para alcançar o sucesso é a vontade e a dedicação para os estudos. Eles podem concluir que o narrador tem probabilidades de ser bem-sucedido em seu projeto de vida.

- a) Quais forças internas você consegue identificar no narrador?
- b) De acordo com o foco que o narrador demonstra, você acredita que ele esteja no caminho para alcançar o sucesso? Por quê?



# PARA INSPIRAR

Explique aos estudantes que, apesar de o jornal ter usado o termo “deficiente” no título da matéria, essa palavra não é considerada adequada. A expressão mais aceita atualmente é “pessoa com deficiência”, porque põe o foco na pessoa, e não na deficiência, que é apenas uma de suas características. Acometida de uma inflamação na medula Ou seja, o indivíduo tem uma deficiência, ele não é deficiente. Essa mudança de perspectiva ocorreu a partir da publicação da Convenção da ONU, da qual o Brasil é signatário. Em outras línguas, a mudança também ocorreu. Por exemplo, em espanhol passou-se a usar “persona con discapacidad” em vez de “discapacitado”.

aos 5 anos de idade, a revisora mineira LAURA MARTINS perdeu a mobilidade das pernas. Hoje, Laura faz uma espécie de diário de viagem para inspirar pessoas com deficiência de qualquer idade e classe social a conquistar a autonomia.



ACERVO PESSOAL

Laura Martins em viagem pela Inglaterra durante um intercâmbio.

Ela conta que viajar sozinha sempre foi um sonho e faz isso há mais de 20 anos, dentro e fora do Brasil. Então compartilha nas redes sociais e em seu *blog* as dificuldades encontradas em suas viagens e como enfrenta e supera os desafios, tornando seu aprendizado acessível a outras pessoas com deficiência.

Segundo Laura, o segredo da autonomia é se conhecer bem para identificar seus limites e seguir em frente.

“[...] quero ser um exemplo de que a pessoa com deficiência pode viajar independentemente da idade e pode chegar a qualquer lugar, do sacolão ou da banca de revista até outro país. [...] Valorizo tudo que consigo fazer [...]. Quero dizer que qualquer pessoa pode. Quero ser a Laura que tem 5 ou 80 anos, pobre ou rica. O importante é a pessoa construir a autonomia para se sentir segura, sabendo até onde consegue ir.” [...]

CRISTINI, Flávia. Cadeirante faz diário de viagens para inspirar deficientes a conquistar autonomia.

G1 Minas Gerais, 17 abr. 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/minas-gerais/noticia/2019/04/17/cadeirante-faz-diario-de-viagens-para-inspirar-deficientes-a-conquistar-autonomia.ghtml>.

Acesso em: 26 dez. 2019.

Se considerar oportuno, aproveite o momento para conversar com os estudantes sobre a lei de 1991 que

determina às grandes empresas destinar um percentual de suas vagas a pessoas com deficiência.

Amplie a discussão pedindo aos estudantes que se posicionem diante do tema, tomando por base questões como:

Na infância, Laura ajudava a família nas tarefas domésticas, colaborando dentro de suas possibilidades com aquilo que podia fazer. Na adolescência, passou por conflitos e foi ajudada pela leitura de livros que pegava na biblioteca. Com cerca de 20 anos, ingressou no serviço público, que, segundo ela relembra, era a única maneira de uma pessoa com deficiência conseguir trabalho na época.

Respostas pessoais. USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Como a experiência de vida de Laura Martins pode ser motivo de inspiração, influenciando seus pensamentos, sentimentos e desejos para o futuro?
- De que forma você é capaz de fazer a diferença na vida das pessoas com quem convive, pensando no fato de que elas também enfrentam dificuldades?
- Há em sua escola pessoas com algum tipo de deficiência? Quais são as principais dificuldades que elas enfrentam no ambiente escolar? O que poderia ser feito para tornar o ambiente mais acessível?

“Será que gestores e demais funcionários estão preparados para receber adequadamente pessoas com deficiência? O que seria necessário para isso?”, “Os ambientes estão adaptados para a acessibilidade? Quais as principais necessidades de pessoas com deficiência motora, de visão, de audição etc.?” , “As pessoas com deficiência são contratadas somente em virtude dessa lei e dentro do percentual estabelecido nela?”.

# PARA TURBINAR

## AGIR COM CONVICÇÃO

A elaboração de um projeto de vida não é uma tarefa tão simples quanto parece. Exige reconhecer o que você almeja em um tempo futuro com base no que você tem ou, melhor ainda, não tem no momento presente, como escolher caminhos que possam levá-lo a abrir mão de determinados objetos ou hábitos, refletir sobre aquilo que é possível realizar e aquilo que é impossível. Às vezes, o que parece impossível pode ser superado.

Como um projeto de vida envolve uma complexidade de etapas, frequentemente os adultos parabenizam uma criança ou um adolescente que está convicto do que quer fazer no futuro com estas frases: “Tão jovem e tão convicto do que quer fazer”; “Tão pequeno, mas com tanta certeza de seu sonho”.

De fato, quanto mais cedo se sabe o que se quer fazer, mais tempo se tem para planejar. No entanto nem sempre essa convicção é bem-vinda.

Às vezes, o sonho de uma jovem em se tornar cantora, por exemplo, não é um sonho elaborado por ela, e sim “emprestado” de alguém que ela ama. Tornar-se cantora seria um modo de agradar à sua mãe, à sua avó ou ao seu tio, mas essa jovem não se sentiria satisfeita em cantar. Nesse caso, a convicção em se tornar cantora, em vez de favorecê-la, poderia ser um empecilho para um projeto de vida legítimo. Ouvir os outros pode ser positivo, mas se lembre sempre de escutar a si mesmo.



ALMEIDA JÚNIOR, J. F. **Pescando**. 1894. Óleo sobre tela, 64 cm x 85 cm. Muitas vezes, da relação entre pais e filhos pode surgir um projeto de vida “emprestado”.

Resposta pessoal. O objetivo desta entrevista é que os estudantes reconheçam nos entrevistados a distinção entre sonhos “emprestados” e sonhos originais/espontâneos. Para a construção de um projeto de vida autêntico, é necessário que ele seja elaborado pela própria pessoa. Peça a alguns estudantes que leiam suas entrevistas e convide todos a opinarem, ressaltando a importância de respeitar a opinião do outro.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Escolha um familiar e um amigo adulto para entrevistá-los. Inicie perguntando a eles se realizaram sonhos de infância ou da adolescência. Em seguida, indague se esses sonhos foram “emprestados” de outras pessoas ou elaborados por eles mesmos. Para finalizar, peça-lhes que comentem como se sentem em relação a isso.
- Agora é a sua vez! Coloque-se no lugar do entrevistado e reflita sobre seus sonhos. Você acha que algum deles é “emprestado” de um familiar ou amigo seu?

Para a segunda parte da atividade, peça a alguns voluntários que apresentem seus sonhos e explicitem se, após a reflexão, os identificaram como “emprestados” ou autênticos. Se os estudantes tiverem dificuldades de identificar esses sonhos, dê um exemplo: Uma pessoa que decidiu fazer aula de piano e depois percebeu que foi “influenciada” pelos familiares desde cedo.

# PARA REFLETIR

## AUTOCONSCIÊNCIA

Um projeto de vida está intimamente ligado à autoconsciência. Conhecer-se, identificar seus interesses, gostos, sonhos, sua maneira de pensar e de agir diante das dificuldades e desafios o auxiliará na construção de um projeto de vida compatível com sua realidade e possibilidades. Faz toda a diferença saber aonde se quer chegar para definir o melhor caminho, estabelecendo estratégias eficientes para cada etapa da vida e alinhadas ao seu objetivo maior.



JAN H. ANDERSEN/SHUTTERSTOCK.COM

A autoconsciência está na pauta de filósofos há muito tempo, e a frase mais famosa sobre esse assunto é atribuída a Sócrates: “Conhece-te a ti mesmo”. Apenas conhecendo a si mesmo é possível ter uma visão geral do lugar aonde se pretende chegar e por qual caminho seguir.

Conhecer a si mesmo é parte fundamental da construção de um projeto de vida.

[...] o que Sócrates pregava era que nós devemos nos ocupar menos com as coisas (riqueza, fama, poder) e passarmos a nos ocupar com nós mesmos. Poderia objetar-se: com que propósito deveria ocupar-me comigo mesmo? Porque é o caminho que me permite ter acesso à verdade. Mas que tipo de verdade? Obviamente não é uma verdade qualquer, tal como a fórmula química da água, mas a verdade que é capaz de transformá-lo no seu próprio ser de sujeito.

É esse ato de conhecimento, capaz de promover nossa **autotranscendência**, de que fala Sócrates. Conhecer a mim mesmo para saber como modificar minha relação para comigo, com os outros e com o mundo.

[...]

SILVA, Josué Cândido da. Conhece-te a ti mesmo: Sócrates e a nossa relação com o mundo. UOL Educação. Disponível em: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/filosofia/conhece-te-a-ti-mesmo-socrates-e-a-nossa-relacao-com-o-mundo.htm>. Acesso em: 22 jan. 2020.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Como você responderia à questão “com que propósito deveria ocupar-me comigo mesmo?”. Compare suas respostas com as de seus colegas de sala.

Resposta pessoal. Incentive os estudantes a refletirem sobre a importância de buscarem o autoconhecimento para desenvolverem seus projetos de vida. Quando as pessoas se conhecem, fica mais claro aquilo que realmente querem para a vida. Incentive-os a compartilhar suas respostas de maneira respeitosa e assertiva.

# Atividade COLETIVA

## EU E O ESPELHO: QUEM SOU?

Esta atividade tem o objetivo de auxiliar os estudantes na transição da dimensão pessoal, trabalhada neste módulo, para a dimensão cidadã, que será abordada no Módulo 2. Por meio de uma vivência coletiva com a comunidade escolar, os estudantes terão a possibilidade de trabalhar de forma criativa o autoconhecimento que vêm construindo e também saber como esse processo tem sido para os colegas.



EWA STUDIO/  
SHUTTERSTOCK.COM

Ao longo do Módulo I, você percorreu um caminho que o ajudou a se conhecer melhor. No início do estudo do módulo, qual era a percepção que você tinha a respeito de si? Agora algo mudou? Você se enxerga da mesma maneira ou passou a se ver de modo mais profundo?

Que tal compartilhar com a comunidade escolar, de forma criativa, como você se percebe agora e o que aprendeu até aqui? Para isso, siga as etapas propostas.

Autoconhecer-se e valorizar seu potencial são passos importantes para a construção do projeto de vida.

### ETAPA 1

Observe-se em um espelho e pense sobre o que você pode ver para além da imagem refletida. Em seguida, produza um texto a respeito de si, tomando como base as perguntas da página 13. Depois, compare-o com o texto que elaborou no início do módulo e identifique quais foram suas mudanças de percepção.

Algumas aulas antes da realização deste projeto, peça aos estudantes que providenciem um espelho e tragam-no para a sala de aula.

### ETAPA 2

Reúna-se com dois colegas para compartilhar as descobertas que fizeram a respeito de vocês mesmos ao longo do módulo. Comentem se houve evolução na forma de enxergar a si mesmos e quais elementos estudados os ajudaram nessa tarefa.

Aproveitem o momento para conversar sobre seus traços de personalidade, sobre as habilidades que possuem e as que desejam aprimorar ou adquirir. Não compartilhem a visão que cada um tem do outro. O foco aqui é a autopercepção. Por fim, discutam a questão: Por que é importante conhecer bem a si mesmo antes de construir um projeto de vida?

### ETAPA 3

É hora de fazer seu autorretrato! Você pode produzir uma tela/pintura, uma escultura, um texto poético, entre outras manifestações artísticas. Independentemente da forma de registro, é importante que sua obra apresente elementos de sua personalidade. A autoria deve permanecer anônima, não assine sua obra. Esta etapa é individual e pode ser feita em casa. Separe um tempo para esta atividade. Primeiro, defina o que produzirá como seu autorretrato. Em seguida, providencie o material necessário e mãos à obra.

### DICA

Para o autorretrato, você também pode reunir objetos pessoais que representem quem você é, por exemplo: fotos de paisagens de lugares que tenham a ver com sua história de vida, peças de roupa, livros etc. Leve os objetos para a escola e siga as próximas etapas. Seja criativo!



CIENPIES DESIGN/SHUTTERSTOCK.COM



MACROVECTOR/SHUTTERSTOCK.COM



## ETAPA 4

Depois de pronto o seu autorretrato, é hora de organizar uma exposição com os trabalhos da turma. Ela será aberta para toda a comunidade escolar. Volte a se reunir com os colegas da etapa 2. Seu grupo deve se juntar aos demais grupos para vocês fazerem o planejamento. Os passos a seguir poderão auxiliá-los.



GOODSTUDIO/SHUTTERSTOCK.COM

**1** Escolham a data e o horário em que acontecerá a exposição.

**2** Definam onde a exposição será realizada, se na sala de aula ou em outro local da escola. Para isso, conversem com o professor e, se necessário, com a direção.



**3** Decidam como os autorretratos serão expostos no local e verifiquem se há necessidade de providenciar algo que não tenham disponível na escola.

**4** Escolham um nome para a exposição e definam como será o convite e a divulgação. Vocês podem optar entre cartazes, folhetos impressos ou digitais, áudios ou vídeos curtos. As informações essenciais para a divulgação são data, horário, local e tipo do evento.

**5** Produzam coletivamente o convite e organizem a divulgação do evento. Distribuam as tarefas propostas neste passo entre vocês, formando grupos menores que ficarão responsáveis pela execução de cada uma delas.

### DICA

Caso optem pelo convite em formato de áudio ou vídeo, é possível encontrar na internet recursos gratuitos para edição, como aplicativos e plataformas digitais. Para a divulgação, também é possível utilizar os canais de comunicação da escola.



**6** Providenciem uma etiqueta, ou algo que funcione como crachá, para cada estudante. Ao lado de cada autorretrato, deixem uma folha de papel sulfite e canetas. Ao observarem cada trabalho, os convidados poderão indicar, na respectiva folha de papel sulfite, o nome do estudante que eles acham que produziu aquela obra.

**7** No dia da exposição, preparem o local com as obras produzidas, as folhas de papel sulfite e os crachás. Recebam todos os convidados com alegria.



**8** Depois de todos os convidados terem observado os autorretratos e feito suas indicações, em uma grande roda de conversa, leiam os nomes apontados pelos convidados para cada autorretrato e revelem a quem pertence cada um deles. Conversem sobre os elementos que ajudaram os convidados na identificação. Ao final da exposição, agradeçam a presença de todos.

Agora que você já refletiu sobre quem você é, avalie como se relaciona com os outros e o mundo. Escreva sua reflexão em seu material de registro. **O objetivo dessa questão é introduzir o assunto que será abordado no Módulo 2. Espera-se que os estudantes reflitam sobre seu comportamento com relação às pessoas de seu convívio (Praticam a empatia? São respeitosos?, entre outras questões) e também sobre o exercício da cidadania (São participativos? Respeitam regras e leis?, entre outras questões).**

# O encontro com o outro: vínculos e aprendizados

Neste módulo, os estudantes são convidados a pensarem sobre a relação que estabelecem com outras pessoas e com a sociedade, considerando a importância do bem comum e de questões relacionadas à coexistência e à atuação coletiva. Eles serão desafiados a olharem para seus sonhos e seus objetivos, revendo-os à luz do bem comum e compreendendo-se como parte de um coletivo.

Suponha que um dia você acorde em um lugar estranho, que não lhe é familiar, e encontre pessoas desconhecidas, mas que estão na mesma situação que você. O sentimento despertado é ambíguo. Por um lado, sente medo, pois esses desconhecidos podem representar uma ameaça. Por outro, sente interesse, pois eles podem trazer respostas para suas dúvidas.

A relação com as pessoas é marcada, em geral, por essa balança entre sentir-se ameaçado e interessar-se pelo desconhecido. Este pode ser representado por uma opinião divergente dita por um amigo ou por uma palavra amiga dita por alguém que você pouco conhece.

O convívio com o outro, portanto, pode ajudar você a enxergar o mundo e a si mesmo de maneira completamente diferente, o que impactará na construção e na execução de seu projeto de vida. Nesse sentido, é possível dizer que a cidadania é o exercício da convivência com o diferente e o desconhecido.



O rap teve origem nos anos 1960, na Jamaica, e tornou-se uma importante manifestação cultural, com letras fortes, de cunho social. Os estudantes podem não ter se aprofundado nesse gênero nas aulas de Linguagens e suas tecnologias; por isso, em parceria com o professor dessa área, é possível propor uma pesquisa sobre esse gênero musical. Se considerar pertinente, sugira à turma

que escute a música na íntegra para “sentir” sua batida característica. O rap, cujo trecho é apresentado, trata de uma realidade em que a união é necessária para a construção de um mundo mais justo e melhor.

Leia o trecho de música a seguir.

[...]

Arrepiou o fio de cabelo dos neguin é

A cada rap que eu escutei disse “esse é pra mim” (ééé)

Nós somos um só, nós somos um só, nós somos um só

Realizando sonhos e construindo um mundo melhor

[...]

PEREIRA, José Tiago. Nós somos um só. Intérpretes: Projota e Marechal.

In: PROJOTA. Não há lugar melhor no mundo que o nosso lugar.

Independente, 2011. Mixtape. Faixa 3.

1. O trecho da música expressa a necessidade da união de todas as pessoas na construção de um mundo melhor. Apesar de a construção do projeto de vida ser uma ação individual, ela sofre influência das relações que são estabelecidas ao longo da vida com outras pessoas e com o mundo, fazendo-se necessário avaliar o impacto das escolhas individuais para si, para o outro e para a coletividade.

2. O objetivo dessa proposta é que os estudantes realizem um trabalho colaborativo, reforçando a importância de todas as pessoas envolvidas no processo de construção de uma história, seja ela pessoal ou coletiva. Além de ser divertida e de estimular a criatividade, essa atividade pode gerar importantes discussões.

Após concluírem a proposta, promova um bate-papo com a turma: Como foi realizar a atividade?

## PARA COMEÇAR

1. Qual é a relação do trecho da música com a construção de um projeto de vida?
2. Agora, que tal você e seus colegas construírem uma história juntos?

- Providenciem uma bolinha (pode ser feita até de papel usado), sentem-se em círculo e sorteiem quem vai começar. A história deve iniciar assim:

*Era uma vez uma pessoa de 15 anos...*

- O estudante sorteado pega a bolinha e dá continuidade a essa frase, acrescentando outras informações. Em seguida, ele deve “passar a bola” para um colega, que dará continuidade à história a partir da frase anterior e, depois, ele deve “passar a bola” para outro colega, e assim sucessivamente, até que todos tenham feito sua contribuição. Lembrem-se de que a história deve ter começo, meio e fim, então, fiquem atentos à construção da narrativa. Usem a criatividade e, ao final, avaliem o resultado. Divirtam-se!
- Vocês gostaram de como ficou a história? Vocês mudariam alguma coisa? Qual é a importância da colaboração entre as pessoas nas atividades cotidianas? Vocês acham possível viver sozinho? Se considerar oportuno, registre a atividade em áudio ou vídeo, a fim de que os estudantes possam transcrever a história posteriormente.



ESTÚDIO KIVI

# FORMAS DE SE relacionar

## COM O OUTRO E O MUNDO

A construção de um projeto de vida envolve as relações que são estabelecidas ao longo do tempo, em diversas etapas da vida. Provavelmente, você já ouviu que, como todo adolescente, se aproxima desse ou daquele grupo para afirmar sua identidade ou para contestar seus pais. Mesmo que nunca tenha escutado isso, vale a pena refletir sobre seu significado.

A vida, apesar de individual, é construída coletivamente. Estimular os estudantes a refletirem sobre como se comportam diante do outro e do mundo pode ser um ponto de partida para que façam descobertas importantes na construção de seu projeto de vida.

Respostas pessoais. O objetivo destas atividades é que os estudantes avaliem como são estabelecidas suas relações com as pessoas com quem convivem e com a sociedade. Os seres humanos sofrem influências do meio em que vivem e têm condições de refletir criticamente sobre como suas relações podem lhes favorecer e ajudá-los a crescer e a fazer escolhas.

### QUE TAL

### PENSAR?

- Como você avalia suas relações com familiares, amigos, professores e demais pessoas com quem convive?
- Você faz parte de algum outro grupo? Qual? O que o levou a fazer parte desse grupo?
- Como você avalia sua relação com a sociedade, ou seja, seu papel como cidadão?





Essa afirmação pode ser compreendida como uma generalização, pois declara que todos os adolescentes convivem com determinado grupo – que pode ser constituído em torno de um estilo musical (*rock*, *pagode*, *funk*, *samba*, *pop*, *sertanejo* etc.), de um posicionamento político (direita, esquerda, centro), de um estilo de vida (*gótico*, *punk*, *hippie* etc.) ou, ainda, de determinado *hobby* (esporte, cinema, leitura etc.) – para absorver seus valores e preferências.

Além disso, essa afirmação pode diminuir a importância da convivência em grupo, classificando-a como temporária, um capricho que ocorre somente na adolescência. De acordo com esse raciocínio, situações como a de uma adolescente que se tornou gótica ou a de um jovem que se filiou a um partido político seriam passageiras, e não teriam muita importância no

processo de formação da personalidade de cada um.

É verdade que a identidade pode sofrer modificações durante a existência, pois as pessoas sofrem influência umas das outras, tanto pelas relações presenciais quanto pelas relações digitais. Perceber a influência que palavras e gestos têm sobre os outros favorece a cidadania, assim como perceber as influências do meio pode gerar autonomia.

Assim, a família e os grupos com os quais você convive são importantes para a formação de sua identidade, mas a importância de cada um deles nem sempre é a mesma. Além disso, o processo de constituição de sua identidade pode se prolongar durante toda a vida adulta, ou você pode se fixar em uma única forma de ver o mundo, determinada durante sua adolescência.

## Relações digitais: benefícios e perigos

A criação da internet facilitou muito a vida das pessoas, e as relações interpessoais mudaram bastante. Atualmente, é possível ter mais amigos nos meios digitais do que físicos. Essa nova forma de se relacionar traz muitos benefícios, mas requer também alguns cuidados.



RAMPPIXEL.COM/SHUTTERSTOCK.COM

O uso inadequado dos meios digitais, como a exposição indevida de fotos, vídeos e outros materiais e os posts inapropriados ou compartilhados sem permissão, pode acarretar problemas e, de certa forma, ameaçar a identidade, a vida e a imagem dos usuários desses meios.

Além disso, entre os principais perigos da internet para os jovens, estão o *cyberbullying*, o vazamento de dados pessoais e o vício em tecnologia.

**Post:** conteúdo publicado em página de internet.

No mundo digital, as redes sociais funcionam como clubes virtuais: ampliam círculos de contato e de amizade, facilitando a disseminação de ideias.

[...]

O *cyberbullying* – as ofensas e intimidações postadas nas redes sociais – está em primeiro lugar entre as denúncias recebidas pela ONG Safernet no ano passado [2017]. Comentários e postagens que demonstram racismo, homofobia, intolerância religiosa e xenofobia são os mais comuns nesse tipo de *bullying*.

“Ainda tem gente que não leva em consideração que quando está *on-line* precisa considerar todas as regras de convivência e cidadania, respeito ao outro, respeito às leis. Todas as leis valem também na internet”, afirma Rodrigo Nejm, diretor da Safernet.



LVGREEN/SHUTTERSTOCK.COM

O vazamento de dados pessoais vem em segundo lugar nas denúncias, seguido pela exposição de imagens íntimas.

Uma jovem de Salvador que teve fotos nuas vazadas na internet quando tinha 13 anos relata todo o sofrimento que passou. Ela conta que só conseguiu retomar sua vida ao perceber que não era a única a passar por isso. “Quando aconteceu, não pedi ajuda porque estava com muito medo. As pessoas acham que sempre a vítima é a culpada pelas coisas”, lamenta.

[...]

Agir com cidadania, valorizando a dignidade humana, é um dos caminhos para evitar o *bullying* e o *cyberbullying*.

Gustavo Fontes, de 15 anos, sempre gostou de jogos de computador. Ele descobriu que podia se destacar no mundo dos **games**. O pai dele, Francisco, conta que o menino passou a jogar 14 horas por dia: “Eu percebi que ele estava acessando muito a internet quando ele começou a faltar na escola. Eu precisei colocar uma câmera pra saber se ele estava indo pra escola”.

Ainda assim, Gustavo continuou faltando na escola. “Aí comecei a bloquear a internet. Ele **tava** realmente numa situação de dependência”. O garoto conta como foi: “É como se você tivesse perdido uma coisa muito preciosa, você fica deprimido, você chora”. Gustavo fez tratamento psicológico e hoje joga, em média, cinco horas por dia.

[...]

INTERNET pode oferecer riscos para crianças e adolescentes. **G1**, 28 nov. 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/profissao-reporter/noticia/2018/11/29/internet-pode-oferecer-riscos-para-criancas-e-adolescentes.ghtml>. Acesso em: 22 nov. 2019.

2a. É importante que os estudantes reflitam sobre os conteúdos que compartilham nos meios digitais: se eles se preocupam em avaliar criticamente as informações, se pensam em sua segurança, se agem respeitosamente, entre outras questões. Essa pode ser uma boa oportunidade para conversar com a turma sobre **cyberbullying**.

## NA PRÁTICA

### USE O MATERIAL DE REGISTRO

Peça aos estudantes que citem situações que podem ser consideradas **cyberbullying** e expliquem por quê. É importante que discutam as consequências desse comportamento para a vítima e também para o agressor.

Ao longo dos capítulos, haverá muitas atividades escritas. Seu material de registro pode ser o caderno que usa normalmente na escola; um diário customizado; um caderno de anotações; ou ferramentas digitais. Faça sua escolha e crie o próprio modo de registrar seus escritos! O importante é que eles estejam sempre com você. Vamos começar?

**1** Quando você estudou os elementos que contribuem para a formação da personalidade de uma pessoa, no Módulo 1, refletiu sobre a influência de familiares, amigos e pessoas que admira em seu crescimento pessoal. Agora, amplie essa reflexão pensando em como os grupos de sua convivência, conforme indicado a seguir, podem contribuir na construção de seu projeto de vida. Faça as anotações em seu material de registro e cite exemplos das contribuições que você já tenha percebido em seu cotidiano.

Respostas pessoais. Possibilidades de respostas: Contribuição dos familiares: o amparo emocional, o apoio e o incentivo; a transmissão de valores morais e sociais.

Dos amigos: o compartilhamento de interesses e experiências, a ajuda prática na

Família

Amigos

Professores

Sociedade

realização de objetivos. Dos professores: a transmissão de conhecimentos específicos, a orientação sobre o caminho educacional a ser seguido e a ampliação da visão de mundo. Da sociedade: a vivência social relacionada à cidadania.

**2** Que tal realizar uma pesquisa para conhecer o comportamento digital da turma e refletir sobre ele? Para isso, cada estudante deverá responder oralmente às questões a seguir.

a) Como você se comporta no meio digital?

b) Quanto tempo você passa diariamente nas redes sociais?

c) Você já deixou de realizar alguma atividade para ficar na internet?

Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **aula invertida** para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual. Respostas pessoais.

2b. Apesar de as redes sociais oferecerem uma diversidade de informações e possibilidades de interação, o objetivo desta atividade é que os estudantes possam avaliar de maneira crítica o uso desse recurso.

Conversem sobre as respostas e depois elaborem alguns princípios que orientem a turma a ter um comportamento digital saudável, adequado e seguro. O que vocês acham de fazer um cartaz bem-humorado com esses princípios e fixá-lo na sala de aula? O passo a passo a seguir poderá auxiliá-los.

2c. Estudos apontam que, atualmente, o tempo médio que as pessoas passam em frente às telas é de três a quatro horas diárias. Esse comportamento pode gerar narcisismo, distração, falta de foco e idolatria de marcas e pessoas (influenciadores). Ressalte aos estudantes que,

1 Discutam as questões propostas.

2 Extraiam da discussão elementos para a elaboração dos princípios.

3 Indiquem um colega para anotar no material de registro os princípios elaborados.

4 Revisem a redação de cada princípio.

5 Verifiquem entre vocês quais colegas gostam de desenhar para ilustrarem as frases.

6 Reproduzam as frases e os desenhos em uma cartolina.

7 Fixem o cartaz no mural da sala de aula.

8 Retomem de tempos em tempos os princípios e reflitam sobre como estão agindo em relação a eles.

nesta fase em que estão formando sua identidade e definindo aspectos importantes de seu projeto de vida, o exercício de olhar para si e para os outros pode fazer uma grande diferença, tanto na formação da identidade e de uma vida autêntica como na construção de valores essenciais, como empatia, solidariedade, compaixão e cooperação.

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes expressem o que sabem sobre o assunto. É importante que eles tenham consciência de que ser cidadão é conhecer seus direitos, garantidos pela Constituição, e também seus deveres. Neste momento, basta que eles saibam que exercer a cidadania é participar ativamente da sociedade, fazendo valer seus direitos e cumprindo seus deveres.

## UMA QUESTÃO DE CIDADANIA

O Brasil é um país com proporções de um continente, apresentando, assim, realidades diversas. Jovens que vivem em comunidades rurais ou ribeirinhas certamente têm uma realidade diferente da de jovens que vivem em grandes centros urbanos, assim como a realidade de um jovem do norte do país é diferente da de um jovem do sul.

Há algum tempo, os intelectuais e os educadores vêm considerando que não existe juventude, e sim juventudes. Uma jovem moradora de um condomínio urbano de classe média alta provavelmente entende o significado de família e trabalho de modo muito diferente de um jovem habitante de uma propriedade rural de uma pequena cidade interiorana. Na família desse jovem, é provável que todos contribuam na lavoura ou na criação de animais, aprendendo desde muito cedo a ter responsabilidade com o trabalho. Já no contexto familiar daquela jovem, é possível que cada membro da família tenha maior liberdade para escolher sua atividade profissional e ela levará mais tempo para se responsabilizar por um trabalho.

Essa diferença também ocorre com o exercício da cidadania. Esses jovens podem entender a cidadania de modos diferentes, e a razão é muito simples: cada um deles quer ver atendidos seus interesses mais imediatos, utilizando, para isso, os recursos que aprenderam no meio em que vivem. Não se trata de definir qual desses dois jovens está mais ou menos engajado no exercício da cidadania, mas de que modo cada um deles é capaz de perceber que existem, além da sua, outras formas de vida.

Ser cidadão é fazer parte de uma sociedade e ter consciência de seus direitos civis, políticos e sociais. Os direitos civis – à vida, à liberdade, à propriedade, à igualdade diante da lei – e os direitos políticos – à participação no governo por meio de voto ou de candidatura a cargos públicos – não podem assegurar a democracia sem os direitos sociais, que garantem a participação de todos os indivíduos na coletividade: o direito à educação, ao trabalho justo, à saúde, a uma velhice tranquila. Além dos direitos, o cidadão, como parte da coletividade, tem também deveres e responsabilidades. Apenas conhecendo seus direitos e exercendo seus deveres é possível ao indivíduo atingir o bem comum.

O cidadão exerce a cidadania plena quando faz valer seus direitos civis, políticos e sociais e cumpre com seus deveres. Em uma sociedade organizada, a cidadania é a expressão maior da igualdade dos indivíduos diante da lei. Cidadania relaciona-se, portanto, à participação consciente e responsável do indivíduo na sociedade, zelando para que seus direitos não sejam violados e seus deveres sejam cumpridos.

QUE TAL

**DIALOGAR?**

- Vocês conhecem seus direitos como cidadãos?
- E os seus deveres?
- Para vocês, o que significa exercer a cidadania?



DISOBERTART/SHUTTERSTOCK.COM

Cada jovem tem sua forma particular de perceber o mundo.

Explique aos estudantes que a questão dos direitos e deveres do cidadão e a relação desse tema com a construção do projeto de vida são aprofundadas no Capítulo 2 deste módulo.

[...]

A cidadania instaura-se a partir dos processos de lutas que culminaram na Independência dos Estados Unidos da América do Norte e na Revolução Francesa. Esses dois eventos romperam o princípio de legitimidade que vigia até então, baseado nos deveres dos súditos, e passaram a estruturá-lo a partir dos direitos do cidadão. Desse momento em diante todos os tipos de luta foram travados para que se ampliassem o conceito e a prática de cidadania e o mundo ocidental o estendesse para as mulheres, crianças, minorias nacionais, étnicas, sexuais, etárias.

PARANÁ. Secretaria da Justiça, Trabalho e Direitos Humanos. Departamento de Direitos Humanos e Cidadania. **O que é ser cidadão.** Curitiba, [201-]. Disponível em: <http://www.dedihc.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=8>. Acesso em: 27 dez. 2019.

Durante a construção de seu projeto de vida de forma autônoma, você atua como protagonista de sua história, tomando decisões relativas ao presente e ao futuro e se posicionando diante das questões que lhe são apresentadas, e tudo isso deve ser feito de forma crítica e responsável consigo mesmo e com os outros. Suas escolhas impactam não apenas a sua vida, mas também a de outras pessoas e, de modo mais abrangente, a vida da sociedade. Ter consciência de seus direitos e deveres é fundamental para a execução de seu projeto de vida.

## NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

**1** Que tal avaliar como você pratica a cidadania? Em dupla com um colega, entrevistem um ao outro sobre ações de cidadania que vocês podem praticar em relação aos itens a seguir.

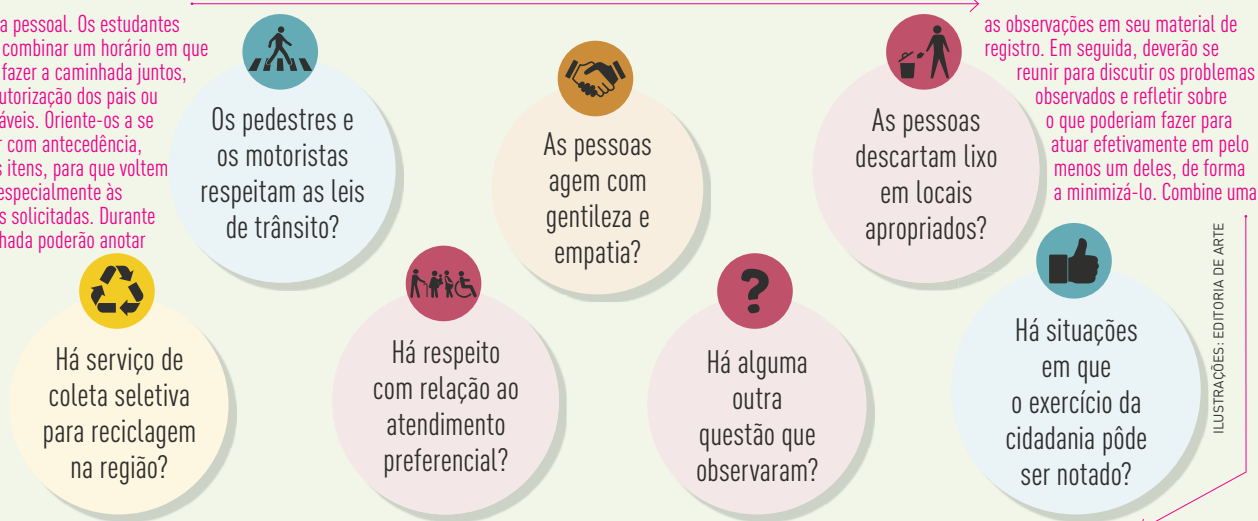
- a) respeito às leis
- b) respeito ao próximo
- c) engajamento político

**Respostas pessoais. Possibilidades de respostas:**  
a) respeitar as leis de trânsito; respeitar os lugares preferenciais em transporte público; b) praticar a gentileza; respeitar filas; c) cobrar a ação de órgãos públicos; d) cuidar do ambiente; praticar a coleta seletiva; cuidar dos bens públicos; e) doar sangue (para doar sangue entre 16 e 18 anos, é preciso consentimento dos pais ou responsáveis); doar medula óssea (para doar medula óssea, é preciso ser maior de 18 anos); participar de ações sociais.

- d) cuidado com o bem comum
- e) atuação solidária no meio social

**2** Em grupo, programem uma caminhada pelas ruas próximas ao lugar onde estudam para investigar problemas relacionados à cidadania. Para isso, tomem como base os itens apresentados na atividade 1 e as questões a seguir. Ao final, selecionem pelo menos um problema observado e atuem de forma efetiva para minimizá-lo. Depois, em um dia previamente combinado, compartilhem com a turma o que observaram e a ação praticada. Usem o material de registro como suporte.

**Resposta pessoal.** Os estudantes deverão combinar um horário em que possam fazer a caminhada juntos, com a autorização dos pais ou responsáveis. Oriente-os a se preparar com antecedência, lendo os itens, para que voltem o olhar especialmente às questões solicitadas. Durante a caminhada poderão anotar



data para que os grupos apresentem à turma uma síntese do que observaram e argumentem sobre a escolha que fizeram entre todos os itens para agir em prol da cidadania. É importante que os estudantes percebam que não se trata de uma ação isolada, mas que devem continuar atentos ao exercício da cidadania em seu dia a dia.

## CIDADANIA DIGITAL

O avanço da tecnologia tem facilitado o acesso ao conhecimento, a produção de conteúdos e, especialmente, a interação entre as pessoas. Porém, o uso das tecnologias digitais também requer o exercício da cidadania. Tudo o que é curtido, postado ou compartilhado por uma pessoa impacta sua imagem. A internet tem um grande poder de perpetuar e disseminar informações; por isso, é preciso pensar muito antes de se expor nas redes sociais.

No Brasil, a Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014, denominada Marco Civil da Internet, estabelece princípios, garantias, direitos e deveres dos usuários da rede no país, e é importante que seu conteúdo seja conhecido por todos. Resumidamente, de acordo com essa lei, as pessoas têm liberdade para comentar e postar o que desejam, mas são responsáveis por suas ações.

Capítulo I Disposições preliminares [...]

Art. 3º A disciplina do uso da internet no Brasil tem os seguintes princípios:

- I - garantia da liberdade de expressão, comunicação e manifestação de pensamento, nos termos da Constituição Federal;
  - II - proteção da privacidade;
  - III - proteção dos dados pessoais, na forma da lei;
  - IV - preservação e garantia da neutralidade da rede;
  - V - preservação da estabilidade, segurança e funcionalidade da rede, por meio de medidas técnicas compatíveis com os padrões internacionais e pelo estímulo ao uso de boas práticas;
  - VI - responsabilização dos agentes de acordo com suas atividades, nos termos da lei;
- [...]

BRASIL. Lei nº 12.965, de 23 abril de 2014. **DOU**, Brasília, DF, 24 abr. 2014.

Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2011-2014/2014/Lei/l12965.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/Lei/l12965.htm). Acesso em: 27 dez. 2019.

Você cumpre o que estabelece a lei com relação à disciplina do uso da internet no Brasil?

A responsabilidade está intimamente associada à possibilidade de identificar a autoria de uma ação. A identificação de uma pessoa pode ser feita de diversas maneiras: pelo número de seu Registro Geral (RG) ou Cadastro de Pessoa Física (CPF), pelo login usado na internet, por sua fisionomia e, principalmente, por seu nome. Para atribuir a responsabilidade de uma ação a alguém, portanto, basta associá-la de uma dessas formas a quem a praticou.

Apesar de a internet dificultar o processo de atribuição de responsabilidade, nos últimos anos novas descobertas têm permitido melhorar a identificação de crimes digitais, tornando apenas ilusória a sensação de anonimato que leva as pessoas a cometerem injúria, difamação, *bullying* e *ciberbullying*.



QUE TAL

AGIR?

→ Seu projeto de vida é um mapa personalizado que o levará ao futuro. Na página 6 do **Agindo construo meu projeto de vida**, faça uma linha vertical e depois posicione a página no sentido paisagem (horizontal). Desenhe em uma extremidade da linha um avatar que represente você e, na outra, um ícone que represente seus sonhos. Agora, é possível visualizar melhor o espaço que há entre você no presente e seu futuro. É nesse espaço que entra seu projeto de vida. Escreva nele uma frase que sintetize seu projeto.

**login:** termo em inglês formado pelas palavras *log* (registro) e *in* (dentro). Refere-se ao procedimento inicial de acesso a um ambiente digital protegido e também corresponde ao nome que identifica o usuário nesse ambiente.

Muitos usuários utilizam perfis *fake* ou *logins* que não revelam seu nome para impedir que suas publicações sejam associadas a eles. Dessa maneira, sentem-se livres para disseminar *fake news* (textos que veiculam notícias falsas), fazer *posts* preconceituosos ou discriminatórios, entre outras ações. Atualmente, há uma série de recursos que permitem rastrear usuários que pos-  
**fake**: termo em inglês que significa "falso"; falsificação.

Com o aumento dos crimes digitais, foram criadas delegacias especializadas, e vem crescendo o número de *sites* e aplicativos que investem em recursos para banir usuários e postagens indevidas.

FAKE NEWS



BUNDITYUWANNASIR/SHUTTERSTOCK.COM

Apesar de parecer recente, a expressão *fake news*, ou notícia falsa, em português, é utilizada desde o final do século XIX. Tornou-se popular por ser usada para denominar informações falsas publicadas, principalmente, nas redes sociais.

## SEGURANÇA NOS MEIOS DIGITAIS

Tome cuidado ao acessar *links* desconhecidos.

Nas redes sociais, aceite apenas os convites de amizade de pessoas que você conheça e que lhe sejam familiares.

Use senhas fortes e troque-as com frequência. Não use a mesma senha para o acesso a todos os *sites* e redes sociais.

Faça uso das configurações de privacidade que as redes sociais oferecem. Você pode controlar, por exemplo, quem pode ver seu perfil, mantendo suas informações seguras.

Preocupe-se com o conteúdo de sua postagem e, antes de publicá-la, reflita sobre as repercussões que ela pode causar.

Cuide de sua reputação digital. Uma reputação negativa pode prejudicá-lo, por exemplo, quando for procurar um emprego.

Conheça a política de privacidade das redes sociais e faça uso dela.

Verifique os termos de uso de um programa ou aplicativo antes de instalá-lo.

Cheque as fontes de informações encontradas na internet antes de compartilhá-las.

ILUSTRAÇÕES: EDITORIA DE ARTE



1

1. Ressalte que se trata de uma situação hipotética, apresentada aqui apenas como fonte de discussão e análise crítica. Peça aos estudantes que se comportem de maneira respeitosa ao discutir as questões.

Considerando que a cidadania é também um exercício de convivência, reflita sobre a situação a seguir.

Daniel, estudante do Ensino Médio, costuma compartilhar nas redes sociais detalhes de sua vida, sem se preocupar com o conteúdo de suas postagens. Certa vez, sua atitude comprometeu a reputação de outra pessoa, deixando-a vulnerável. 1a. O objetivo desta atividade é que os estudantes percebam que o comportamento de Daniel é inadequado, pois sua ação comprometeu a vida de outra pessoa. Em situações como essa, é necessário refletir como ações individuais impactam a vida de outra pessoa ou a coletividade.

Agora, responda às questões em seu material de registro. Resposta pessoal.

- a) Como você avalia o comportamento de Daniel? 1b. Informações compartilhadas na internet são públicas, podendo ser acessadas e manipuladas por qualquer pessoa. Cuidar da reputação digital é importante, por exemplo, no campo profissional, pois muitas empresas costumam pesquisar nas redes sociais a vida de candidatos a vagas de emprego. O ato de Daniel pode ter repercussões negativas para a pessoa envolvida, em vários aspectos: ações de bullying e cyberbullying, dano emocional, entre outras.
- b) Considerando que, ao compartilhar uma informação na internet, não se tem mais domínio sobre ela, quais são as consequências do ato de Daniel?

2

Organizem-se em quatro grupos. Cada grupo deverá pesquisar um dos temas a seguir e apresentar os resultados à turma. Resposta pessoal. Ajude os estudantes na pesquisa enfatizando os itens apresentados em cada tema.

TEMA

Liberdade de expressão no meio digital	Segurança digital e privacidade	Comportamento on-line	Crimes na web
<ul style="list-style-type: none"> <li>O que diz a lei.</li> <li>Comportamentos que comprometem a liberdade de expressão.</li> <li>Como garantir que a liberdade das pessoas não seja comprometida.</li> <li>Uso de redes sociais como ferramentas de mobilização social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de informações que não devem ser compartilhadas no meio digital.</li> <li>Impossibilidade de controlar imagem ou informação depois que ela é colocada na rede.</li> <li>Cuidado com <i>logins</i> e senhas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comportamentos considerados inadequados.</li> <li>Comportamentos esperados.</li> <li>Consequências do comportamento inadequado.</li> <li>Cuidados com a reputação digital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de crimes praticados no meio digital.</li> <li>Penalidades previstas por lei.</li> <li>Como evitar.</li> </ul>

Vocês podem utilizar como base para a pesquisa o conteúdo da Lei nº 12.965, de 23 abril de 2014, que "estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da internet no Brasil" (disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2011-2014/2014/lei/l12965.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l12965.htm), acesso em: 6 jan. 2020), além de outras fontes. Não se esqueçam de utilizar fontes confiáveis!



EDITORIA DE ARTE

- Depois da apresentação de todos os grupos, que tal elaborar um manual para uso da internet? Primeiro, definam a forma de divulgação para a comunidade escolar: material impresso ou digital, seminário, entre outras. Depois, com base na escolha, preparem-se para elaborar o material.

Discutam os pontos que julgam essenciais constar do manual e selecionem dois ou três colegas para anotá-los no material de registro.

Após a discussão, leiam os itens registrados para revisar a redação com a colaboração de todos.

Se a opção de divulgação for material impresso, digitem o conteúdo, elaborem uma capa criativa e façam cópias para serem distribuídas.

Se a opção for material digital, é possível disponibilizar o arquivo do manual no *site* da escola ou compartilhá-lo nas redes sociais com familiares e amigos.

Se a opção for um seminário, organizem o conteúdo para apresentá-lo de maneira interessante em data combinada com o professor e a direção da escola.



# PARA INSPIRAR

MIKAELE DE SOUSA REIS, aos 13 anos, mudou-se com a família do município de Paracuru, litoral oeste do Ceará, para a pequena comunidade de Lagoa do Mato, em São Gonçalo do Amarante, também no Ceará.

A mudança, provocada pela separação dos pais, foi muito difícil para a jovem, que saiu de um centro urbano e teve de se adaptar aos desafios que a comunidade de Lagoa do Mato apresentava, como o acesso limitado à escola, ao transporte, a áreas de lazer e ao trabalho para a juventude.

Apesar das dificuldades, Mikaele passou a participar do grupo de jovens local, concluiu o Ensino Médio e abraçou as oportunidades que surgiram. Ela ingressou no Programa Jovem Empreendedor Rural (PJER), da Agência de Desenvolvimento Econômico Local (Adel), organização sem fins lucrativos que atua no desenvolvimento local de comunidades rurais no Sertão do Nordeste brasileiro por meio do empreendedorismo e do protagonismo social de jovens e agricultores. Por meio desse programa, fez o curso de Empreendedorismo e Gestão de Negócios e, com a especialização, pôde ajudar a mãe, sacoleira, a administrar seu negócio.

Além disso, Mikaele aprendeu as ferramentas básicas para empreender, acessou um micro-crédito que apoia jovens de comunidades rurais, apresentou seu plano de negócios para uma loja de roupas femininas e começou seu próprio negócio. Para ampliar o alcance de vendas, passou a divulgar seus produtos nas redes sociais. Com isso, seu empreendedorismo ganhou maior visibilidade.

“Quando decidi que queria empreender, inicialmente foi por necessidade. Minha mãe é sacoleira e, através de seu esforço, conseguiu segurar a barra que foi a separação de meu pai. Vendo isso, eu enxerguei que ela não sabia gerenciar bem o negócio e, como eu me identificava, resolvi investir na ideia de ter uma loja de roupas”.

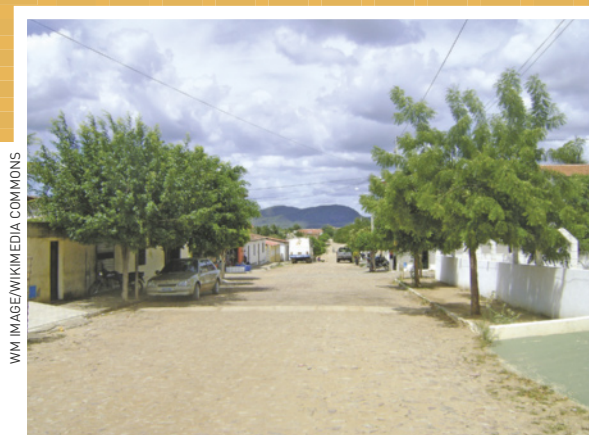
AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO LOCAL. **Mikaele Reis**. 2016. Disponível em: <http://www.adel.org.br/empreendedores/mikaele-reis/>. Acesso em: 27 dez. 2019.

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes reflitam sobre a importância de estarem atentos às oportunidades relacionadas ao seu projeto de vida e compreendam como é essencial encarar os desafios com determinação.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Pensando na história de Mikaele, você acredita que tomaria a mesma atitude dela diante de uma mudança para algum lugar diferente de onde está acostumado a viver? Por quê?
- Você acha que a internet pode ajudar jovens que vivem em pequenas comunidades a terem chances similares às daqueles que vivem em grandes cidades? Explique.

Com base na história de Mikaele, a reflexão é ampliada trazendo à luz as dificuldades que os jovens que vivem em pequenas comunidades podem enfrentar, diferentemente daqueles que vivem em centros urbanos.



WM IMAGE/WIKIMEDIA COMMONS

Comunidade Lagoa do Mato, no Ceará, onde Mikaele mora (5 de abril de 2010).

# PARA TURBINAR

## REDES SOCIAIS: NEM HEROÍNAS NEM VILÃS

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD

REDES SOCIAIS: NEM HEROÍNAS NEM VILÃS

RAWPIXEL.COM/SHUTTERSTOCK.COM



O uso excessivo da internet pode interferir nos relacionamentos interpessoais.

[...]

Não há dúvidas de que os aparelhos eletrônicos são úteis no trabalho, facilitam a comunicação e oferecem infinitas opções de lazer. Mas, se usados com exagero, eles podem ser prejudiciais à saúde. [...]

[...]

“O uso descontrolado da tecnologia causa prejuízos na vida das pessoas como um todo. Elas perdem o foco das coisas realmente importantes e têm uma qualidade das relações empobrecida. Isso é pouco percebido, principalmente por quem é viciado em jogos. A pessoa perde o foco, fica mais distraída, retém menos informações e tem uma diminuição da memória”, observa Dora Góes, psicóloga do Programa de Dependências Tecnológicas do IPQ (Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas).

[...]

Se considerar oportuno, ao ler o texto com os estudantes, promova uma conversa sobre o uso excessivo das

OLIVEIRA, Sibeles. Uso excessivo de tecnologia pode causar insônia, dores e prejudicar visão. **Viva Bem**, 21 jul. 2018.

Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/07/21/quais-problemas-de-saude-o-uso-excessivo-de-tecnologia-pode-causar.htm?cpVersion=instant-article>. Acesso em: 20 fev. 2020.

redes sociais e da internet em geral e os males que a falta de equilíbrio pode trazer. O objetivo é que os estudantes compreendam a importância de se policiar para que o uso que fazem da tecnologia não tenha impacto negativo em sua vida, como doenças físicas e emocionais leves e graves, afastamento de familiares e amigos, entre outros.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ A tecnologia possibilita novas formas de conviver com o outro e de estar presente no mundo, mas isso depende do modo como ela é utilizada. Nesse sentido, reflita sobre a questão a seguir.

### Os pais ou responsáveis devem ter acesso ao que os jovens fazem no mundo digital?

→ Agora, a turma realizará um debate em sala de aula. Para isso, vocês devem se organizar em dois grupos: um defenderá o acesso dos pais ou responsáveis aos conteúdos digitais vistos pelos jovens, e o outro se oporá a essa ideia. Antes, façam uma pesquisa na internet e coletem informações e exemplos sobre o tema. Essa etapa é fundamental para que vocês tenham condições de apresentar argumentos que defendam o ponto de vista do grupo.

perguntas como: Qual seria o limite entre a segurança e a privacidade? Quem determina esse limite? A consideração dos argumentos dos dois grupos pode ajudá-los a chegarem a conclusões sobre esse assunto. Incentive os estudantes a pesquisarem as opiniões de especialistas na área e a se posicionarem criticamente durante o debate. Ressalte a importância de formular argumentos sólidos, embasados em opiniões de especialistas e em exemplos, para que possam defender o ponto de vista do grupo. Nesta atividade, os estudantes trabalharão a habilidade de argumentação com um tema atual.

# PARA REFLETIR

## VIRTUAL OU DIGITAL

É possível afirmar que, na realidade digital, as pessoas estão próximas, mas, ao mesmo tempo, distantes.

As pessoas estão “vivendo” cada vez mais no mundo virtual. No entanto, será que elas estão utilizando os conhecimentos e os saberes adquiridos nesse ambiente de tão fácil acesso e tão dinâmico para transformar a realidade, ou estão apenas navegando na internet?

Que tal refletir um pouco mais sobre isso?

Antes de sua leitura, a informação que corre no ciberespaço não é potencial, mas sim virtual, na medida em que pode assumir significações diferentes e imprevisíveis conforme se insira em determinado hiperdocumento ou em outro. Virtual porque aquilo que está em jogo não é a realização (cópia, impressão etc.), mas a atualização, a leitura, isto é, a significação que ela pode assumir em contexto, significação indissociável da participação deliberada de pelo menos um ser humano consciente. Virtual porque sua reprodução, sua cópia, não custam praticamente nada, salvo o custo geral de manutenção do ciberespaço. Virtual porque posso dar um documento sem perdê-lo e reempregar partes dele sem destruir o original. No ciberespaço, o documento torna-se tão impalpável e virtual quanto as informações e as próprias ideias.

LÉVY, Pierre. *O que é o virtual?* 2. ed. Tradução: Paulo Neves. São Paulo: Editora 34, 2011. p. 67.



DRAGON IMAGES/SHUTTERSTOCK.COM

Esse pode ser um momento enriquecedor de troca de vivências entre os estudantes. Incentive-os a compartilhar experiências que tiveram no mundo digital, dentro do tema proposto. Esse momento pode ser delicado para alguns estudantes, por trazerem à memória lembranças desagradáveis. Por isso, antes de iniciar a atividade, ressalte a importância do respeito mútuo, da empatia e do acolhimento. Escutar o que os colegas têm a dizer e perceber que não são os únicos a passar por certas situações pode ajudar os estudantes a lidar melhor com elas.

Na construção de um projeto de vida, a interação no mundo virtual é importante, porém é preciso valorizar também a interação no mundo real.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Como é, para você, a experiência de não ser compreendido, ou ser malcompreendido, no mundo digital? Comente com os colegas essa questão.





Mas será isso mesmo? Não! Evidentemente, cidadania implica respeitar as leis existentes, ou seja, cada pessoa tem de cumprir com seus deveres. Um país entraria em colapso se nenhum de seus cidadãos obedecesse aos deveres que lhe são impostos. No entanto, a cidadania não se constitui somente de deveres, mas também de direitos. Cada pessoa deve exercer seus direitos e respeitar os direitos dos demais.

[...] A relação do cidadão com o Estado é dúplice: de um lado, os cidadãos participam da fundação do Estado, e portanto estão sujeitos ao pacto que o criou, no nosso caso a Constituição Federal de 1988. Portanto, sendo o Estado dos próprios cidadãos, os mesmos têm o dever de zelar pelo bem público e participar, seja através do voto, seja

através de outros meios, formais e informais, do acompanhamento e fiscalização da atuação estatal.

[...]

PARANÁ. Secretaria da Justiça, Trabalho e Direitos Humanos. **O que é cidadania?** Curitiba: Departamento de Direitos Humanos e Cidadania, [201-]. Disponível em: <http://www.dedihc.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=131>. Acesso em: 30 dez. 2019.

Assim, cidadania pode ser definida como o exercício do conjunto de deveres e direitos pelos indivíduos que vivem em sociedade, o que pressupõe uma ação efetiva deles nos problemas que envolvem a comunidade.

Você, como ser social, faz parte do contexto de seu país. Assim, refletir sobre o futuro dele e planejá-lo compreende a esfera cidadã.

## Os direitos fundamentais

A Constituição da República Federativa do Brasil, promulgada em 5 de outubro de 1988, é a lei máxima do país. Ela ficou conhecida como Constituição Cidadã por assegurar a inviolabilidade de direitos, com destaque aos direitos sociais, além de garantir liberdades básicas e instituir preceitos fundamentais, como a proibição total da tortura, a criminalização do racismo e a igualdade de gêneros. Entre os direitos garantidos pelo documento, estão os direitos civis, políticos e sociais.

**Direitos civis:** são os direitos fundamentais à liberdade individual. É o direito à vida, à propriedade privada, à igualdade perante a lei, à liberdade de ir e vir, à liberdade de expressão e pensamento, à justiça. Estão ligados ao valor da liberdade.

**Direitos políticos:** são os que garantem a participação do indivíduo no poder político. É o direito de eleger e ser eleito, fundar ou associar-se a partidos políticos etc. Também estão ligados ao valor da liberdade.

**Direitos sociais:** são os que garantem a satisfação das necessidades humanas básicas, como o direito à educação, à saúde, à previdência social, ao trabalho, entre outras. Estão intimamente ligados ao valor da igualdade.

Vale lembrar que esses direitos não foram adquiridos todos ao mesmo tempo; eles resultam de diferentes conquistas ao longo da história. As leis de um país são transformadas de acordo com os costumes e os valores de uma época, ou seja, não são eternas, e sim históricas. No Brasil, deputados e senadores são os responsáveis pela elaboração das leis federais, mas outras instâncias governamentais também podem criá-las. Da mesma forma, os cidadãos podem propor, exigir ou conquistar novas leis ou direitos. Cidadania, portanto, não é somente ter os direitos garantidos, mas conquistar novos direitos.

Os direitos fundamentais são interdependentes. Se um deles não é garantido, o outro acaba não sendo também ou sendo cumprido apenas parcialmente. Por exemplo, o direito ao trabalho é um direito social. Contudo, quando um trabalhador desempregado não consegue um emprego, dificilmente poderá adquirir algum imóvel ou carro, ou seja, estará impedido de exercer seu direito à propriedade, que é um direito civil.

QUE TAL

AGIR?



→ Considerando o que você já refletiu até aqui, é hora de pensar se o futuro que deseja contempla suas necessidades e as da comunidade à qual pertence. Divida a página 7 do *Agindo construo meu projeto de vida* em duas partes: na primeira, escreva as melhorias de que a sua comunidade precisa; na segunda, anote como o seu “eu” do futuro, que alcançou o sonho por meio da construção do projeto de vida, pode ajudar a melhorar essa realidade. Talvez, nesse momento, você perceba que seu futuro não contempla a questão social e ainda dá tempo de mudar, pois está no começo da construção de seu projeto de vida.

FIQUE  
LIGADO

MOLNÁR, Ferenc. **Os meninos da rua Paulo**. Tradução: Paulo Rónai. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

Ambientada na Budapeste do final do século XIX, a história narra as aventuras de dois grupos de adolescentes rivais, que levantam questões importantes sobre responsabilidade, respeito, amadurecimento, direitos e deveres, vida em sociedade e cidadania.



Capa do livro **Os meninos da rua Paulo**.

1 Embora a Constituição Federal seja a lei maior do Brasil, muitas pessoas não têm acesso a ela ou conhecimento sobre seu conteúdo. Que tal mudar essa realidade pelo menos na comunidade escolar? A turma será dividida em três grupos, sendo cada um responsável por um conjunto de direitos.

- Direitos Civis: Capítulo I – Artigo 5º
- Direitos Sociais: Capítulo II – Artigo 6º
- Direitos Políticos: Capítulo IV – Artigo 14

"Art. 6º São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição."

"Art. 14. A soberania popular será exercida pelo sufrágio universal e pelo voto direto e secreto, com valor igual para todos, e, nos termos da lei [...]"

Cada grupo deverá criar uma história em quadrinhos (HQ) que represente o artigo correspondente ao conjunto de direitos pelo qual ficou responsável. Lembrem-se de que a HQ é uma forma de narrativa que utiliza linguagem verbal e não verbal para contar uma história. Ela apresenta enredo, personagens, tempo, lugar, desfecho e explora onomatopéias e balões para indicar fala, pensamento, tom de voz etc. Sejam criativos!

Depois de prontas, apresentem as HQs aos colegas da turma e organizem-nas em um gibi. Em conjunto, escolham um nome para ele. A ideia é que ele circule pela comunidade escolar. Disponibilizem também as HQs no *blog* ou nas redes sociais da escola e espalhem a notícia!

Resposta pessoal. O objetivo desta atividade é que os estudantes consigam compreender e transmitir o conteúdo do artigo da forma mais clara possível. Você pode indicar alguns sites para que os estudantes criem as histórias. Na internet é possível encontrar ferramentas que possam ajudá-los no processo.

## O EXERCÍCIO EFETIVO DA CIDADANIA

Na vida em sociedade, a atuação de cada indivíduo é essencial, uma vez que a existência dos direitos e deveres por si só não pressupõe o exercício da cidadania nem transforma uma realidade.

Ao longo da história do Brasil, a regulamentação de direitos e deveres vem sendo construída. Veja alguns exemplos a seguir, presentes na Carta Magna, que é a Constituição da República Federativa do Brasil.

**Estatuto do Idoso** A Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, visa garantir os direitos da pessoa idosa, ou seja, com idade igual ou superior a 60 anos, protegendo a preservação de sua saúde física, mental, moral, intelectual, espiritual e social e amparando-a nas necessidades comuns dessa fase da vida.

**Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)** A Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990, regulamenta os direitos e deveres da criança (pessoa com idade inferior a 12 anos) e do adolescente (pessoa com idade entre 12 e 18 anos). Por meio do estatuto, são garantidos à criança e ao adolescente os direitos à vida e à saúde, à liberdade, ao respeito, à dignidade e à convivência familiar e comunitária.

**Estatuto da Pessoa com Deficiência** A Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015, assegura e promove, em condições de igualdade, o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais pela pessoa com deficiência (que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial), visando a sua inclusão social e à prática da cidadania.

**Código de Trânsito Brasileiro (CTB)** A Lei nº 9.503, de 23 de setembro de 1997, estabelece normas de conduta, infrações e penalidades a todos os usuários do sistema de trânsito brasileiro (pedestres e condutores). De acordo com o documento, considera-se trânsito a utilização de vias por pessoas, veículos e animais, conduzidos ou não.

**Código de Defesa do Consumidor (CDC)** A Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990, é o conjunto de normas que visam proteger os direitos dos consumidores e disciplinar as relações entre estes e os fornecedores, definindo as responsabilidades e os padrões de conduta de cada parte, assim como prazos e penalidades.



GABRIEL\_RAMOS/SHUTTERSTOCK.COM

O voto é a principal ferramenta de participação política em um país democrático.

**Tramitar:** seguir os trâmites, ou seja, os procedimentos obrigatórios para o resultado de uma ação.

O modelo legislativo adotado no Brasil é formado, em nível federal, pelo Congresso Nacional, pela Câmara dos Deputados (onde começam a tramitar os projetos de lei) e pelo Senado Federal (onde as leis são revisadas). Em nível estadual, o modelo legislativo é constituído pela Assembleia Legislativa, e, em nível municipal, pela Câmara dos Vereadores.

Em países de regime democrático representativo, os partidos políticos – organizações voltadas à disputa do controle legítimo do governo em um processo eleitoral – constituem parte essencial de sua organização.

No Brasil, são cargos eletivos para o poder executivo presidente, governadores e prefeitos, e, para o poder legislativo, senadores, deputados federais, deputados estaduais/distritais e vereadores.

Pode-se dizer, assim, que o voto é um direito do cidadão e a participação política, um dever. Não estar alheio ao que acontece na política da sociedade em que vive, nas esferas municipal, estadual e federal, tomando consciência dos fatos, é fundamental para que as políticas públicas não estejam restritas às pessoas que estão no poder eleitas pelo povo.



ARMANDINHO, DE ALEXANDRE BECK

BECK, Alexandre. Tirinha do Armandinho “Mais direito para o povo, me poupe...”.

Se julgar oportuno, aproveite a mensagem da tirinha para debater a importância do voto e como se devem analisar e pesquisar os projetos dos políticos, assim como acompanhar o mandato deles.



## CONSTRUINDO HABILIDADES

## Participação

Mais detalhes do estudo sobre o Índice de Participação Cidadã nas Américas podem ser encontrados em: <https://humanitas360.org/humanitas360-e-the-economist-intelligence-unit-lancam-primeiro-indice-de-participacao-cidada-nas-americas/> (acesso em: 6 jan. 2020).

Em uma sociedade, todas as pessoas possuem direitos e deveres, e tudo o que fazem compreende implicações para si mesmas e para os demais. Participar da vida em sociedade é essencial para transformar uma realidade e é uma maneira de praticar a cidadania. Para isso, existem diversas formas. Questionar seus direitos e lutar por eles é uma delas.

Entre 2017 e 2018, o Instituto Humanitas360 e a empresa britânica The Economist Intelligence Unit (The EIU) realizaram o primeiro estudo sobre o Índice de Participação Cidadã nas Américas em busca de respostas

às seguintes perguntas: Qual é o nível de engajamento político e social dos cidadãos no continente americano? Como Estado e sociedade lidam com questões como liberdade de expressão, participação feminina na política, proteção aos direitos das minorias e garantia de acesso a serviços públicos?

No *ranking* geral, o Brasil ficou na quinta posição por causa da nota baixa nos quesitos “legislação para participação cidadã” e “percepção da população sobre o exercício da cidadania”. No entanto, teve ótima avaliação no quesito “como a cidadania é exercida na prática”, indicando o alto nível de engajamento dos jovens brasileiros.

- ▶ Como você tem exercido a sua cidadania?

Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes avaliem como lidam com o exercício de seus direitos e deveres, percebendo que suas ações têm consequências para si, para o outro e para o mundo.



ANDREY\_POPOV/SHUTTERSTOCK.COM

Importantes mudanças históricas, políticas e econômicas no Brasil deram-se graças à participação ativa dos jovens.

Assim como atuar de forma autônoma e protagonista em seu projeto de vida é essencial para a autenticidade dele, exercer efetivamente a cidadania é fundamental para a construção de uma sociedade justa e igualitária.

## A extensão da cidadania

Como cidadão, é essencial compreender que você faz parte de um complexo organismo chamado coletividade, em que tem direitos e deveres, para que contribua efetivamente para a justiça e o bem comum.

Dessa forma, é importante não pensar somente em si. Uma postura cidadã presume estar atento para garantir que o direito de outra pessoa seja preservado, como ao denunciar um roubo ou um caso de violência doméstica, e lutar para conquistar novos direitos, como elaborar uma petição *on-line* por causas coletivas.

Comente com os estudantes que o Parlamento Jovem Brasileiro é um programa de educação para a democracia. Por meio dele, os participantes vivenciam o processo político e democrático atuando, durante uma semana, em uma jornada parlamentar em Brasília, com diplomação, posse e exercício de mandato como Deputado Jovem. Podem participar do programa jovens de 16 a 22 anos que estejam cursando o Ensino Médio regular, o Ensino Médio integrado ao técnico ou a Educação de Jovens e Adultos (EJA). Para isso, eles devem elaborar um Projeto de Lei de sua autoria. Caso os estudantes se animem com a ideia,

## NA PRÁTICA

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

**1** Engajar-se no debate de questões sociais é uma forma de exercer a cidadania e garantir a autenticidade de seu projeto de vida. Para isso, é essencial conhecer o funcionamento do poder público. O Parlamento Jovem Brasileiro (PJB) é um programa desenvolvido pela Câmara dos Deputados do Brasil que visa contribuir para o engajamento de estudantes nos processos democráticos por meio de simulação. Que tal realizar uma atividade com base nesse programa? Tendo em vista que o trabalho do parlamento é debater questões e tomar decisões de maneira coletiva, em grupos:

- pesquem problemas sociais locais que causem preocupação ou incômodo e estejam relacionados à saúde, educação, segurança, acessibilidade, entre outros temas; é possível conhecer mais sobre esse programa no site da Câmara dos Deputados, disponível em: <https://www2.camara.leg.br/a-camara/programas-institucionais/educacao-para-a-cidadania/>
- definam o problema para o qual o grupo desenvolverá uma proposta de solução;
- pesquem e formulem a proposta, que deverá apresentar o histórico do problema e ações que possam amenizá-lo ou solucioná-lo. parlamentojovem/institucional/CartilhaparaprofessoresPJB2019.pdf; <https://www2.camara.leg.br/a-camara/programas-institucionais/educacao-para-a-cidadania/parlamentojovem> (acessos em: 9 jan. 2020).

Em dia combinado com o professor, realizem uma assembleia, em que cada grupo apresentará o problema e sua proposta de solução. O objetivo da assembleia é que os grupos exponham seus argumentos e esclareçam possíveis dúvidas da turma. Alguns municípios contam com um canal específico na prefeitura ou de ouvidoria por meio do qual é possível enviar sugestões. Verifique se em seu município há esse tipo de recurso e, então, oriente os estudantes a encaminharem a proposta deles.

Depois, votem em um projeto que poderá ser encaminhado à Câmara Municipal, à Assembleia Legislativa ou à Câmara dos Deputados. Para isso, peçam auxílio ao professor. O site da Câmara dos Deputados, <https://www2.camara.leg.br/participacao/sugira-um-projeto> (acesso em: 9 jan. 2020), conta com um banco de ideias, por meio do qual é possível enviar uma proposta legislativa. Esta atividade possibilita desenvolver habilidades de argumentação, debate, articulação política e ações para o bem comum. Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **aprendizagem baseada em problemas** para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes avaliem criticamente os privilégios que alguns têm em relação a outros. Muitas vezes situações de privilégio são tão recorrentes que deixam de ser percebidas. Dessa forma, a justiça deve ser usada como guia para a prática da empatia e como forma de diminuir as desvantagens vivenciadas no cotidiano.

## CIDADANIA E JUSTIÇA ANDAM JUNTAS

Para entender melhor o conceito de cidadania, é importante compreender algumas distinções. A primeira delas é entre direitos e privilégios. Os direitos são normas válidas para todos, enquanto os privilégios beneficiam somente um grupo. Por exemplo, isentar um grupo de pagar impostos sem uma razão fundamentada, enquanto todos os outros grupos sociais precisam cumprir essa obrigação, é uma forma de privilégio.

Existem casos, entretanto, em que determinados grupos necessitam de direitos particulares, mas que não se trata de privilégios. Para entender essa situação, é preciso fazer outra distinção: entre igualdade e equidade. A igualdade determina que não deve haver diferenças entre os direitos de todos os cidadãos, ou seja, não deve haver privilégios.

**Equidade:** respeito à igualdade de direitos; imparcialidade; julgamento justo.

Para alcançar a justiça, contudo, é necessário exercer a equidade. Ao contrário do privilégio, a equidade não visa favorecer um grupo em relação aos demais, e sim contribuir para que um grupo desfavorecido possa exercer seus direitos da mesma forma que os restantes. Por exemplo, a licença-maternidade, período de afastamento remunerado do trabalho, é um direito exclusivo das mulheres, que existe para promover a equidade entre os gêneros, pois contribui para que estas exerçam seu direito ao trabalho da mesma forma que os homens.

QUE TAL

**DIALOGAR?**

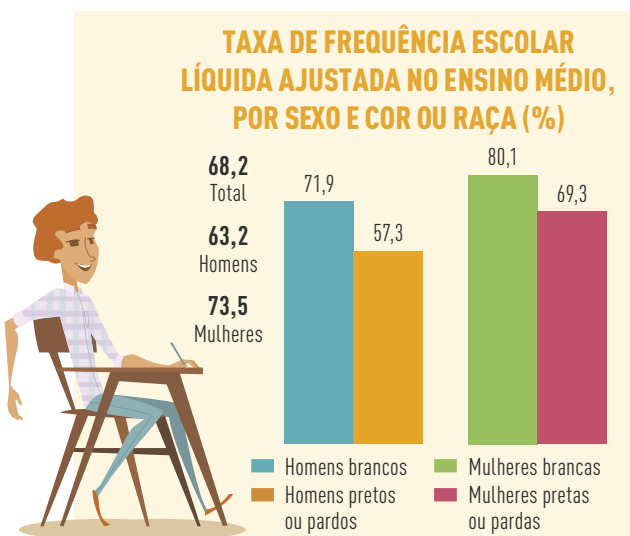
- Para vocês, o que significa igualdade de direitos?
- É possível apontar a existência de privilégio quando determinado grupo necessita de um direito específico? Argumentem.
- Que ligação é possível fazer entre cidadania e justiça?

De acordo com estudos de Estatísticas de Gênero, divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2018, apesar de trabalharem em média três horas a mais que os homens, conciliarem trabalho remunerado com cuidados domésticos e familiares e terem nível de escolarização mais alto, as mulheres ganham cerca de 20% a menos que eles.

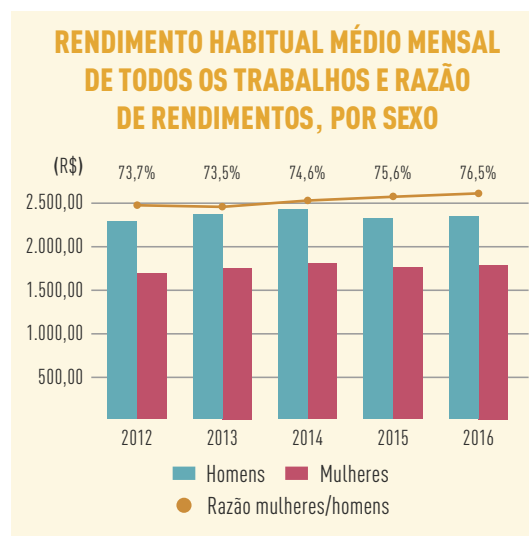
[...] Vários fatores contribuem para as diferenças entre homens e mulheres no mercado de trabalho. Por exemplo, em 2016, as mulheres dedicavam, em média, 18 horas semanais a cuidados de pessoas ou afazeres domésticos, 73% a mais do que os homens (10,5 horas). Essa diferença chegava a 80% no Nordeste (19 contra 10,5). Isso explica, em parte, a proporção de mulheres ocupadas em trabalhos por tempo parcial, de até 30 horas semanais, ser o dobro da de homens (28,2% das mulheres ocupadas, contra 14,1% dos homens).

[...]

Mesmo trabalhando mais horas, a mulher segue ganhando menos. Apesar da diferença entre os rendimentos de homens e mulheres ter diminuído nos últimos anos, em 2016 elas ainda recebiam o equivalente a 76,5% dos rendimentos dos homens. [...]



Fonte: IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2016.



Fonte: IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2012-2016.

Os estudos do IBGE evidenciaram também que as mulheres têm maior escolarização que os homens. Essa trajetória escolar tem relação especialmente a papéis de gênero e à entrada precoce dos homens no mercado de trabalho, o que leva as mulheres a terem um nível maior de instrução.

Em 2016, as mulheres de 15 a 17 anos de idade tinham frequência escolar líquida (proporção de pessoas que frequentam escola no nível de ensino adequado a sua faixa etária) de 73,5% para o ensino médio, contra 63,2% dos homens. Isso significa que 36,8% dos homens estavam em situação de atraso escolar. Na desagregação por cor ou raça, 30,7% das pretas ou pardas de 15 a 17 anos de idade apresentaram atraso escolar em relação ao ensino médio, face a 19,9% das mulheres brancas. Comparando-se gênero e cor ou raça, o atraso escolar das mulheres brancas estava mais distante do registrado entre os homens pretos ou pardos (42,7%).

[...]

PERET, Eduardo. Mulher estuda mais, trabalha mais e ganha menos do que o homem. **Agência IBGE Notícias**, Rio de Janeiro, 7 mar. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20234-mulher-estuda-mais-trabalha-mais-e-ganha-menos-do-que-o-homem>. Acesso em: 13 jan. 2020.

Os clubes serão criados e administrados apenas por estudantes, sem a participação de professores ou membros da gestão escolar. Por meio desses clubes, eles têm a oportunidade de vivenciar aprendizagens de acordo com seus interesses e perspectivas de futuro, percebendo-se capazes de construí-lo, valorizando o respeito a si mesmos e aos demais. Os estudantes podem, por exemplo, criar um clube de teatro, em que interessados pelo assunto se juntem para montar e apresentar uma peça à comunidade escolar; outra possibilidade é criar um clube para desenvolver ações sociais, como realizar atividades culturais em lares de

1 Você já notou como a escola tem um papel importante em sua formação como um jovem autônomo, solidário, capaz de construir seu projeto de vida, contribuindo para você alcançar suas metas? Nesse sentido, a proposta a seguir vai incentivá-lo, de forma interessante, a agir de modo protagonista.

Que tal criar na escola um projeto que pode ser chamado de Clubes Jovens? Esses clubes serão grupos formados apenas por estudantes para trabalhar temas de seu interesse, colocando em prática atividades diversas que promovem o conhecimento e desenvolvem a capacidade de autonomia e organização.

Veja este exemplo para entender melhor a proposta:

idosos, por exemplo. Para a etapa de divulgação dos clubes, é possível sugerir a eles que organizem um evento em que os estudantes de outras turmas possam se inscrever. Para isso, cada clube pode montar um estande e apresentar sua

Nome do Clube Jovem	Representantes	Objetivos/ Propostas	Atividades/ Ações	Encontros para organização e discussão
O bem não tem nome nem endereço	Marcelo e Paula (do Ensino Médio)	Auxiliar uma ONG que atende crianças com câncer	Recolher doações para a ONG; divulgar a ONG no bairro da escola; visitar as crianças uma vez por mês, levando carinho e alegria	Todas as quartas-feiras na hora do intervalo na biblioteca

proposta, como em uma feira. Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **aprendizagem baseada em projetos** para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

Agora, mãos à obra!

- Antes de começar, conversem com o professor e, juntos, apresentem a proposta dos Clubes Jovens para a direção ou coordenação da escola e peçam autorização para realizá-la. É importante que a comunidade escolar esteja envolvida, viabilizando locais adequados para os encontros e desenvolvimento das atividades.
- Juntos, façam um levantamento dos temas de interesse da turma, que podem ser ligados a Teatro, Dança, Solidariedade, Sonhos e futuro, Consciência ambiental, Esportes, entre outros.
- Definam os nomes, os representantes e os objetivos dos Clubes Jovens que serão criados.
- Divulguem os clubes para outras turmas e convidem os colegas a participarem.
- Formados os clubes, é hora de definir as atividades que serão realizadas, o cronograma de encontros e como colocar as ideias em prática.

Você pode propor um tema para a criação de um clube ou aderir a um criado por outra pessoa.

2 De acordo com o Artigo 30 (Título III, Capítulo IV) da Constituição Federal, a Educação Infantil é de responsabilidade dos municípios. No entanto, dados do IBGE, de 2018, apontam que somente um terço das crianças brasileiras de até 3 anos frequentava creches públicas. Por conta da dificuldade de não ter com quem deixar seus filhos, algumas mulheres acabam não conseguindo retornar ao mercado de trabalho. Diante disso, em grupos:

- entrevistem mulheres da região em que se localiza a escola que tenham filhos e trabalham, para descobrir como elas administram essa questão: quantos filhos têm, de que idade, com quem eles ficam enquanto elas trabalham;
- pesquisem na região se há creches públicas, quantas existem e se atendem às necessidades locais;
- investiguem soluções oferecidas em outras regiões, estados e países;
- a partir da pesquisa, elaborem um panorama da região, verificando se o município atende a demanda da Educação Infantil. Se não atende, formulem uma proposta apresentando o que seria necessário para garantir o Artigo 30 da Constituição.

Oriente os estudantes a tabularem os dados obtidos nas entrevistas com as informações sobre creches para concluir o panorama da região. Caso o município não atenda a demanda da Educação Infantil, eles podem formular uma proposta com sugestões e enviá-la à prefeitura.

# PARA INSPIRAR

Além da boa convivência em sociedade, garantida por meio do exercício da cidadania, é essencial que as relações entre povos e nações também sejam harmônicas. Assim, as organizações internacionais foram criadas com o intuito de estabelecer essas relações, assegurando a integração e o bom convívio entre países. Também denominadas órgãos multilaterais, elas têm um objetivo comum: promover o desenvolvimento das nações por meio da cooperação entre os países participantes.

A Organização das Nações Unidas (ONU) é uma organização intergovernamental cujos objetivos são estimular a cooperação internacional, manter a segurança e a paz mundial, promover os direitos humanos, auxiliar no desenvolvimento econômico e no progresso social, proteger o ambiente e organizar ajuda humanitária em casos de fome, desastres naturais e conflitos armados. Em 1945, ano de sua fundação, a organização contava com 51 países-membros; atualmente, são 193. Tem sede em Nova York (Estados Unidos) e representação em diversos lugares do mundo. No Brasil, a ONU conta com representação fixa desde 1947.

O Fórum da Juventude é um evento promovido pela ONU com o objetivo de ouvir a voz do jovem e, assim, fortalecer sua representação. O Fórum da Juventude do Conselho Econômico e Social da ONU (Ecosoc), realizado em Nova York em abril de 2019, contou com a participação de quatro jovens brasileiros: Thânisia Cruz e Mauricio Peixoto, do Distrito Federal, Maria Eduarda Couto, de Pernambuco, e Caio Medina, da Bahia, que discutiram sobre a promoção da paz e de espaços urbanos seguros.



XINHUA VIA ZUMA WIRE/FOTORENA

Brasileiros que participaram do Fórum da Juventude, em Nova York, nos Estados Unidos, em 2019. Eventos desse tipo permitem a atuação efetiva de jovens nas questões de cidadania.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

Na Assembleia Geral da ONU, os países-membros se reúnem para discutir questões de interesse de todas as nações. Assim como ocorre na ONU, que tal organizar uma Assembleia Geral da Turma para discutir assuntos de interesse da comunidade escolar? O objetivo é debater temas relevantes para a comunidade, procurando identificar questões que merecem uma ação efetiva. Para saber mais sobre a ONU e como funcionam as Assembleias Gerais, acesse o *site* Nações Unidas Brasil: <https://nacoesunidas.org/conheca/como-funciona/> (acesso em: 23 jan. 2020).

- Em grupos, discutam os problemas que vocês enfrentam na escola.
- Cada grupo deverá eleger um dos problemas citados e propor uma solução para ele ou uma forma de minimizá-lo.
- Pesquisem as possíveis formas de solucioná-lo.
- A proposta de cada grupo deverá ser apresentada à turma.
- Depois da apresentação de todos os grupos, votem na melhor solução.
- Elaborem um documento que descreva o problema e a solução escolhidos e apresentem esse texto à direção ou coordenação da escola.

Essa ação pode ser o início de uma importante contribuição social.

O objetivo dessa atividade é fazer que os estudantes exercitem, além da observação crítica da realidade, o poder de argumentação e a prática escutatória.

# PARA TURBINAR

## DIREITO DE TODOS



Campus Amajari do Instituto Federal de Roraima (IFRR), 27 de setembro de 2018.

IFRR

Os povos indígenas, primeiros habitantes do Brasil, como parte integrante da sociedade brasileira, têm seu direito à educação assegurado pela Constituição Federal. No caso, trata-se de uma educação escolar específica, intercultural, bilíngue ou multilíngue e comunitária, que mantém a sistematização de conhecimentos e saberes tradicionais e o uso de materiais próprios. Além disso, apresenta currículos diferenciados e calendário adaptado ao ritmo de vida e às atividades cotidianas e rituais, e conta com a participação efetiva da comunidade na definição

dos objetivos e rumos da escola. Dessa forma, busca preservar a cultura desses povos, permitindo sua integração total à sociedade moderna.

Vinte e um formandos indígenas se graduaram no curso de Técnico em Agropecuária do Campus Amajari do Instituto Federal de Roraima (IFRR), compondo a primeira turma completamente composta de indígenas. [...]

Dos 30 estudantes que começaram o curso, 70% se formaram. As dificuldades não foram poucas [...]. Entre elas, esteve a distância da família e dos amigos. Provenientes de várias comunidades da Terra Indígena Raposa Serra do Sol, [...] os estudantes começaram o curso, que é integrado ao ensino médio e na modalidade de alternância, em fevereiro de 2017. As turmas de alternância dividem os estudos em duas etapas em que os estudantes passam 15 dias aprendendo a teoria e a prática na escola e os demais 15 dias atuando na comunidade. Na fase de comunidade, eles precisam desenvolver atividades em suas próprias localidades.

[...]

MÍDIA 4P. Primeira turma 100% indígena se forma em Roraima. **Carta Capital**, 23 dez. 2019. Disponível em: <https://midia4p.cartacapital.com.br/primeira-turma-100-indigena-se-forma-em-roraima/>. Acesso em: 27 dez. 2019.

Resposta pessoal. Explique à turma que um infográfico é uma apresentação de informações que alia recursos visuais e textuais de forma sintética e atrativa. Se considerar necessário, apresente modelos de infográficos extraídos da internet. Explique aos estudantes

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Que tal criar um infográfico para apresentar temas da cultura indígena ligados a sua preservação e integração dos povos indígenas à sociedade? A turma será dividida em três grupos e cada um deverá pesquisar um dos temas: Línguas indígenas, Escolas indígenas e Cultura indígena e tecnologia. Para isso, definam os objetivos, reúnam os dados e escolham a forma mais adequada de apresentar as informações. Por fim, compartilhem o infográfico com os colegas e o professor e discutam os temas.

# PARA REFLETIR

## JUSTIÇA

O estadunidense John Rawls (1921-2002) foi professor de Filosofia Política na Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, e dedicou-se a estudar o tema justiça e igualdade. De acordo com sua teoria, a justiça só pode existir se houver também igualdade. As desigualdades sociais e econômicas favorecem as injustiças, que só podem ser corrigidas por leis que orientam as instituições sociais, como o sistema eleitoral, a saúde e a educação. O caminho para uma sociedade justa tem de ser trilhado por meio de um contrato social entre indivíduos e Estado, em que as necessidades de todos devem ser tratadas igualmente.



Uma sociedade justa só é alcançada quando há igualdade de direitos entre seus cidadãos.

[...] o objeto primário da justiça é a estrutura básica da sociedade, ou mais exatamente, a maneira pela qual as instituições sociais mais importantes distribuem direitos e deveres fundamentais e determinam a divisão de vantagens provenientes da cooperação social. [...]

[...] A justiça nega que a perda da liberdade para alguns se justifique por um bem maior partilhado por outros. O raciocínio que equilibra os ganhos e as perdas de diferentes pessoas como se elas fossem uma pessoa só fica excluído. Portanto, numa sociedade justa as liberdades básicas são tomadas como pressupostos e os direitos assegurados pela justiça não estão sujeitos à negociação política ou ao cálculo dos interesses sociais.

RAWLS, John. **Uma teoria da justiça**. Tradução: Almiro Pisetta e Lenita M. R. Esteves. São Paulo: Martins Fontes, 1997. p. 7-8, 30.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Em sua opinião, qual é o sentido da frase “A justiça nega que a perda da liberdade para alguns se justifique por um bem maior partilhado por outros.”?

Resposta pessoal. O objetivo desta atividade é que os estudantes concluam que, para haver justiça, todas as pessoas devem ser tratadas com igualdade. Se algumas são sacrificadas em detrimento de outras, não há justiça.



ESTÚDIO KIVI

# BEM COMUM e coletividade

Respostas pessoais. O objetivo neste momento é que os estudantes compreendam o bem comum como o conjunto de condições

## INDIVIDUAL E COLETIVO

compartilhadas por todos os membros de uma comunidade para que se realize sua dignidade. O bem comum possui um caráter ideal, como um objetivo a ser alcançado por todos. Os estudantes devem perceber que, vivendo em sociedade, participam de uma coletividade e devem agir de forma responsável, avaliando ações individuais que afetam o outro e cuidando do que é de todos, isto é, dos bens coletivos. Esses bens são

Construir o seu projeto de vida vai muito além de pensar em um emprego futuro, ele diz respeito à existência em sua totalidade, à satisfação pessoal, ao aprimoramento do seu ser. Nessa realização é importante refletir sobre o significado e o sentido da vida, compreender o valor das relações humanas e sentir-se capaz de sonhar e ver o futuro com otimismo.

Idealizar a própria vida, definir objetivos pessoais e planejar-se para colocar seu projeto de vida em prática é também conscientizar-se da responsabilidade que cada um tem diante de si mesmo, do outro e da sociedade, é refletir sobre a sua atuação social. Assim, um projeto de vida não tem um propósito apenas individual; ele se relaciona também com a sociedade como um todo.

relacionados a um conceito material, ou seja, algo de uso comum, que pertence a todos. Participar da coletividade gera aprendizados importantes na construção do projeto de vida. Ao interagir com o outro, os estudantes têm a oportunidade de repensar suas ações e exercer a participação social.

QUE TAL

PENSAR?

- O que você considera bem comum? E bem coletivo?
- Como você avalia o poder da coletividade?
- De que forma o bem comum e a coletividade estão relacionados à construção de seu projeto de vida?





Em uma sociedade, os cidadãos devem se orientar em direção ao bem comum, em busca da felicidade de todos. Mas, afinal, o que é bem comum?

O bem comum relaciona-se com um ideal que deve ser atingido em conjunto, para que todos os membros de um corpo social alcancem a felicidade plena, com a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva, apoiada em princípios éticos que promovem a cidadania, que pode ser alcançada pelas condições oferecidas por essa sociedade aos seus cidadãos.

[...]

O Bem comum é, ao mesmo tempo, o princípio edificador da sociedade humana e o fim para o qual ela deve se orientar do ponto de vista natural e temporal. O Bem comum busca a felicidade natural, sendo portanto o valor político por excelência, sempre, porém, subordinado à moral. O Bem comum se distingue do bem individual e do bem público. Enquanto o bem público é um bem de todos por estarem unidos, o Bem comum é dos indivíduos por serem membros de um Estado; trata-se de um valor comum que os indivíduos podem perseguir somente em conjunto, na concórdia. [...]

BOBBIO, Norberto; MATTEUCCI, Nicola; PASQUINO, Gianfranco. **Dicionário de Política**. 11. ed. Brasília, DF: UnB, 1998. p. 106.



Relacionados com a ideia de bem comum, há também o conceito de bem individual e de bem coletivo. Antes de você dar seus primeiros passos e pronunciar as primeiras palavras, uma longa história já vinha atravessando o seu país, a sua cidade e o bairro onde você nasceu. No decorrer dos anos, alguns objetos se tornaram seus, como brinquedos, cadernos, roupas, que são chamados de bens individuais. Outros objetos, entretanto, são de uso comum, não exclusivamente seus. Nesse sentido, esses objetos, além de seus, são de todos aqueles que usufruem deles, por isso são chamados de bens coletivos.

Você já deve ter notado que o cuidado com os bens coletivos exige a participação de todos. Porém, muitos ainda se esquecem de como é importante se engajar na preservação desses bens. Uma pista de *skate*, por exemplo, é um bem coletivo de todos os *skatistas* do bairro e arredores. Grafites podem decorar esse ambiente e torná-lo mais agradável aos seus frequentadores, que podem se articular para garantir o bom convívio e impedir que a pista seja degradada ou destruída.

A pista de *skate* não pertence a um único *skatista*, e sim a todos que a frequentam. Por esse motivo, é necessário que todos se engajem no cuidado, garantindo que o local possa ser usufruído não somente por eles, mas também pelas gerações futuras.

Assim, é possível concluir que o agir coletivo para cuidar da pista de *skate*, que é um bem coletivo, pode levar ao bem comum, no sentido de um ideal a ser atingido, isto é, pode levar todos que dela usufruem a se sentirem mais felizes.

## O poder da coletividade

[...] Uma sociedade é democrática e produtiva quando todos os que dela participam podem fazer competir organizadamente seus interesses e projetar coletivamente novos futuros. [...]

**Considerar a participação de todos como uma necessidade para o desenvolvimento social:** A participação é uma aprendizagem. Se conseguimos hoje nos entender, decidir e agir para alcançar alguma coisa (como a melhoria da escola do bairro), depois seremos capazes de construir e viabilizar soluções para outros problemas (como a preservação de uma área verde ou a melhoria no trânsito). Podemos ainda nos articular com outros grupos para desafios maiores, como o fim da violência, o combate ao desemprego etc. Aprendemos a conversar, a decidir e agir coletivamente, ganhamos confiança na nossa capacidade de gerar e viabilizar soluções para nossos problemas, fundamentados para a construção de uma sociedade com identidade e autonomia.

[...]

TORO, José Bernardo; WERNECK, Nisia Maria Duarte. **Mobilização social:** um modo de construir a democracia e a participação. São Paulo: Autêntica, 1997. *E-book*.

Agir coletivamente colabora para a promoção de habilidades e competências essenciais à construção de um projeto de vida, como organizar-se, negociar, argumentar, defender pontos de vista, definir estratégias, solucionar problemas, entre outras práticas. Por meio de experiências coletivas, também é possível descobrir interesses comuns e interesses mútuos, que são a base para a organização de uma sociedade.

Se considerar oportuno, proponha aos estudantes uma discussão sobre liberdade, perguntando a eles: Vocês se consideram livres?; Vocês já tomaram alguma atitude seguindo apenas a opinião de outra pessoa?; Por que alguém leva tão a sério o que os outros pensam a respeito dele? Comente com os estudantes que o cérebro é sensível aos acontecimentos que ocorrem com eles. Em termos evolutivos, isso se tornou vantajoso, pois, em grupo, o ser humano pôde superar limitações físicas da sua constituição e, mais do que sobreviver, isso lhe permitiu evoluir, criar, inovar. Ressalte que é também uma característica humana a reflexão e que as pessoas podem refletir sobre seus próprios pensamentos, fortalecendo-os ou combatendo um diálogo interno autodepreciativo ou opiniões alheias que façam mal ao seu autoconceito (o que elas pensam de si próprias) ou à autoestima (como elas se valorizam). Não se deve ser refém de opiniões ou preconceitos alheios.

## CONCEITO DE LIBERDADE

Um dos temas mais controversos entre os especialistas das áreas de Filosofia, Psicologia e Sociologia é a liberdade. Sabe-se que ela, assim como a sua falta, não é uma experiência solitária. A liberdade pode ser percebida na relação com o outro, com base em uma postura ética para o bem comum.

Entre os não especialistas nessas áreas, de modo geral, também não há consenso quando se questiona se a liberdade é preferível à obediência. À primeira vista, a resposta parece fácil: todos querem liberdade. Contudo, há grupos sociais que valorizam mais a obediência que a liberdade, argumentando que a liberdade pode conduzir ao crime e ao vício, ao passo que a obediência conserva todos os indivíduos no caminho correto.

A liberdade pode gerar desconfiança também nos indivíduos que a defendem. Por exemplo, optar por uma alternativa conhecida e familiar é confortável, pois atrai o apoio de parentes e amigos. Porém, decidir trilhar um caminho novo, ainda desconhecido, pode significar não ser apoiado e, além disso, ser criticado. “Como alguém ousou fazer diferente?” Provavelmente, você já fez essa pergunta a si mesmo quando observou alguém apostando em uma nova decisão.

É importante ressaltar também que liberdade não é simplesmente fazer o que se quer quando se bem entende. O exercício da liberdade exige maturidade e segurança, pois, além de estar relacionado a respeitar os próprios desejos e escolhas, refere-se às consequências desses fatores na relação com o outro, a comunidade e o mundo. A liberdade é parte fundamental na construção de seu projeto de vida, que deve ser elaborado de forma autônoma, com responsabilidade, consciência crítica e pautado pelo exercício da cidadania.

### FIQUE LIGADO

MOYES, Jojo. Tradução de Ana Rodrigues et al. **Um caminho para a liberdade**. São Paulo: Intrínseca, 2019.

Inspirada em uma história real, a obra apresenta o compromisso de cinco mulheres que, no final dos anos 1930, enfrentam preconceitos ao levar uma biblioteca itinerante a moradores pobres de uma cidade do interior dos Estados Unidos. Juntas enfrentam situações difíceis, mas descobrem o poder do conhecimento, da liberdade e da amizade.



Capa do livro **Um caminho para a liberdade**.

JACOB\_09/SHUTTERSTOCK.COM



A liberdade está relacionada a ter autonomia de pensar, sentir e agir de acordo com valores pessoais e familiares, que norteiam as escolhas feitas ao longo da vida.

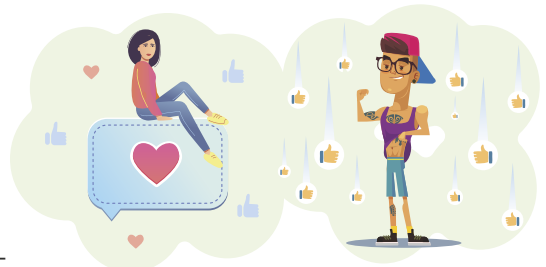
## Liberdade e efeito manada

Pense em quantas vezes você pediu a opinião de seus amigos a respeito de como se vestir em determinada situação ou o que fazer diante de uma questão amorosa. Reflita sobre as ocasiões em que quis comprar algo de que não precisava só porque estava na moda. Imagine agora quantas vezes você foi conferir a opinião das pessoas a respeito de suas postagens nas redes sociais ou como ficou feliz por ver um conteúdo seu compartilhado por elas.

Para muitas pessoas, a opinião alheia não é apenas importante, ela é determinante, porque, além do pensamento consciente – que pode levá-las a crer que almejam ser livres e autênticas –, há a porção inconsciente do cérebro que tende a buscar aprovação social e as induz a seguir o que os outros estão fazendo. Em Economia Comportamental, isso se chama **efeito manada**.

O efeito manada pode ser observado, por exemplo, quando alguém vai almoçar com amigos e acaba comendo muito mais do que se estivesse sozinho. Esse comportamento também se verifica em brigas entre torcidas organizadas, quando os torcedores se encorajam, por estar no grupo, a fazer coisas que não fariam sozinhos.

Por causa do efeito manada, uma pessoa pode gastar além do que ganha apenas para ser bem-vista pelos outros, e até se endividar por adotar um estilo de vida dispendioso demais.

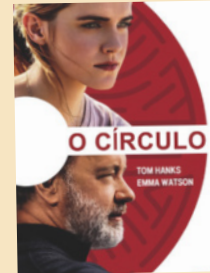


ELENA\_FOMINA/SHUTTERSTOCK.COM,  
PRETTY VECTORS/SHUTTERSTOCK.COM

## FIQUE LIGADO

**O círculo.** Direção: James Ponsoldt. EUA/Emirados Árabes Unidos, 2017 (109 min).

Mae tem sua vida completamente transformada quando é contratada pela empresa The Circle (O círculo). Ela recebe a função de documentar a própria vida com uma câmera, em tempo integral, e os usuários do sistema podem compartilhar os detalhes do dia a dia dela com o mundo. Porém, ao aceitar a proposta, Mae não imaginava que essa exposição teria um preço alto tanto para ela quanto para as pessoas com quem convive.



O CÍRCULO. JAMES PONSOLDT. EUA, EMIRADOS ÁRABES UNIDOS, 2017.

Cartaz do filme **O círculo.**

## HIPEB link

### Neurônios-espelho

O ser humano evoluiu como espécie por milhões de anos, além de se comunicar e interagir rapidamente com outros e com o mundo ao seu redor, graças aos neurônios-espelho, células responsáveis pela imitação física, facial e verbal.

Você já reparou que é quase irresistível ver alguém bocejando e não fazer o mesmo? Que você fica agitado e energizado quando assiste a um filme de ação? Que, ao ver uma cena de sua série de tvê preferida, em que a atriz principal chora e se emociona profundamente, se sente como se aquilo estivesse acontecendo com você?

Em todas essas situações, é possível reconhecer a atuação dos neurônios-espelho para tornar as pessoas sensíveis ao outro. Isso ocorre porque, sendo empáticas, elas conseguem sobreviver a ambientes hostis por meio da ajuda e da cooperação.

Os seres humanos não têm garras nem bico afiados como outros animais, não enxergam no escuro, não voam nem são venenosos. Na natureza, são muito frágeis se comparados a outros seres vivos; assim, seu modo de sobrevivência foi desenvolvido com base na união e no trabalho em equipe.

Os neurônios-espelho foram descobertos em 1994 pela equipe do neurocientista Giacomo Rizzolatti, na Universidade de Parma, na Itália.



LIGHTSPECTRUM/SHUTTERSTOCK.COM

1 Analise os versos do poema a seguir, de Bertolt Brecht (1898-1956), poeta e dramaturgo alemão.

[...]  
De que serve a liberdade  
Quando os livres têm que viver entre os não livres?  
[...]  
BRECHT, Bertolt. **Poemas 1913-1956**. Seleção e tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Editora 34, 2000. p. 65.

Se considerar oportuno, leia com os estudantes o poema completo, que pode ser encontrado na internet, e promova uma roda de conversa sobre liberdade, discutindo os versos do poema: a liberdade de fato existe se não for para todos? Acolha os comentários e permita aos estudantes que se expressem livremente.

- a) Produza uma obra artística que apresente sua interpretação dos versos do poema. Pode ser uma música, uma pintura, um desenho, uma escultura. Use a criatividade!
- b) Em conjunto com a turma, organizem uma mostra na sala de aula para expor as produções. Cada estudante deverá apresentar sua obra e explicá-la aos colegas. *Resposta pessoal. O objetivo é que as produções dos estudantes expressem a ideia apresentada nos versos de que a liberdade só tem valor se for para todos.*

2 Reflita sobre a questão a seguir.

Suas escolhas são feitas com base em seus hábitos ou você se dedica a pensar sobre elas de maneira autônoma?

Compartilhe a resposta com os colegas, apresentando argumentos que a justifiquem.

*Resposta pessoal. O objetivo desta atividade é que os estudantes reflitam criticamente sobre seu comportamento avaliando se, quando fazem uma escolha, estão de fato pensando sobre ela.*

3 Leia e analise a charge a seguir. *A charge remete à expressão popular "maria vai com as outras", que é usada para se referir a uma pessoa que demonstra não ter vontade ou opinião própria. Na imagem, uma única ovelha está indo em sentido contrário ao do restante do rebanho, seguindo em outra direção,*

BIRA DANTAS



Agora, responda:

- a) A que expressão popular a charge faz referência?
- b) O que essa expressão quer dizer?
- c) Que relação é possível estabelecer entre a charge e a temática do efeito manada?
- d) O que a ovelha quis dizer com a fala "Não me chamo Maria!"?

Discuta com os colegas e anote as conclusões em seu material de registro.

*e por isso responde ao pastor que não se chama Maria. No mundo animal, é*

comum que os integrantes de um grupo sigam os indivíduos mais fortes, pois juntos têm mais chances de sobreviver ao ataque de um predador. Ao dizer que não se chama Maria, a ovelha quer dizer que não pretende fazer o que todas as outras estão fazendo.

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes respondam que, apesar de poderem ser afetados pela opinião alheia sobre eles, deixar que outros os definam é uma escolha pessoal, seja ela consciente ou não. Procure estimular os estudantes ao autoconhecimento, ao protagonismo e a uma percepção crítica sobre as influências que recebem do mundo exterior.

## SERES SOCIAIS

As pessoas vivem em sociedade e, de uma forma ou de outra, são afetadas pela opinião alheia. Ao perceberem o que os outros pensam e sentem sobre elas, podem aprimorar seus laços sociais, afetivos e profissionais. Porém, isso não significa que a opinião alheia deva determinar seu valor ou definir suas escolhas.

Ao voltar um pouco no tempo e refletir sobre a vida em sociedade, conclui-se que os ancestrais dos seres humanos perceberam que teriam mais chances de sobreviver se vivessem em grupos. Passaram, então, a juntar suas forças para se defender de outros animais, caçando, buscando abrigo e alimento e construindo ferramentas.

Com a vida comunitária, adaptaram-se cada vez mais às condições do planeta. O cérebro humano foi se moldando e dando preferência às relações em vez da solidão.

Gradualmente, desenvolveram a linguagem para se comunicar, criaram diferentes objetos, como a roda, e aprenderam a desenvolver atividades, como a domesticação de animais e a prática da agricultura.

### Por que nos reunimos para comer?

O costume de se reunir durante as refeições é muito antigo. Você sabe por que os seres humanos desenvolveram esse hábito?

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD  
REPRODUÇÃO PROIBIDA



Reunir-se na hora da refeição é um hábito de socializar e celebrar.

início das sociedades, as pessoas se reuniam levando suas especialidades, ou o que estava disponível em seu cultivo. Afinal, faz muito mais sentido compartilhar um pouco de cada alimento com o seu vizinho do que passar a vida toda comendo só batatas, sem inúmeros ingredientes essenciais.

Se hoje nós juntamos a família para cozinhar é por uma questão totalmente sociológica. “A alimentação é o centro das nossas celebrações e a usamos para socializar. Nossa espécie, mais do que qualquer outra, transformou a comida em algo especial”, finaliza Curnoe.

BUMBEERS, Fernando. Por que gostamos tanto de comida? *Galileu*, 2 jun. 2015. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/noticia/2015/06/por-que-gostamos-tanto-de-comida.html>. Acesso em: 26 nov. 2019.

QUE TAL

### DIALOGAR?

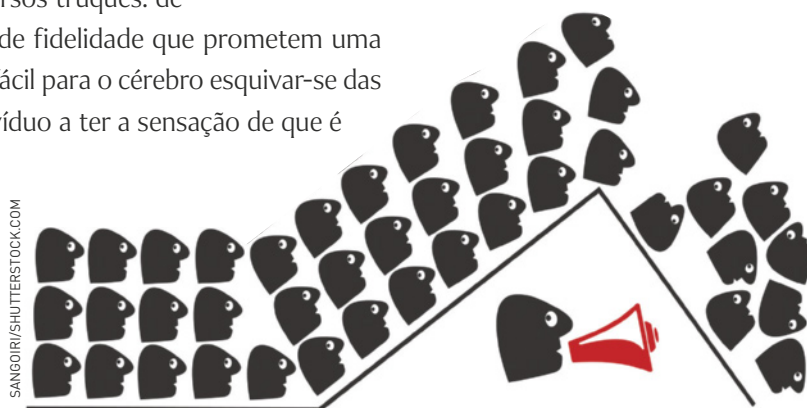
- Como vocês consideram a opinião do outro com relação a vocês: importante ou determinante?
- Vocês já se sentiram pressionados a mudar algo para agradar a alguém? O que procuraram mudar?
- Até que ponto é importante levar em consideração o que os outros pensam sobre vocês?

## Seres influenciáveis

Cientes da forma como o inconsciente faz associações e da influência que os grupos exercem sobre determinado público-alvo, muitas empresas criam suas propagandas com personalidades que podem inspirar a uma imitação, como modelos, artistas, atletas, *gamers* e influenciadores digitais. A ideia é a seguinte: se essas personalidades usam ou consomem algo, conclui-se que esse produto é bom e deve ser comprado.

Para driblar a consciência das pessoas e fazê-las gastar mais ou se fidelizar a uma linha de produtos, por exemplo, a publicidade usa diversos truques: de embalagens chamativas a cartões de fidelidade que prometem uma sensação de pertencimento. Não é fácil para o cérebro esquivar-se das propagandas que induzem um indivíduo a ter a sensação de que é especial e amado.

O ser humano tem a tendência de repetir comportamentos, especialmente se forem de pessoas influentes.



SANGOIR/SHUTTERSTOCK.COM

### QUE TAL AGIR.?



→ Na página 8 do *Agindo construo meu projeto de vida*, faça novamente uma linha, no sentido vertical, utilizando o avatar e o ícone que você já escolheu anteriormente. Você vai dividir essa linha em três partes iguais e escrever, em cada uma delas, **curto prazo, médio prazo e longo prazo**. Agora, você deverá distribuir seus planos por essa linha. O que você já começou a colocar em prática? O que vai alcançar em médio prazo? E o que vai alcançar em longo prazo? Isso vai ajudá-lo a identificar as ações necessárias ao longo do tempo para alcançar seus objetivos.

## Influência social

[...] As pessoas adoram compartilhar histórias, notícias e informações com aqueles ao seu redor. Falamos para nossos amigos sobre lugares maravilhosos para férias, batemos papo com os vizinhos sobre bons negócios [...] As pessoas compartilham mais de 16 mil palavras por dia, e a cada hora acontecem mais de cem milhões de conversas sobre marcas.

Porém, o boca a boca não é apenas frequente, também é importante. As coisas que os outros nos falam, mandam por *e-mail* ou mensagem têm impacto significativo sobre o que pensamos, lemos, compramos e fazemos. Visitamos os *websites* que nossos vizinhos recomendam, lemos livros que nossos parentes elogiam e votamos em candidatos que nossos amigos apoiam. O boca a boca é o fator primário por trás de 20% a 50% de todas as decisões de compra.

Por consequência, a influência social tem um enorme impacto sobre produtos, ideias e comportamentos que pegam. A divulgação boca a boca de um novo cliente leva a um aumento de quase duzentos dólares nas vendas de um restaurante. [...] As pessoas ficam mais propensas a parar de fumar se seus amigos param, e engordam se seus amigos ficam obesos. [...]

BERGER, Jonah. **Contágio**: por que as coisas pegam. Tradução: Lúcia Brito. São Paulo: Leya, 2014. *E-book*.

## O ser humano imita para economizar energia

Você sabia que cerca de 20% das calorias gastas por uma pessoa diariamente são para manter o cérebro funcionando? Tomar decisões não é, portanto, uma tarefa fácil para o cérebro. De acordo com o repórter e escritor estadunidense Charles Duhigg (1974-), cerca de 46% das decisões têm como base hábitos. Sendo assim, para ficar mais fácil decidir que roupa usar, o que comer no almoço, que música ouvir, entre tantas outras escolhas que uma pessoa faz ao longo do dia, a mente evita o gasto calórico cerebral tomando decisões de forma automática.

Para evitar desperdício de energia, que pode ser vital em outro momento, o ser humano desenvolve hábitos, códigos e normas sociais que influenciam suas escolhas e decisões. Podemos pensar: “se todo mundo faz, deve ser bom”; “se todo mundo gosta, deve ser interessante”; “se todo mundo está usando, deve ser o certo a fazer”. É assim que a mente reage para o indivíduo se adequar ao ambiente em que vive.

De acordo com o economista Philip Kotler (1931-), essa forma de agir é tão comum que mais de 80% das decisões de compra são afetadas pela opinião alheia. Ao tomar conhecimento das boas avaliações de amigos ou pessoas de confiança (ou de comentários na internet a respeito de determinados produtos ou estabelecimentos), o “custo” cerebral das decisões fica diluído e a tendência é confiar na boa experiência que outros tiveram com a marca, o lugar ou a aquisição.

### NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

**1** Forme uma dupla com um colega. Entreviste-o com base no roteiro a seguir e anote as respostas no material de registro dele. Em seguida, ele deve entrevistar você e registrar as respostas no seu material.

- Você costuma se basear na opinião de alguém na hora de tomar uma decisão? De quem? Por quê?
- Você costuma seguir alguma marca que transmite uma mensagem ou abraça uma causa social ou ambiental? Qual? Por quê?
- Que atitudes você já tomou para se tornar parecido com alguém que admira?
- Quais são os perigos de agir de acordo com a opinião alheia?

Depois de finalizada a entrevista, leia suas respostas com atenção e reflita se você realmente se reconhece como uma pessoa que exerce sua liberdade de pensamento ou se é um ser influenciável. **Respostas pessoais.** O objetivo é que os estudantes façam uma autorreflexão e verifiquem até que ponto têm se deixado levar apenas pelas opiniões alheias, abrindo mão de seus objetivos e sonhos. Ao responder às perguntas, eles poderão analisar suas ações e estabelecer mudanças, caso necessário, para serem protagonistas de suas vidas.

**2** Em grupos, pesquisem e recolham peças publicitárias veiculadas em jornais, revistas, catálogos e na internet.

**a)** Identifiquem os itens a seguir em cada uma delas.

- A que público se dirigem.
- O que as diferencia.
- Que estilo de vida elas estimulam.
- Que estratégia é utilizada para atrair a atenção do público.

**b)** Elaborem uma apresentação, digital ou impressa, com os dados obtidos na pesquisa.

**c)** Em uma roda de conversa, discutam o poder da publicidade no meio social em que vivem.

**Respostas pessoais.** O objetivo é que os estudantes reconheçam que a publicidade pode influenciar o consumo. Mostre a eles a importância de desenvolver a capacidade crítica em relação a ela, por exemplo, a percepção de que deveria ser evitada a manipulação das escolhas pessoais.



# PARA INSPIRAR

MÁRCIA BARBOSA (1960-) é especialista em Mecânica Estatística e professora titular no Instituto de Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Como reconhecimento por sua pesquisa sobre as peculiaridades da água (possibilitando entender melhor como ocorrem os terremotos e como se dobram as proteínas – um conhecimento fundamental no tratamento de doenças), recebeu em 2013 um importante prêmio da Unesco para Mulheres na Ciência.

Filha de eletricista, Márcia superou inúmeras barreiras e manteve firme suas opiniões para se tornar uma das mais importantes cientistas brasileiras, mas seu grande desafio foi enfrentar o preconceito de gênero presente na área das ciências exatas. Entre os 40 integrantes de sua turma de faculdade, apenas quatro eram mulheres.



BERTRAND RINDOFF/PETROFF/GETTY IMAGES

Decidida a romper os preconceitos que impedem ou dificultam a participação de mulheres nas universidades, lutou pela criação das licenças-maternidade para pesquisadoras das agências federais de fomento à pesquisa científica e tecnológica. Márcia tem forte atuação no CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), uma agência ligada ao Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações, defendendo a política de financiamento à pesquisa no país e solicitando mais atenção do Estado às mulheres cientistas.

A história de Márcia mostra que ter habilidades e competências não é suficiente para exercer cargos importantes nas universidades; também é preciso pensar no bem comum, criando condições para que grupos menos favorecidos, como o de mulheres, tenham seu lugar garantido nessas instituições.

A pesquisadora brasileira Márcia Barbosa após receber o prêmio que condecora mulheres na Ciência. França, 2013.

Respostas pessoais. Comente com os estudantes que é importante ouvir dados, fatos, ideias e crenças dos outros, mas sem deixar de escutar a própria voz interna que lhes diz para sonhar com algo ou realizar determinado feito relevante para eles ou para a sociedade. Ao longo da história, muitos indivíduos romperam barreiras e limites nas mais diversas áreas da vida e em diferentes profissões. Leis podem ser mudadas com o tempo, competências podem ser desenvolvidas, e o que parece impossível em determinado momento histórico ou social também pode ser realizado.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

Márcia Barbosa dedica-se às funções de professora e pesquisadora em uma universidade. Além disso, luta diariamente para criar melhores condições de pesquisa para mulheres, rompendo antigos preconceitos e recebendo críticas de pessoas que acreditam que eles não existem.

→ Como fazer para concretizar uma ideia quando muitos a consideram equivocada? O que fazer com a dúvida? Que causas você tem vontade de abraçar e o que o impede de fazer isso? Comente com os colegas e o professor.

# PARA TURBINAR

## OPINIÃO PRÓPRIA E TEIMOSIA

No decorrer da adolescência, conforme avança no desenvolvimento escolar, você se torna cada vez mais protagonista de suas escolhas e ganha, dessa forma, autenticidade em seu projeto de vida, ao contrário de alguém que é “maria vai com as outras”. Para isso, é importante exercitar a defesa de seus valores e crenças, pois são eles que guiam suas ações. Assim, elaborar uma opinião própria sobre determinado assunto é uma das expectativas depositadas em você. Espera-se que seja capaz de emitir um parecer com base em suas experiências pessoais e em argumentos racionais. Esse parecer deve ser sólido e o mais convincente possível.

Nem sempre, contudo, apoiar determinada opinião, com independência das percepções alheias, é sinônimo de caráter ou convicção. Pode ser, pura e simplesmente, teimosia. Reconhecer que

existem maneiras melhores de ver as coisas não é fraqueza, e sim uma disposição intelectual mais aguçada. Não é a pessoa que se tornou frágil, mas a ideia que ela sustentava é que deixou de ser forte.

Nesse sentido, como você pode lidar com a opinião alheia de forma inteligente? Se ela agregar valor ou tiver como base um especialista no assunto, agradeça e siga em frente com o novo aprendizado; porém, se ela vier de alguém que você não conhece, que não é experiente na área, pode apenas ouvir e, de forma educada, agradecer, sem necessariamente entrar em conflito ou obrigar-se a seguir ideias que não condizem com o que você pensa.

Estar aberto às possibilidades e avaliar criticamente a opinião alheia é importante para não cair na armadilha da teimosia.

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD  
REPRODUÇÃO PROIBIDA



FIZKES/SHUTTERSTOCK.COM

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Entreviste um professor à sua escolha. Explique a ele que o tema a ser abordado será a diferença entre opinião própria e teimosia. Então solicite-lhe que cite três momentos da vida acadêmica e profissional em que ele expressou uma opinião. Depois, peça-lhe que avalie se, nessas situações, essa opinião se tratava de convicção ou teimosia. Por fim, pergunte se hoje ele se considera mais teimoso ou menos do que antes. Por meio dos relatos, procure compreender como esse professor conseguiu lidar com as opiniões alheias em sua vida para prosseguir em suas escolhas pessoais e profissionais. Apresente o resultado aos colegas e ao professor.

# PARA REFLETIR

## SUJEIÇÃO

A liberdade tornou-se uma das bandeiras mais levantadas nos dias de hoje na sociedade. Contudo, aquilo que é chamado de liberdade pode ser a expressão da mais profunda sujeição. Será que todas as suas escolhas são, de fato, feitas por você?

Francis Bacon [...] escreveu que conhecimento é poder. Oferecer informações é oferecer controle. [...] E eu estou fornecendo. “Vai querer CPF na nota?” “Vai querer informar mais em troca de uns trocadinhos?” E eu digo: “Ahah!”, imediatamente. Sou um *pet* que se vende por qualquer ossinho. Aliás, não precisa oferecer o osso. Eu tenho alegria em dar essas informações. E comunico ao mundo tudo isso. Acabo com a ideia de intimidade. Esquecemos a lição de Francis Bacon. Fechou-se o círculo. Somos um exemplo jamais sonhado por Étienne [de la Boétie] de servidão voluntária. A todo instante comunicamos, e se alguém tiver paciência, poderia saber tudo: onde eu estive, minhas férias, o que eu como e, mais recentemente, *selfies* até no banheiro. [...] Eu sempre analisei isso sob o aspecto óbvio de pessoas vazias, que não tendo nada a preencher suas vidas, preenchem com o vazio do interesse alheio; de narcisos fracos que precisam da curtida alheia para se solidificarem. Continuo pensando nisso. Mas Étienne me trouxe uma luz: é provável que nisso esteja um desejo de submissão. Esteja um desejo de entrega. Um desejo de que as pessoas de fato olhem para mim. E de fato mandem em mim e nos meus gostos. [...]

O MEDO à liberdade e a alma humana: dos ditadores à autoajuda. Palestra dada por Leandro Karnal. Campinas: Instituto CPFL Play, 6 out. 2015. Vídeo (110 min.). Disponível em: <http://www.institutocpfl.org.br/play/o-medo-a-liberdade-e-a-alma-humana-dos-ditadores-a-autoajuda-com-leandro-karnal/>. Acesso em: 13 jan. 2020.



Os indivíduos, apesar de livres, têm suas escolhas influenciadas pelo meio.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ O comportamento usual nas redes sociais corresponde à opinião do intelectual Leandro Karnal sobre a servidão voluntária? Como você interpreta a ideia de que a submissão é um desejo? Reflita sobre seu próprio comportamento nas redes e discuta com os colegas o texto de Karnal.

Resposta pessoal. É essencial que os estudantes analisem o próprio comportamento para dimensionar a necessidade que têm da opinião alheia e o quanto isso afeta sua vida. Será que são livres ou dependentes do que pensam a respeito deles?



ESTÚDIO KIWI

# CONSCIÊNCIA ambiental

## NATUREZA, UM BEM COMUM

Como seres sociais, os seres humanos organizam-se em comunidades que partilham de semelhanças étnicas, culturais, políticas, religiosas e de um espaço de convivência, extraindo dele recursos para sobreviver. Considerando o ambiente como um bem de todos, ou seja, um bem comum, é dever da humanidade buscar o equilíbrio na relação que estabelece com ele.

No entanto, observa-se uma desarmonia nessa relação entre ser humano e ambiente, e, com o avanço da industrialização, esse desequilíbrio tem ficado cada vez maior. O progresso desencadeou muitos problemas ambientais, como o desmatamento, a poluição de rios e mares e a extinção de várias espécies de animais.

### QUE TAL

### PENSAR?

- Como você exerce sua responsabilidade com o ambiente?
- Você se preocupa com as consequências ambientais de suas ações?
- De que maneira você avalia a posição do ser humano como agente transformador no processo de preservação do ambiente?

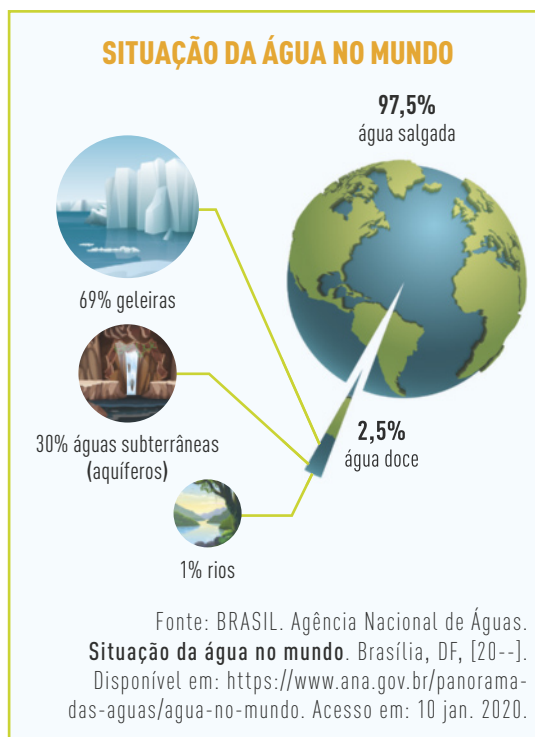
Respostas pessoais. O objetivo neste momento é que, por meio dessas reflexões, os estudantes possam voltar seu olhar para suas próprias ações, compreendendo que todos são responsáveis pela preservação do ambiente. Ao reconhecerem seu papel nesse processo, poderão assumir responsabilidades como agentes transformadores, reavaliando as pequenas ações que tomam no dia a dia, tornando-se protagonistas e estando atentos às mudanças, além de engajar-se em causas da comunidade e cobrar as autoridades.



Você deve estar se perguntando: e o que eu tenho a ver com isso? A resposta é: não há como pensar em um projeto de vida sem considerar a questão ambiental, que é de sua responsabilidade e também de todos os habitantes do planeta. Os bens oferecidos aos seres humanos pela natureza são finitos. Observe, por exemplo, os percentuais da situação da água no mundo no gráfico ao lado. Apenas uma pequena parcela é de água doce; logo, seu uso deve ser feito de forma consciente e responsável.

A conscientização ambiental ou ecológica envolve um conjunto de saberes que têm uma finalidade prática ou transformativa. Seu objetivo é diagnosticar os problemas ambientais que afetam cada região do planeta, melhorar o modo como o ser humano se relaciona com o ambiente e construir alternativas que garantam a continuidade da vida de modo saudável para promover a preservação de todas as espécies.

Há pessoas para quem as questões ambientais não são tão relevantes, e elas só começarão a se preocupar com algum problema no ambiente quando sofrerem os impactos negativos causados por certas negligências, por exemplo, quando a poluição afetar sua saúde ou quando se deparar com a falta de água.



EDITORIA DE ARTE: MICROONE/SHUTTERSTOCK.COM, AMANITA SILVICORA/SHUTTERSTOCK.COM, BLUERINGMEDIA/SHUTTERSTOCK.COM, ACTIVE LINES/SHUTTERSTOCK.COM

No entanto, há pessoas que reconhecem a importância de preservar os recursos naturais e se engajam ativamente na conscientização de outras para as questões ambientais. Elas entendem que essa causa, além de individual, é coletiva e urgente, e promovem ações práticas e efetivas para alterar o rumo que o planeta vem tomando, de modo a alcançar efeitos positivos para todos.

O documentário indicado no box **Fique ligado** pode ser um ponto de partida para um debate sobre a implicação de ações de pessoas que não exercem sua cidadania e da falta de preocupação com o bem comum. Por isso, se julgar pertinente, exiba o documentário para a turma. O objetivo é levar os estudantes a refletirem sobre o impacto de suas próprias ações em relação aos recursos naturais na vida de outras pessoas, alterando seu rumo.

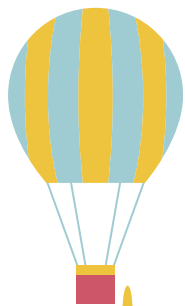
## FIQUE LIGADO

**O amanhã é hoje.** Direção: Thais Lazzeri. Brasil: Forwar Images That Move, 2018 (24 min).

Esse documentário apresenta o relato de seis brasileiros que tiveram suas vidas duramente impactadas pelas mudanças climáticas do planeta. Não cuidar da natureza, que é um bem comum, afeta a vida nas cidades e nos campos, a economia, a saúde e os sonhos de futuro de pessoas de qualquer lugar.



Cartaz do documentário **O amanhã é hoje.**



## EM BUSCA DE UMA NOVA POSTURA

Quem nunca sentiu vontade de comprar algo apenas porque estava em promoção ou com um preço muito atrativo? A todo momento, as pessoas estão expostas a anúncios, propagandas e uma série de outros estímulos que aumentam o consumo, gerando consequências à conservação do ambiente.

Como consumidores, os seres humanos podem fazer uma grande diferença se analisarem como seus hábitos de consumo impactam, positiva ou negativamente, a preservação do ambiente. Você e sua família, por exemplo, sabem a quantidade de lixo que produzem em casa? Sabem para onde vai esse lixo? Costumam descartar materiais que podem ser reciclados ou reaproveitados de maneira adequada? Começar a pensar nessas questões pode ajudá-los a rever seus hábitos de consumo.

### CONEXÃO

## Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

A Primeira e a Segunda **Revolução Industrial** ocorreram entre os séculos XVIII e XIX na Europa e se caracterizaram por um conjunto de mudanças econômicas e tecnológicas. Suas principais particularidades foram a substituição do trabalho artesanal pelo trabalho que utilizava as máquinas.

- **Primeira Revolução Industrial**, conhecida como Revolução Tecnológica (1760-1860). O aprimoramento das máquinas a vapor contribuiu para o processo de industrialização.
- **Segunda Revolução Industrial** (1860 a 1900). A invenção do motor de explosão e o desenvolvimento de produtos químicos marcaram essa fase.

*Este momento pode ser uma oportunidade para sugerir aos estudantes o documentário brasileiro **Nós que aqui estamos por nós esperamos**, que apresenta uma volta ao mundo em seu contexto histórico, econômico e cultural.*

Com o surgimento da indústria, além dos impactos ambientais, ocorreram grandes transformações na economia mundial, nos processos produtivos, nas relações de trabalho e na vida da humanidade. Essas mudanças consolidaram o sistema capitalista, permitindo o surgimento de novas formas de organização da sociedade.

Atualmente vivemos uma fase que pode ser considerada a **Terceira Revolução Industrial**, ou Revolução Técnico-Científica e Informacional, a qual começou em meados do século XX e continua ocorrendo nos dias atuais. É quando surgem o computador, o fax, o celular, entre outras tecnologias.

*Com um olhar humanista, retrata as ilusões do ser humano em meio ao desenvolvimento tecnológico, às guerras e às tragédias do século XX. (Direção: Marcelo Masagão, Brasil: Riofilmes, 1999, 73 min.)*

Para que haja uma mudança efetiva em relação à produção de resíduos, é importante reconhecer hábitos já estabelecidos e rever atitudes que são tomadas no dia a dia. Para isso, o autoconhecimento é essencial. O que você almeja para o seu futuro, o da humanidade e o do planeta? É uma questão importante que deve ser respondida durante a construção de seu projeto de vida. Em 2015, a Organização das Nações Unidas (ONU) apresentou uma agenda global para o desenvolvimento sustentável. O documento final foi denominado **Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Leia um trecho dele a seguir.

Esta Agenda é um plano de ação para as pessoas, para o planeta e para a prosperidade. Ela também busca fortalecer a paz universal com mais liberdade. Reconhecemos que a erradicação da pobreza em todas as suas formas e dimensões, incluindo a pobreza extrema, é o maior desafio global e um requisito indispensável para o desenvolvimento sustentável. [...]

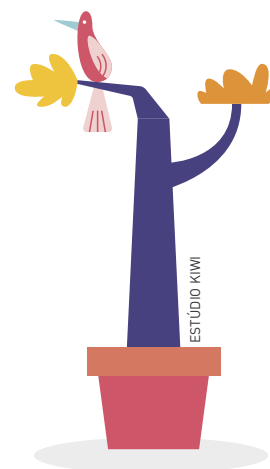
Objetivos e metas estimularão a ação para os próximos 15 anos em áreas de importância crucial para a humanidade e para o planeta. [...]



NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. 2015. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/>. Acesso em: 10 jan. 2020.

O acesso atual às informações sobre os impactos das ações do ser humano no ambiente é muito maior que décadas atrás. Além disso, a tecnologia tem sido uma grande aliada na busca de soluções para problemas ambientais, como o descarte adequado de materiais e materiais alternativos sustentáveis. Veja, a seguir, algumas ações cotidianas que podem fazer grande diferença para o planeta.

- Pesquisar dados e informações sobre como o alimento ou o produto chegou a suas mãos; afinal, existe toda uma cadeia que impacta o ambiente até aquele item ficar pronto, ser consumido e, então, descartado.
- Informar-se sobre o descarte correto dos produtos comprados. Há empresas, por exemplo, que reciclam as embalagens devolvidas pelos consumidores ou que possuem locais de coleta de seus produtos que não são mais utilizados.
- Conscientizar-se do manejo e do descarte correto de tudo o que consome: embalagens, cascas de frutas, papéis, entre outros.



As concepções indígenas de “natureza” variam bastante, pois cada povo tem um modo particular de conceber o meio ambiente e de compreender as relações que estabelece com ele. Porém, se algo parece comum a todos eles, é a ideia de que o “mundo natural” é antes de tudo uma ampla rede de inter-relações entre agentes, sejam eles humanos ou não humanos. Isto significa dizer que os homens estão sempre interagindo com a “natureza” e que esta não é jamais intocada. Os Yanomami, por exemplo, utilizam a palavra *urihi* para se referir à “terra-floresta”: entidade viva, dotada de um “sopro vital” e de um “princípio de fertilidade” de origem mítica. *Urihi* é habitada e animada por espíritos diversos, entre eles os espíritos dos pajés yanomami, também seus guardiões.

A sobrevivência dos homens e a manutenção da vida em sociedade, no que diz respeito, por exemplo, à obtenção dos alimentos e à proteção contra doenças, depende das relações travadas com esses espíritos da floresta. Dessa maneira, a natureza, para os Yanomami, é um cenário do qual não se separa a intervenção humana.

Apesar de não serem “naturalmente ecologistas”, os índios têm consciência da sua dependência – não apenas física, mas sobretudo cosmológica – em relação ao meio ambiente. Em função disso, desenvolveram formas de manejo dos recursos naturais que têm se mostrado fundamentais para a preservação da cobertura florestal no Brasil.

POVOS INDÍGENAS NO BRASIL. **Índios e o meio ambiente**. 17 set. 2018. Disponível em: [https://pib.socioambiental.org/pt/%C3%8Dndios\\_e\\_o\\_meio\\_ambiente](https://pib.socioambiental.org/pt/%C3%8Dndios_e_o_meio_ambiente). Acesso em: 10 jan. 2020.

1. Resposta pessoal. Oriente os estudantes a refletirem, inicialmente, sobre cada um dos 17 objetivos. É possível que se identifiquem com aqueles que de alguma forma fazem parte de sua realidade. Oriente-os na pesquisa das temáticas de cada objetivo e sugira a eles que, se houver possibilidade, consultem o site da ONU. Se julgar oportuno, amplie a atividade propondo aos estudantes que apresentem as ações que estão praticando para contribuir com a transformação do mundo.

1 Volte à página 116 e releia o texto sobre a Agenda da ONU para transformar o mundo. Pesquise e selecione quatro dos 17 objetivos que aparecem na página 117 e que sejam mais significativos para você se aprofundar em cada um. Você pode buscar informações na internet, em livros e revistas, e conversar com familiares, amigos e funcionários da escola. Depois, reúna as principais informações em seu material de registro e escreva uma reflexão sobre como você pode contribuir para que esses objetivos sejam alcançados. Em seguida, liste as ações específicas que é possível desenvolver em seu cotidiano e comece a praticá-las.

2 Analise seus hábitos de consumo e os de sua família com relação aos itens a seguir: alimentação; moradia; lazer; transporte; equipamentos eletrônicos. No material de registro, escreva as consequências de cada um desses hábitos para o ambiente e, depois, responda: o que você mudaria em seu modo de vida e de consumo para contribuir com a sustentabilidade do planeta?

2. Resposta pessoal. Esclareça aos estudantes que alimentos processados ou industrializados têm maior impacto ambiental, assim como os bens de consumo e meios de transporte que utilizam energias não renováveis. É interessante incentivá-los a refletir sobre o modo como são construídas as moradias nas grandes metrópoles; muitas vezes, o impacto provocado no ambiente e na qualidade de vida das pessoas é enorme e justificado apenas pelo lucro obtido pelas empresas. O descarte adequado de produtos eletrônicos também é um grande desafio à sustentabilidade e merece atenção, pois são itens que demandam cuidados específicos e devem ser descartados corretamente.

3 Formem grupos de até cinco estudantes e pesquisem o que é desenvolvimento sustentável. Em seguida, reflitam sobre atitudes sustentáveis que podem ser adotadas no cotidiano escolar, propondo soluções práticas para cada espaço da escola.

- Sala de aula.
- Banheiros.
- Laboratórios (de informática, de ciências etc.).
- Refeitório.
- Pátio.
- Outros ambientes.

Elaborem vídeos curtos, produzam cartazes, fanzines ou, então, preparem seminários que apresentem os problemas identificados no ambiente escolar e as soluções propostas. Em conjunto com a direção da escola, definam uma data para que suas produções possam ser apresentadas a toda a comunidade escolar. Depois, compartilhem-nas no *blog* ou nas redes sociais da escola.

3. Respostas pessoais. É possível que os estudantes citem: nas salas de aula, dar preferência a recursos digitais para reduzir o uso de papel; deixar lâmpadas, ventiladores, ar-condicionado e outros aparelhos ligados somente quando necessário. No refeitório, priorizar o consumo de alimentos frescos e orgânicos; reduzir a oferta e o consumo de alimentos industrializados; reduzir a quantidade de itens embalados individualmente. Nos banheiros, instalar torneiras automáticas e descarga diferenciada para sólidos e líquidos. Nos laboratórios, utilizar energia elétrica de forma racional; ligar computadores e outros equipamentos somente quando forem de fato utilizados. No pátio, disponibilizar lixeiras destinadas ao descarte de materiais recicláveis.

## ASSUMINDO RESPONSABILIDADES

Quando as pessoas descartam resíduos, dificilmente refletem sobre o que acontece com eles

depois. O descarte é apenas o primeiro passo de um longo processo de coleta, separação, tratamento e decomposição (ou, muitas vezes, de depósito irregular), que pode durar milhares de anos. Portanto, é importante pensar no que se descarta e para onde esses resíduos são destinados.

Apesar de se falar muito sobre reciclagem, ainda existem lixões no Brasil. A destinação do lixo para esses locais é proibida por lei, e eles deveriam ter sido extintos em 2014. Em 2018, porém, ainda existiam 3 mil lixões funcionando em 1600 cidades brasileiras, segundo levantamento da Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe).

Dos destinos e técnicas regularizados para o descarte de resíduos, existem três de que você provavelmente já ouviu falar: a incineração, os aterros sanitários e a reciclagem.

QUE TAL

DIALOGAR?

- Para onde vão os resíduos que vocês descartam em casa?
- Como esses resíduos são processados?
- Como vocês podem contribuir para a diminuição da produção de resíduos?

**Lixão:** área de depósito final de resíduos a céu aberto que não dispõe de qualquer planejamento ou medida de proteção do ambiente e da saúde pública.

Respostas pessoais. O objetivo neste momento é que os estudantes percebam a importância de assumirem a responsabilidade pelo que descartam, já que, depois de descartados, os resíduos ainda seguem um longo percurso. Essa reflexão pode ajudá-los a pensar criticamente e a mudar algumas atitudes cotidianas. Comente com a turma que as informações sobre a coleta de resíduos dos municípios normalmente são disponibilizadas nos sites das prefeituras.



A **incineração** consiste no processo de queima de resíduos. Não é um tratamento barato ou simples, pois, para evitar a contaminação do ar, é preciso investir em um processo altamente seguro. No entanto, é uma boa alternativa para os resíduos industriais e hospitalares, uma vez que precisam passar por procedimentos especiais para evitar a contaminação do ambiente.

Os **aterros sanitários** são locais destinados à decomposição final de resíduos. Geralmente estão afastados das cidades, em locais determinados por órgãos reguladores a partir de critérios que visam garantir a saúde pública e a proteção do ambiente. Diferentemente dos lixões, nos aterros existem controle e preparação do solo, com o uso de mantas impermeabilizantes, por exemplo, para impedir a contaminação. Os resíduos ficam armazenados em camadas de terra, o que ajuda a evitar a proliferação de animais (como ratos, baratas e outros insetos), a infiltração de águas pluviais, entre outros problemas.

A **reciclagem** é o processo de transformar materiais usados em novos. Tem sido apontada como uma grande solução para diminuir a quantidade de resíduos produzida no mundo, principalmente de plástico.

Um terço de todos os resíduos urbanos gerados na América Latina e no Caribe ainda acaba em lixões ou no meio ambiente, uma prática que contamina o solo, a água e o ar da região e afeta a saúde de seus habitantes. O alerta é de um relatório da ONU Meio Ambiente, publicado [...] em Buenos Aires, durante o XXI Fórum regional de Ministros do Meio Ambiente. [...]

A análise da ONU Meio Ambiente estimula os países a fechar os lixões. Segundo a agência internacional, esses locais apresentam alto risco para a saúde das pessoas que moram no seu entorno, bem como para quem coleta materiais recicláveis descartados. As áreas também são uma fonte de emissão de gases do efeito estufa, afetam negativamente o turismo e a agricultura e ameaçam a biodiversidade.

[...]

A região enfrenta ainda o desafio de chegar a uma economia circular: apenas 10% dos resíduos são reaproveitados por meio da reciclagem ou de outras técnicas de recuperação de materiais, segundo o relatório.

[...]

A pesquisa do organismo mostra que a geração de resíduos na região cresce continuamente e irá aumentar em pelo menos 25% até 2050. Entre as causas desse fenômeno, estão tendências verificadas em outras partes do mundo – o crescimento populacional; a urbanização; o crescimento econômico; a saída de uma quantidade significativa de pessoas da pobreza para uma classe média emergente; e padrões claramente insustentáveis de produção e consumo. Atualmente, 80% dos habitantes da América Latina e Caribe vivem em cidades.

Segundo o documento da ONU Meio Ambiente, melhorar a gestão do lixo é uma medida fundamental para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), acordados pelos líderes mundiais em 2015.

[...]

ONUBR. Um terço do lixo da América Latina e Caribe acaba em aterros ou na natureza, diz ONU. **Desenvolvimento Sustentável**, 9 out. 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/um-terco-do-lixo-da-america-latina-e-caribe-acaba-em-aterros-ou-na-natureza-diz-onu/amp/>. Acesso em: 10 jan. 2020.



O material sintético mais presente nos resíduos descartados é o plástico, que compõe diversos produtos: do copinho de água ao *joystick* do *videogame*; da embalagem de xampu ao canudinho. O plástico se tornou tão significativo hoje em dia que seu nome passou a ser utilizado também em outros contextos.

A palavra “plasticidade”, por exemplo, é usada nas áreas médicas e biológicas para se referir à capacidade cerebral de se adaptar a novas condições, assim como ocorre com as embalagens plásticas, capazes de se conformarem e de se adaptarem aos produtos que guardam.

Outro exemplo é o uso da palavra “plástico” para designar situações pouco duradouras, descartáveis, como acontece, atualmente, com os relacionamentos amorosos, que parecem estar destinados a um único encontro, a um único uso, ou seja, são descartados feito plástico.

## UMA QUESTÃO AMBIENTAL

O plástico é empregado em várias atividades econômicas, e seu descarte tornou-se um grave problema ambiental. Ainda que seja um material reciclável, a maior parte dos objetos de plástico é descartada como resíduo comum. Veja algumas atividades econômicas em que o plástico é empregado.

Os poços de visita – conhecidos como bueiros – feitos de plástico são mais duráveis e resistentes, e com isso evitam a contaminação dos solos com resíduos dos esgotos.



**Construção civil:** o plástico está presente em tubos, conexões, esquadrias, no isolamento acústico e térmico. Reduz o uso de concreto, melhora a segurança e a resistência das construções, além de diminuir o peso das estruturas. O uso de plástico, por ser um material reciclável e mais leve de transportar, reduz a emissão de gases do efeito estufa e contribui para a certificação de construções sustentáveis.

**Indústria de alimentos:** as embalagens de plástico funcionam como barreira física, proporcionam mais segurança para o armazenamento dos alimentos, além de ajudarem a reduzir desperdícios e de aumentarem o tempo em que o produto fica na prateleira. Inovações em pesquisa e desenvolvimento têm facilitado a criação de embalagens que oferecem ainda mais proteção aos alimentos.



É de extrema importância o descarte correto do plástico utilizado na embalagem de alimentos.

O plástico é usado na fabricação de diversos componentes de veículos.



**Indústria automotiva:** a utilização do plástico em veículos automotores proporciona segurança, flexibilidade, mais resistência à corrosão e opções de *design*. Além disso, apresenta benefícios ambientais: menor consumo de combustíveis, por causa da diminuição do peso dos veículos, e, conseqüentemente, menor emissão de gases poluentes.

O uso do plástico, como se vê, é importante para a vida moderna em diversas áreas; o problema é a destinação incorreta desse material quando descartado.

De acordo com um estudo divulgado em 2019, pelo WWF-Brasil, organização não governamental que atua em defesa da conservação ambiental em nível global, o Brasil descarta 11,3 milhões de toneladas de plástico por ano e recicla apenas 145 mil toneladas, ou seja, 1,28% do total. Dessa forma, o país assume a quarta posição entre os maiores produtores mundiais de resíduos plásticos; nas três primeiras posições estão Estados Unidos, China e Índia, respectivamente.

Ainda de acordo com o WWF-Brasil:

A poluição do plástico afeta a qualidade do ar, do solo e sistemas de fornecimento de água. Os impactos diretos estão relacionados a não regulamentação global do tratamento de resíduos de plástico, ingestão de micro e nanoplasticos (invisível aos olhos) e contaminação do solo com resíduos.

[...]

WWF-BRASIL. **Brasil é o 4º país do mundo que mais gera lixo plástico.** [Brasília, DF], 4 mar. 2019. Disponível em: <https://www.wwf.org.br/?70222/Brasil-e-o-4-pais-do-mundo-que-mais-gera-lixo-plastico>. Acesso em: 10 jan. 2020.

## Reciclagem: uma questão de responsabilidade

De acordo com a Associação Brasileira da Indústria do Plástico (Abiplast), quando se recicla uma tonelada de materiais plásticos, contribui-se para a diminuição da emissão de 1,53 tonelada de gases do efeito estufa na atmosfera e para a redução de cerca de 1,1 tonelada de resíduos plásticos em aterros. Além disso, promove-se a economia de cerca de 75% de energia e evita-se o uso de 450 litros de água na produção de plástico.

Para obter informações sobre a reciclagem de plástico, papel, vidro e metal, consulte os *sites* destas instituições:

- Associação Brasileira da Indústria do PET (Abipet): [www.abipet.org.br](http://www.abipet.org.br).
- Associação Brasileira da Indústria Química (Abiquim): [www.abiquim.org.br](http://www.abiquim.org.br).
- Instituto GEA – Ética e Meio Ambiente: [www.institutogea.org.br/](http://www.institutogea.org.br/).
- Associação Brasileira de Reciclagem e Inovação (Abrin): <http://www.abrin.eco.br/>.
- Ministério do Meio Ambiente: <http://mma.gov.br>.

Os *sites* foram acessados em: 13 jan. 2020.

QUE TAL

AGIR?



→ Divida a página 9 do *Agindo* construo meu projeto de vida em duas partes, na primeira escreva SER e na segunda TER. Seu futuro provavelmente está distribuído entre essas duas categorias. Por exemplo, você pode escrever “Quero ser um artesão bem-sucedido e ter um estúdio em casa, fazendo meu próprio horário e dedicando mais tempo à família” ou “Quero ser uma mecânica de automóveis que atenda ao público feminino e ter meu próprio negócio para ajudar as mulheres a entenderem melhor seus carros”. Distribua seu sonho nessas duas categorias e avalie os tipos de investimento que precisará fazer. SER vai demandar investimento de tempo em estudo e TER vai ser uma consequência desse investimento.



MUNIZ, Vik. **Altas (Carlão)**. 2008. Cópia cromogênica. 129,30 cm x 101,60 cm.

© MUNIZ, VIK/AUTVIS, BRASIL, 2020.



**1** Que tal fazer uma análise sobre os resíduos que você e sua família produzem? Realize as etapas 1 e 2 e utilize seu material de registro para responder às questões. *Respostas pessoais. Caso o estudante não tenha detectado nenhum problema em relação à coleta onde vive, peça a ele que compartilhe com os colegas como é o funcionamento desse serviço.*

*Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa estudo de caso para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.*

### Etapa 1

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>a)</b> Pensando nos alimentos que vocês consomem, o que costumam jogar fora?</p> <p><b>b)</b> Como vocês fazem o descarte dos resíduos?</p> <p><b>c)</b> Há coleta de resíduos em seu bairro? Por quem ela é feita?</p> | <p><b>d)</b> Para onde os resíduos de sua cidade são direcionados?</p> <p><b>e)</b> Você detectou problemas com relação à coleta de resíduos em seu bairro?</p> <p><b>f)</b> Como você poderia ajudar a solucionar esses problemas?</p> |
|---|---|

*O objetivo é que os estudantes consigam enxergar soluções viáveis de ser implementadas de acordo com a realidade deles. Por exemplo, separar o lixo reciclável em casa, mas, caso não haja coleta, levá-lo até algum ponto de coleta na cidade onde vivem.*

### Etapa 2

Façam uma roda de discussão e conversem sobre as informações recolhidas, pensando em soluções para os problemas observados. Criem um material expositivo para compartilhar as melhores ideias com a escola. Elaborem cartazes ou folhetos ou publiquem um *post* na rede social da escola.

#### 2. Respostas pessoais.

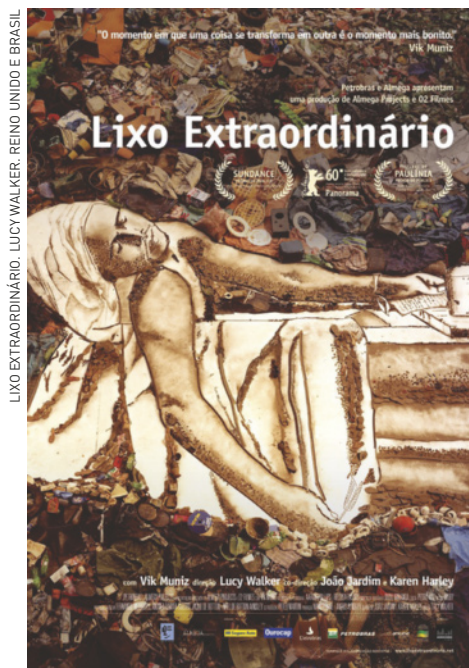
*Uma possibilidade de ampliar a atividade é propor aos estudantes que, em dois grupos, criem uma ação que ajudará as pessoas que moram no entorno da escola. Em dupla, pesquisem medidas de redução de resíduos que tenham impacto positivo no planeta, como a substituição dos canudos de plástico por canudos biodegradáveis ou de inox; a diminuição da distribuição gratuita de sacolas plásticas nos supermercados; entre outras. Depois, discutam as questões a seguir e anotem as respostas no material de registro.*

- a)** Como essas medidas impactam na produção de lixo? Quais são suas vantagens e desvantagens? *a produzir menos resíduos. Oriente-os a fazer todo o planejamento no material de registro: detalhamento de como a ação funcionará, recursos necessários, em que meios será divulgada, quais serão os benefícios de sua implantação, entre outros itens que julgarem importantes. Lembre-os de dar um nome para a ação. Eles também poderão elaborar panfletos, vídeos ou cartazes informativos para a divulgação. Combine uma data para que apresentem o resultado aos colegas e uma data para a realização da ação.*
- b)** Vocês fazem uso de algum serviço ou produto que consideram sustentável? Qual? Por quê?
- 3** Em grupo, promovam uma ação na escola. Criem um Comitê da Sustentabilidade Escolar.

- Primeiro, divulguem a ideia e convidem os demais estudantes que se interessarem em participar. Definam um prazo para as inscrições.
- Conversem com a direção da escola e solicitem um espaço para que os encontros do Comitê possam ser realizados. Procurem definir encontros semanais.
- Conversem com diferentes áreas da escola e busquem soluções criativas e sustentáveis para o descarte de papéis, resíduos de alimentos etc. Por exemplo, seria possível criar uma campanha, ao final do ano letivo, para recolher cadernos e papéis usados e destiná-los a alguma associação de catadores de lixo reciclável.
- Vocês também podem criar oficinas para todos se conscientizarem da importância da destinação correta do lixo.
- Divulguem, mensalmente, as ações que vocês criaram e estão implementando para impactar a produção do lixo no ambiente escolar. *Respostas pessoais. Garanta que os estudantes tenham acesso à direção da escola para conseguir viabilizar essa ação. Se possível, combine com professores de outras áreas para tornar o Comitê algo que envolva todos os estudantes da escola.*

**4** Considerando o aprendizado sobre consumo sustentável, aceita participar de um desafio? Durante uma semana, você deverá produzir a menor quantidade de resíduos possível na escola. A cada dia, você escreverá em seu material de registro tudo o que consumiu e a quantidade de lixo que gerou. No início da semana seguinte, o professor marcará um dia para todos apresentarem os resultados. *Resposta pessoal. Esta atividade propõe aos estudantes um desafio que os ajudará a perceber a quantidade de resíduos que eles produzem durante uma semana, estimulando-os a refletir, depois de tudo o que foi estudado, sobre sua responsabilidade e consequências de suas ações. Incentive a turma a compartilhar a experiência em uma roda de conversa.*

# PARA INSPIRAR



Cartaz de **Lixo extraordinário**, documentário que promoveu a notoriedade de Tião.

SEBASTIÃO CARLOS DOS SANTOS, conhecido como Tião Santos, é o sétimo dos oito filhos de dona Geruza. Nascido e criado em Duque de Caxias, no Rio de Janeiro, frequentou desde cedo o maior lixão da América Latina, o do Jardim Gramacho, de onde sua mãe tirou o sustento da família por cerca de 20 anos.

Em 2004, inspirado pela liderança da mãe, Tião fundou a Associação de Catadores do Aterro Metropolitano de Jardim Gramacho (ACAMJG), com o intuito de mudar a vida de sua família e de outros catadores de materiais recicláveis do local.

Mas a vida de Tião começou a mudar, de fato, em 2007, quando o artista plástico brasileiro Vik Muniz (1961-) procurou os catadores do Jardim Gramacho para ajudá-lo na montagem de uma série de obras feitas com objetos coletados ali.

O processo de produção dessas obras foi filmado e se tornou o documentário **Lixo extraordinário**, que teve grande visibilidade, ganhou vários prêmios e foi indicado ao Oscar de melhor filme dessa categoria em 2011. Devido ao sucesso do documentário, Tião tornou-se uma figura pública e ganhou o prêmio de Personalidade do Ano de 2011 de um jornal carioca, além de ter estrelado uma campanha publicitária incentivando a reciclagem. Como presidente da ACAMJG, ele acompanhou o encerramento daquele que foi o maior lixão da América do Sul e ainda conseguiu negociar indenizações e recolocar os catadores no mercado de trabalho.

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes reconheçam as dificuldades como oportunidades de crescimento e fonte de aprendizado.

USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Mesmo submetidas a restrições, existem pessoas que são capazes de enxergar na dificuldade uma oportunidade. Pense em uma dificuldade que você costuma enfrentar para atingir seus objetivos. Como você poderia transformá-la em uma oportunidade de crescimento? Compartilhe suas ideias com os colegas.

# PARA TURBINAR

## EMPREENDEDORISMO SUSTENTÁVEL

O empreendedorismo sustentável consiste em um tipo de negócio no qual a geração de lucro está relacionada ao desenvolvimento responsável do meio social e do ambiente.

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD  
REPRODUÇÃO PROIBIDA



JACOB\_019/SHUTTERSTOCK.COM

Medidas simples podem ser implantadas no dia a dia de empresas de diversas áreas para que a sustentabilidade seja tão importante quanto o lucro.

Reaproveitamento de papel, desligamento de aparelhos que não estão sendo utilizados e seu próprio uso em modo econômico são exemplos de ações muito simples que não apenas evitam um uso irresponsável de recursos naturais como também geram economia para as empresas. Dessa forma, não há nenhum ponto negativo em buscar um modelo de negócio mais sustentável.

[...]

Ainda que, de um ponto de vista mais restrito, essas ações possam parecer uma contribuição muito pequena na luta pela preservação dos recursos naturais, vale lembrar que é exatamente assim que se constroem novos paradigmas em longo prazo.

DINO\_OLD. Empreendedorismo sustentável: no que consiste essa ideia? **Exame**, 17 dez. 2018. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/negocios/dino/empreendedorismo-sustentavel-no-que-consiste-essa-ideia/>. Acesso em: 10 jan. 2020.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

Reúnam-se em grupo para realizar um seminário.

- Façam uma pesquisa sobre empresas que adotam o empreendedorismo sustentável: o que elas fazem? Como colocam o conceito em prática? Quais são os resultados que obtêm com isso?
- Com base na pesquisa, elaborem um projeto que vise tornar a escola sustentável: que tipo de projeto seria necessário implementar? Quais seriam os benefícios para a comunidade escolar? Como vocês estimulariam a comunidade escolar a abraçar essa causa?
- Em dia definido pelo professor, apresentem aos colegas os dados obtidos e o projeto que criaram.
- Façam uma votação para escolher o projeto mais consistente, que tenha uma implementação viável. Depois, busquem meios de implementá-lo na escola.

# PARA REFLETIR

## SUSTENTABILIDADE

As definições podem esclarecer, estabelecer limites, precisar o significado de um conceito ou de um processo. No entanto, também podem impedir novas formas de entendimento. Como a sustentabilidade se localiza nesse debate: ela é um conceito? Se sim, qual é sua definição? Se não, como é possível nomeá-la? No texto a seguir, o autor propõe respostas a essas questões.

[...] se a definição se faz tão necessária, acho que eu definiria sustentabilidade como “a busca permanente da manutenção dos processos tipicamente humanos (culturais, políticos, econômicos, sociais etc.) sem que estes prejudiquem e, idealmente, melhorem, os processos biogeoquímicos, garantindo a manutenção e aumento da diversidade e da biodiversidade”.

Toda definição, por definição, engessa as possibilidades, por isso, tenho seguido a linha de que sustentabilidade é um valor, e não um conceito.

[...]

Estamos vivendo um momento de transição, que gera conflitos e, ao mesmo tempo, alternativas.

Talvez precisemos primeiro buscar a regeneração daquilo que já está prejudicado, incluindo o ambiente e muitos de seus processos biogeoquímicos e, para além do exterior, regenerar a nós mesmos, nossos laços de confiança e cooperação na busca por um novo sentido à existência.

As inúmeras crises são humanas, nascem conosco e precisam ser regeneradas antes de evoluírem e gerarem um novo estado mais equilibrado, equitativo e harmônico. Talvez nesse momento poderemos, sem culpa ou dúvida, falar em sustentabilidade. [...]

GRANDISOLI, Edson. Mas afinal de contas, o que é sustentabilidade? **Autossustentável**, 3 ago. 2017. Disponível em: <http://autossustentavel.com/2017/08/o-que-e-sustentabilidade-2.html>. Acesso em: 10 jan. 2020.

É possível que os estudantes percebam, pelo conteúdo do texto, que a posição do autor é a de que a sustentabilidade é um valor porque implica uma preocupação com as gerações futuras, com as condições de vida que poderão ter. É uma mudança de

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Em grupo, discutam o conteúdo apresentado e redijam um texto argumentativo sobre o que o autor quis dizer com “sustentabilidade é um valor, e não um conceito”. Depois, apresentem o texto aos colegas e ao professor.

→ mentalidade que leva as pessoas a agirem de forma responsável quanto aos recursos comuns a todos. Se julgar oportuno, proponha aos estudantes que a leitura do texto seja feita de modo coletivo. Dessa forma, a reflexão acerca do assunto pode ser diversificada.

ALEXANDRE TOKITAKA/PULSAR IMAGENS



Utilizar conscientemente os recursos naturais, pensar em novas alternativas de consumo e reutilizar produtos são iniciativas que contribuem para o bem-estar de todo o planeta.



ESTÚDIO KIWI

# CUIDADO COM o outro e o mundo

## DEVER SOCIAL

Respostas pessoais. O objetivo é levar os estudantes a refletirem sobre o que é importante para eles quando imaginam seu futuro profissional. Responder às questões propostas os auxiliará a perceber que o aspecto social do ser humano é essencial na hora de fazer escolhas. Pergunte a eles: Suas escolhas têm a ver com sua realização como ser humano ou apenas com a questão de garantir a sobrevivência?

A construção de um projeto de vida não é um processo estanque e estático, já que passa por várias etapas e está em constante transformação. Pensar em uma atividade profissional e em mercado de trabalho é apenas uma parte dessa construção, pois é necessário também aprender a cuidar das relações com o outro e com o mundo, e ter consciência de suas habilidades, de suas possibilidades, de seus interesses e de seus sonhos e de como realizá-los.

Desde cedo as pessoas são estimuladas a pensarem em “o que vão ser quando crescer” e não se preocupam com o caminho que devem trilhar para chegar a essa conclusão. Algumas delas são incentivadas a decidirem seus rumos profissionais antes mesmo de entrarem na adolescência e crescem com a imagem de que seus projetos de vida estão reduzidos à escolha profissional que fizerem, o que é um equívoco.

Diga aos estudantes que, atualmente, não é possível pensar em empreender, no sentido mais amplo da palavra, sem pensar nas causas sociais e ambientais, que têm relação direta com consciência ambiental e social.

QUE TAL

PENSAR?

- Para você, é possível unir o exercício de uma profissão à realização pessoal?
- A forma como você se preocupa com o outro e o mundo é um fator importante para você quando pensa em um caminho profissional?
- Ao pensar no futuro, como você se imagina realizado pessoal e profissionalmente?





A escolha profissional pode estar inserida em um projeto de vida, mas este é muito mais que essa escolha. No entanto, é importante que você faça sua escolha profissional considerando seu projeto de vida. Por exemplo, se escolher trabalhar como médico, tem de estar preparado para uma jornada de trabalho com horários flexíveis. Se for trabalhar em um navio de cruzeiro, tem de saber que passará muitos dias longe de sua família.

No convívio com seus familiares e amigos, ou em suas navegações pelas redes sociais, você pensa em como garantir seus ganhos financeiros e, além disso, em como pode se realizar como ser humano? Pretende conciliar vida pessoal e profissional ou se dedicará à vida pessoal somente depois que estiver estabelecido profissionalmente? Quer ter um filho ou nem sequer pensa em ser mãe ou pai? Prefere trabalhar em uma corporação ou se tornar um empreendedor e construir seu próprio negócio?

Cada vez mais os cidadãos estão atentos à participação das empresas privadas nas questões sociais.

Essas perguntas não dizem respeito somente ao modo como você pretende garantir sua subsistência, mas também ao modo como você pensa em se realizar como ser humano.

## Empresas com causa

As empresas privadas realizam diferentes atividades, como produzir alimentos, oferecer serviços de tecnologia da informação, promover eventos, criar jogos eletrônicos, publicar e divulgar livros e revistas, confeccionar vestuário etc. No entanto, todas elas têm o mesmo objetivo: obter lucro financeiro.



THANAKORN.P./SHUTTERSTOCK.COM

## FIQUE LIGADO

KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

A obra aborda a relação da humanidade com o mundo. Trata-se de uma parábola sobre os tempos atuais, em que o autor critica a ideia de que a humanidade é algo separado da natureza. Para ele, apenas quando o ser humano deixar de se achar superior aos demais seres, sua existência poderá ser ressignificada e impedir a marcha rumo à destruição do planeta.



Capa do livro **Ideias para adiar o fim do mundo**.

Apesar de não ser o objetivo principal das empresas, muitas delas se engajam em causas sociais, ambientais ou em qualquer outra causa que não esteja diretamente ligada a ganhos financeiros. Ao serem associadas a essas causas, atraem a simpatia e a fidelização de seus consumidores e clientes e, indiretamente, obtêm ainda mais lucro. É possível observar esse movimento das empresas tanto em programas de compensação ambiental (quando uma empresa, por exemplo, recebe de volta as embalagens vazias dos produtos que vende) quanto nas ofertas de alimentação a pessoas que estão em situação de vulnerabilidade social.

Atualmente há países para os quais não é possível exportar matérias-primas e produtos de empresas que não tomam os devidos cuidados com o ambiente ou com os seres humanos envolvidos em sua produção. Em 2019, por exemplo, uma rede de supermercados da Suécia proibiu a entrada de produtos brasileiros por excesso de agrotóxicos, que contaminam o ambiente e causam males à saúde dos seres humanos e dos animais. Como hoje boa parte do **PIB** brasileiro vem do **agronegócio**, é necessário fiscalizar as práticas realizadas pelas empresas que atuam nesse setor.

**PIB:** sigla de Produto Interno Bruto. Refere-se à soma de bens e serviços produzidos em uma região (cidade, estado ou país), em determinado período, e serve para quantificar a atividade econômica desse local.

**Agroegócio:** conjunto de atividades que envolvem, de forma direta ou indireta, a cadeia produtiva agrícola ou pecuária, da produção até a comercialização.



PETOVARGA/SHUTTERSTOCK.COM

Há uma crescente demanda para que as empresas sejam engajadas socialmente. A divulgação, nos últimos anos, de documentários, notícias, filmes, livros e reportagens, além de programas de rádio e TV, sobre a importância dos cuidados com o outro, com a natureza e com a preservação de todas as formas de vida no planeta impulsionou essa demanda.

Leia a seguir uma matéria publicada no *site* da agência de notícias do Senado Federal sobre isso.

[...] empresas que protegem o ecossistema demonstram responsabilidade social e se tornam mais competitivas do que a concorrência. O debate fez parte da campanha “Junho Verde”, iniciativa do Senado para a conscientização sobre a importância de preservação ambiental.

A maior empresa de cosméticos da América Latina é tida como referência na integração entre desenvolvimento e sustentabilidade. Há 50 anos no mercado, [...] tem um portfólio com mais de 850 produtos e está presente em nove países. No quarto trimestre do ano passado [2018], a empresa registrou lucro de R\$ 381,7 milhões, expansão de 48,7% em comparação com o mesmo período de 2017.

A gerente de Sustentabilidade [...], Luciana Villa Nova, citou algumas medidas adotadas pela empresa para promover o chamado “lucro verde”. Entre elas, o cuidado com a origem da matéria-prima, a proibição de testes de produtos em animais, o uso de embalagens ecológicas e o desenvolvimento de fórmulas sem componentes sintéticos ou petrolíferos.

[...]

NA COMISSÃO de Meio Ambiente, empresários defendem “lucro verde”. **Agência Senado**, 11 jun. 2019. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2019/06/11/na-comissao-de-meio-ambiente-empresarios-defendem-2018lucro-verde2019>. Acesso em: 8 jan. 2020.

Embora existam organizações que se associam a uma causa social apenas para obter vantagens fiscais ou como instrumento de *marketing*, existem outras verdadeiramente engajadas em causas e ações que superam os interesses financeiros. Essas organizações valorizam as boas práticas de seus profissionais e dão preferência a fornecedores que estejam de acordo com as leis e os valores que defendem.

## Produção sustentável

Na cidade de Santa Tereza do Tocantins (TO), a Comunidade Quilombola Barra de Aroeira se destaca por seu modo de produção agrícola que segue os princípios da agroecologia. A produção sustentável é realizada pelas mulheres, que são agricultoras e artesãs. Uma parte dos alimentos é destinada ao sustento da comunidade e outra é vendida nas feiras da capital do estado, Palmas. Para divulgar seus trabalhos artesanais e vender sua produção, essas mulheres contam com o apoio da Associação Comunitária dos Quilombos de Barra de Aroeira e da Cooperativa Quilombarras.

Em Mateiros, área do Parque Estadual do Jalapão, também no Tocantins, as mulheres da Comunidade Quilombola Mumbuca desenvolveram um sistema de produção agrícola sustentável e com plantio eficiente no cerrado. Nesse sistema, há quatro tipos de roça que permitem o plantio e também deixam o solo descansar.

Além de se destacarem na agricultura, as comunidades quilombolas fazem artesanato com o capim dourado, um dos principais produtos da região. Para essas comunidades, é importante garantir que as gerações futuras continuem plantando de modo tradicional e com consciência ecológica, promovendo e preservando a cultura regional.



LUCIANO QUEIROZ/SHUTTERSTOCK.COM

Cestas feitas com capim dourado em loja de venda de artesanato na comunidade Mumbuca, no Jalapão (TO), 6 de janeiro de 2017.

## Causas sociais sob a ótica das empresas e do público

Em um momento em que cada vez mais marcas se associam às questões comunitárias, vale a pena entender o papel do cidadão digital brasileiro em causas sociais e como ele vê o envolvimento de grandes empresas privadas em iniciativas que procuram impactar positivamente o mundo. [...] [Uma] empresa de *marketing* de causas do Brasil, realizou um estudo para analisar como os jovens procuram fontes de informação, qual o grau de confiança em cada uma delas e como [...] utilizam as redes sociais, em assuntos desse tipo.

O levantamento analisou 502 pessoas, entre 12 e 29 anos [...]. “A gente sentiu falta de uma pesquisa que falasse um pouco mais com esse jovem digital e a gente queria entender como estava o comportamento dele em relação a isso”, disse Wal Flor, sócia fundadora e diretora-geral da agência [...].

Entre os entrevistados, 87% acreditam que a responsabilidade de resolver problemas sociais está nas mãos dos próprios cidadãos, enquanto 77% acham que é do governo e 54%, das empresas. “Desde 2000, a gente vive um movimento maior desse assunto na mídia e isso deixa a sociedade, no geral, mais consciente”, fala Wal Flor. “[...] é inevitável que as empresas tenham a consciência de que precisam para mudar o seu posicionamento, a forma como produzem, como vendem o seu produto, o que querem para um mundo melhor [...]”, explica.

Aproximadamente 50% [...] conseguem associar fundamentos como preservação do meio ambiente e empoderamento feminino a diferentes marcas. Diante disto, 64% confiam nelas e 64% dizem gostar de comprar produtos ligados às causas sociais, confiando na credibilidade e no potencial de transformação das empresas.

Sobre um olhar de engajamento e comportamento digital, 54% curtem ou compartilham nas redes sociais os movimentos sociais apoiados por uma empresa ou marca. [...]

O número de 43% representa quantos confiam em autoridades no assunto, o de 34%, quantos seguem informações de amigos e conhecidos e o de 11%, quantos seguem a opinião de celebridade. “A gente vê marcas se aventurando de forma mais consistente, mais genuína, autêntica e a gente também vê marcas mais pontuais. A partir do momento que a marca quer ser oportunista, o próprio consumidor percebe e isso reverbera muito negativamente. O cidadão digital está cada vez mais informado”, conclui Wal Flor.

NAVARRO, Victória. Causas sociais sob a ótica das empresas e do público. **Meio & Mensagem**, 29 nov. 2016. Disponível em: <https://www.meioemensagem.com.br/home/comunicacao/2016/11/29/causas-sociais-sob-a-otica-das-empresas-e-do-publico.html>. Acesso em: 8 jan. 2020.

FIZKES/SHUTTERSTOCK.COM



O cidadão digital está cada vez mais informado e usa as redes sociais para debater ideias e compartilhar causas sociais apoiadas por empresas.

**1** O engajamento social, ao contrário de pura e simples obediência ou servidão voluntária, é fruto frequentemente e, por isso, esperado, de um projeto de vida. Diante disso, em grupos de quatro integrantes, elaborem um projeto de cunho social ou ambiental. Esse projeto será apresentado a uma empresa fictícia, composta dos membros dos demais grupos, que o avaliarão. Durante a apresentação, explicitem o tema, as justificativas, as metodologias e os objetivos a serem alcançados.

*Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes exercitem o senso crítico e o desenvolvimento de estratégias de planejamento para elaborar um projeto social e/ou ambiental que possa ser colocado em prática por uma empresa fictícia. Observe se as propostas apresentadas são factíveis e se relacionam com o ramo de atividade da empresa definida. Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **aprendizagem baseada em projetos** para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.*



ILUSTRAÇÕES: ESTÚDIO KWI

*2. Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes comecem um planejamento sobre o que fazer ao final dessa importante etapa de formação, ou deem continuidade a um já existente. Ao fazer o cruzamento de possibilidades de carreira com os interesses e as próprias habilidades, eles serão capazes de vislumbrar mais claramente suas chances de sucesso.*

**2** Construir um projeto de vida inclui refletir sobre mercado de trabalho e atividade profissional. No final da Educação Básica, é importante que você tenha ações mais definidas e voltadas a sua continuidade nos estudos e/ou inserção no mercado de trabalho. Sendo assim, faça, em seu material de registro, as atividades a seguir.

- Liste algumas opções de carreira que você gostaria de seguir.
- Indique quais habilidades são necessárias para o desenvolvimento dessas carreiras. Analise se elas correspondem às habilidades que você tem e, caso não correspondam, como pode desenvolvê-las.
- Converse com o professor sobre os possíveis obstáculos que você acredita que enfrentará em cada carreira listada.

Respostas pessoais. Ainda que tenham ocorrido avanços na maneira como as pessoas com deficiência são vistas na sociedade e no mercado de trabalho, há muito a ser feito para que todo o potencial humano e profissional delas seja, de fato, aproveitado como deveria. Sugira aos estudantes que se informem sobre os direitos das pessoas com deficiência e que reflitam sobre como elas podem lidar com suas limitações. Partir da experiência pessoal de relação com pessoas com deficiência possibilita aos

estudantes refletir sobre a forma como eles próprios lidam com essas pessoas e os desafios que elas enfrentam e, também, que repensem suas atitudes, seus preconceitos. As pessoas com deficiência têm os mesmos direitos e deveres de todas as outras, então, tratá-las com igualdade e respeito, levando em conta suas limitações, é dever de todos os cidadãos.

## PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E MERCADO DE TRABALHO

Diversas instituições, como corporações empresariais ou associações religiosas, buscam promover o acolhimento de pessoas com deficiência e incentivar a empatia por elas. Para as empresas, o Artigo 93 da Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991, estabelece uma política de cotas: se tiverem 100 ou mais funcionários, 2% a 5% de suas vagas têm de ser preenchidas por pessoas com deficiência.

Empatia é a capacidade de entender as possibilidades e os limites que são impostos ao outro. Escutar o que o outro tem a dizer sobre o que ele considera um obstáculo, uma limitação ou, inversamente, uma facilidade, um potencial, é importante para conhecer os desafios que as pessoas com deficiência enfrentam e, também, entender quais são as suas próprias limitações e potenciais. Por exemplo, para uma pessoa em cadeira de rodas, uma calçada sem guia rebaixada não é somente um obstáculo; é um transtorno. É como se ela precisasse diariamente saltar um muro para chegar à escola.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil mais de 12,5 milhões de pessoas têm algum tipo de deficiência física ou intelectual, o que representa 6,7% da população. Portanto, uma parcela considerável da população enfrenta desafios e, diariamente, luta contra o preconceito, a falta de acessibilidade e a desigualdade de oportunidades. Apesar de haver iniciativas como a política de cotas em empresas, ainda é preciso colocar muitas ações em prática para garantir os direitos dos cidadãos que têm algum tipo de deficiência.

Leia a seguir sobre algumas das dificuldades que as pessoas com deficiência enfrentam no ambiente de trabalho.

[...] 62% dos trabalhadores com deficiência disseram que já tiveram problemas. Desse percentual, a maioria reclamou de falta de oportunidade (66%). Em seguida estão: baixos salários (40%), ausência de plano de carreira (38%) e falta de acessibilidade (16%).

[...]

Quatro em cada dez pessoas com deficiência já sofreram algum tipo de discriminação no ambiente de trabalho. Desse total que admitiu ter sido discriminado, 57% disseram que foram vítimas de *bullying*. Outros 12% relataram encontrar dificuldades para serem promovidos, enquanto 9% contaram que já passaram por isolamento e rejeição do grupo.

[...]

PROFISSIONAL com deficiência enfrenta dificuldades no trabalho, diz pesquisa. **61**, 18 ago. 2016. Disponível em: <http://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2016/08/profissional-com-deficiencia-enfrenta-dificuldades-no-trabalho-diz-pesquisa.html>. Acesso em: 8 jan. 2020.

QUE TAL

DIALOGAR?

- O que vocês consideram deficiência?
- Vocês já conviveram ou convivem com pessoas com deficiência?
- Como vocês acham que essas pessoas devem ser tratadas?



O preconceito e a discriminação ainda são barreiras para as pessoas com deficiência e criam obstáculos como a falta de oportunidades no mercado de trabalho e de acesso à educação formal, apesar das políticas de reservas de vagas destinadas a esse grupo minoritário. A avaliação é da professora universitária e médica Izabel Loureiro Maior, uma das palestrantes do seminário Acessibilidade e Inclusão: Expressão da Cidadania, organizado pelo Tribunal de Contas da União para lembrar o Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência [...].

Segundo ela, enquanto o preconceito é “mais fácil” de ser eliminado, por resultar da falta da informação, a discriminação é um traço de opressão.

Izabel também citou outros desafios que ainda persistem para as pessoas com deficiência, como a falta de acessibilidade ao transporte público. “É uma das lutas que ainda não ganhamos. É elevador [nos ônibus] que as pessoas [com deficiência] desejam? A resposta é não. É piso baixo”, comparou.

[...].

BOND, Letycia; RODRIGUES, Alex. Inclusão de pessoa com deficiência ainda esbarra no preconceito, diz ativista. **Agência Brasil**, 21 set. 2017. Disponível em: <http://agenciabrasil.abc.com.br/direitos-humanos/noticia/2017-09/inclusao-de-pessoa-com-deficiencia-ainda-esbarra-no-preconceito-diz>. Acesso em: 8 jan. 2020.

Ao criarem uma política para a contratação de pessoas com deficiência, as organizações promovem um ambiente mais rico, com diversidade e, conseqüentemente, menos propenso ao preconceito. Um quadro de funcionários diversificado dá abertura ao diálogo e amplia a visão de mundo das pessoas, pois as obriga a pensar além das próprias necessidades. Além disso, as pessoas com deficiência conhecem, melhor do que ninguém, os principais desafios da falta de acessibilidade e podem trazer um novo olhar para os investimentos nessa área pelas empresas.



A criação de cotas para a contratação de pessoas com deficiência possibilitou a inserção delas no mercado de trabalho.

## Serviços acessíveis a pessoas com deficiência

A tecnologia tem sido uma aliada das pessoas com deficiência. É possível, por exemplo, encontrar aplicativos que indicam locais acessíveis a pessoas que usam cadeira de rodas ou que conectam pessoas com deficiência visual a outras que podem ajudá-las remotamente na identificação de uma placa ou na leitura de uma embalagem de produto.

Na área dos esportes, foram desenvolvidos projetos para inserir esse público em diversas práticas. Os Jogos Paralímpicos são um dos principais exemplos de superação das pessoas com deficiência e comprovam que, quando há oportunidade, incentivo e determinação, quase tudo é possível.

É fundamental entender que esse novo olhar sobre as pessoas com deficiência não tem relação com benevolência ou assistencialismo, mas consiste em compreender o exercício da cidadania como maneira de lidar com as diferenças, e não de eliminá-las.

1. Resposta pessoal. A acessibilidade é um direito garantido pela Constituição da República Federativa do Brasil a pessoas com deficiência para que, em condições de igualdade, elas possam utilizar com segurança e autonomia (total ou assistida) espaços e equipamentos urbanos. O objetivo é que os estudantes percebam a relevância dessa questão no que diz respeito à inclusão social e à cidadania, e o quanto é importante ter clareza da realidade enfrentada por essas pessoas hoje no país. A proposta é que, por meio da entrevista e da observação de locais públicos por onde circulam, os estudantes não apenas reflitam sobre a acessibilidade como uma questão de dignidade humana,

### NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ mas também pensem em ações efetivas para a promoção desse direito. Para entender as reais necessidades das pessoas com deficiência, como condições adequadas de trânsito nas vias, piso tátil e banheiros adaptados, nada melhor que ouvir alguém que enfrenta de fato essa realidade. Se julgar oportuno, avalie a

- 1 Que tal ampliar o conhecimento sobre a realidade das pessoas com deficiência? Para isso, em grupo, sigam os passos a seguir.
  - Façam uma pesquisa sobre diferentes tipos de deficiência.
  - Elaborem um roteiro de perguntas para entrevistar uma pessoa com algum tipo de deficiência. O objetivo será identificar as principais demandas dessa pessoa. Se não conhecerem ninguém, perguntem a seus familiares e amigos ou pesquisem nas redes sociais.
  - Realizem a entrevista e organizem as informações coletadas em forma de apresentação (impressa ou digital) para compartilhá-las com os colegas e o professor.
  - Depois, com toda a turma, discutam o assunto, com base nas seguintes questões:
    - a) Essa experiência possibilitou a vocês uma nova forma de perceber as pessoas com deficiência? Como? Por quê?
    - b) O que pode ser feito pelo poder público para melhorar a qualidade de vida dessas pessoas?
    - c) Como cada cidadão, de forma autônoma, pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com diferentes tipos de deficiência?
  - Agora, observem as condições de acessibilidade nos locais públicos da região em que vocês vivem, como transporte coletivo, mercados, feiras, ambulatórios, ruas e calçadas, entre outros, avaliando se eles atendem as necessidades das pessoas com deficiência. Se não atendem, como poderiam atender?



QUE TAL

AGIR?

→ Volte às anotações que já fez, principalmente as da página 8 do **Agindo construo meu projeto de vida**, em que você distribuiu seus planos em curto, médio e longo prazo. Em seguida, desenhe uma linha no sentido vertical na página 10 e separe-a em três partes, escrevendo curto, médio e longo prazo novamente. Agora você vai indicar, em cada parte, as pessoas que poderão ajudá-lo a alcançar seus objetivos. Por exemplo, no curto prazo, podem ser seus pais ou responsáveis e professores do Ensino Médio; em médio prazo, seus pais e responsáveis e seus professores do Ensino Superior ou Técnico; em longo prazo, pode ser um amigo, um sócio. Agora, use todas as informações que anotou para concretizar o registro da segunda etapa de seu projeto de vida na atividade final **Construindo caminhos**, nas páginas 202-203.



# PARA INSPIRAR

O nadador **DANIEL DIAS** nasceu em 1988, na cidade de Campinas (SP). Seus pais logo souberam das limitações impostas ao filho único, que havia nascido com má-formação congênita dos membros superiores e da perna direita.

Apesar disso, eles decidiram que não estabeleceriam nenhuma restrição a Daniel e o criaram livre, sem amarras, para que ele confiasse que tinha capacidade de fazer tudo o que as outras crianças faziam. E o desejo de seus pais se realizou: Daniel teve uma infância bastante movimentada, com brincadeiras e muitos amigos. Não era raro a escola ligar para seus pais informando que ele havia quebrado sua prótese.

Aos 16 anos, sob a influência da boa *performance* do atleta paralímpico brasileiro Clodoaldo Silva nas Paralimpíadas de 2004, em Atenas, na Grécia, Daniel decidiu que seguiria os passos de seu ídolo. Determinado, treinava incansavelmente. Quatro anos depois, nas Paralimpíadas de 2008, em Pequim, na China, ele conquistou nada menos que nove medalhas, sendo quatro de ouro, quatro de prata e uma de bronze, e foi o grande destaque dessa competição.

Em 2009, Daniel recebeu uma das mais altas premiações do esporte: o Prêmio Laureus do Esporte Mundial. Ele foi considerado o melhor atleta paralímpico de 2008. Essa premiação havia sido entregue a somente outros três brasileiros: Pelé (futebol), Ronaldo Nazário (futebol) e Bob Burnquist (*skateboarding*).

O nadador não parou por aí. Nas Paralimpíadas de 2012, em Londres, na Inglaterra, conquistou seis medalhas, todas elas de ouro. No Rio de Janeiro (RJ), nas Paralimpíadas de 2016, conquistou nove medalhas, sendo quatro de ouro, três de prata e duas de bronze. Entre medalhas e recordes, Daniel Dias também acumula muitos fãs, pois, além de talentosíssimo, é de uma enorme simpatia.

FERNANDO FRAZÃO/AGÊNCIA BRASIL



Daniel Dias após receber uma das medalhas de ouro conquistadas nas Paralimpíadas de 2016, no Rio de Janeiro (RJ).

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Todos nós podemos estar submetidos a restrições – uns mais, outros menos. No entanto, há pessoas que são capazes de superar suas limitações ou, pelo menos, aprendem a lidar com elas. Pense em algum momento em que você ou alguma pessoa conhecida teve de enfrentar alguma limitação. Como foi? O que você aprendeu ou poderia ter aprendido com ela? Compartilhe a experiência com os colegas.

Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes reflitam sobre suas próprias dificuldades ou limitações como forma de desenvolver senso crítico para se adaptar e ser flexível, quando possível, ou de definir estratégias de superação, quando necessário.

# PARA TURBINAR

## ALÉM DO LUCRO FINANCEIRO

Como você estudou neste capítulo, o objetivo de toda empresa privada (com exceção das empresas sem fins lucrativos) é obter lucro financeiro. As atividades podem variar, mas o lucro é o alvo a ser atingido.

Lucro financeiro é um valor, mas existem, também, outros tipos de valores. Como conciliar a busca por lucro com os valores pessoais? É preciso abandonar os próprios valores para aumentar os ganhos financeiros ou é possível estabelecer um limite entre eles com base na moral e na ética? Vale tudo para alcançar o que se quer ou somente o que estiver fundamentado em valores morais?

[...]

Nos últimos anos a iniciativa social começou a despertar o interesse de empreendedores, que não viram barreiras entre ambição social e econômica.

Ou seja, entenderam que o trabalho com fins lucrativos pode sim gerar impacto social e não há nada de errado nisso. Pelo contrário, esse modelo pode atrair ainda mais investidores para a causa social, gerando velocidade e escala para as ações, tentando diminuir a desigualdade e a pobreza, umas das principais deficiências do mundo moderno.

Os negócios sociais têm em seu cerne atividades que devem beneficiar pessoas de baixa renda, porém também têm o objetivo de serem lucrativos, gerando receita por meio da comercialização de produtos ou serviços que, por sua vez, remuneram os sócios ou geram capacidade de investimento para a própria empresa – acarretando a ampliação do seu potencial em ter efeito na sociedade.

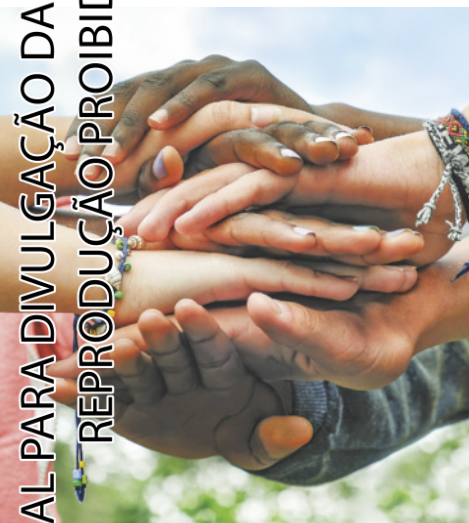
[...]

É POSSÍVEL ter um negócio social que dê lucro? **Exame**, 29 jul. 2016. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/pme/e-possivel-ter-um-negocio-social-que-de-lucro/>. Acesso em: 8 jan. 2020.

Esta pode ser uma boa oportunidade para ampliar o conhecimento dos estudantes sobre os negócios sociais. Comente que os principais objetivos desse tipo de negócio são causar um impacto positivo em uma comunidade, ampliar as perspectivas de pessoas marginalizadas pela sociedade, gerar renda compartilhada e promover autonomia financeira para indivíduos de classe baixa. Pergunte aos estudantes se eles conhecem algum negócio desse tipo e incentive-os a pesquisar esse tema. Depois, marque uma data para apresentarem o que descobriram.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ A música, a fotografia, a literatura e o videoclipe são algumas das expressões artísticas que levantam questões e mobilizam debates. Em grupo, escolham uma expressão artística para criar uma produção com o seguinte título: “Lucro: meio de vida ou fim da vida?”. Quando estiver pronta, apresentem-na para a turma.



VASARA/SHUTTERSTOCK.COM

# PARA REFLETIR

## SOLIDARIEDADE

O assistencialismo, como o ato de servir refeições a pessoas em situação de rua e a doação de roupas a instituições sociais, é muitas vezes entendido como prática da solidariedade. A solidariedade, entretanto, pode ser considerada um princípio ético para o desenvolvimento da democracia.

[...] A democracia é um valor ético, um conjunto de princípios éticos que precisam ser perseguidos todo o tempo.

O primeiro princípio é o da igualdade. Como este mundo é desigual! Os países são desiguais. Uns extremamente ricos, outros na indigência. Mas quem condena a igualdade? Este é o grande desafio do mundo moderno. Como fazer um mundo para toda a humanidade?

O segundo princípio é o da diversidade. Nós queremos a igualdade, mas queremos também respeitar as diferenças. Igualdade e diferença podem vir juntas, porque toda a igualdade que elimina a diferença acaba com a igualdade.

Mas nós queremos também que isso seja construído através da participação, que é o terceiro princípio da democracia. Eu não quero receber de graça, nem como dádiva, nem a minha liberdade, nem a minha igualdade. Eu quero que isso seja construído com a minha participação.

Democracia é a participação diária. Todos esses valores devem ser perpassados pelo sentimento de solidariedade. Nós queremos resgatar a emoção de ser solidário. Democracia também se faz com solidariedade.

Finalmente, a palavra que sempre inspirou os grandes movimentos, que é a liberdade. Não quero também que ninguém outorgue a minha liberdade. Quero conquistar a minha liberdade através da participação. Todo homem e toda mulher precisa ser livre. Quantos são hoje realmente os cidadãos e cidadãs livres neste mundo? Somos poucos.

SOUZA, Herbert de. Em nome da ética. **Folha de S.Paulo**, São Paulo, 21 ago. 1994. Opinião. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/1994/8/21/painel/1.html>. Acesso em: 8 jan. 2020.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Discuta com os colegas e o professor: De que modo a prática da solidariedade pode contribuir para o desenvolvimento de uma sociedade? Por que a solidariedade pode ser considerada um princípio ético da democracia?

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes percebam que a solidariedade é um valor capaz de contribuir significativamente para a cidadania. Para viver em sociedade, ela é indispensável, pois conduz a civilização a uma direção humanizada.

STUNNINGART/SHUTTERSTOCK.COM



Respeitar as diferenças e valorizar a diversidade são princípios básicos da democracia.

# Atividade COLETIVA



YULIA GRIGORYEVA/SHUTTERSTOCK.COM



CIENPIES DESIGN/SHUTTERSTOCK.COM

## AMPLIANDO O OLHAR

O objetivo desta atividade é que os estudantes desenvolvam senso crítico com relação aos assuntos abordados até

o momento e possam apresentar de maneira criativa suas percepções sobre o conteúdo apreendido. Por meio dela, eles vivenciarão a produção de conteúdo informativo, exercitarão as especificidades da linguagem, da postura, da entonação de voz e, também, o hábito de ler, reler e corrigir erros.

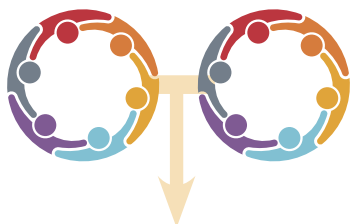
Que tal organizar uma mostra de vídeos para compartilhar os conhecimentos adquiridos neste módulo com a comunidade escolar e com os familiares? Para isso, serão propostos três temas e, em grupos, vocês devem cumprir os passos de organização e de produção indicados a seguir.

Caso não disponham dos recursos técnicos para realizar a gravação dos vídeos e/ou a exibição deles, vocês podem apresentar suas produções ao vivo no dia do evento; basta seguirem as mesmas orientações.

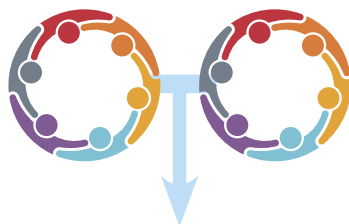
### ORGANIZAÇÃO

Se julgar conveniente, promova um sorteio para definir o tema que cada grupo trabalhará.

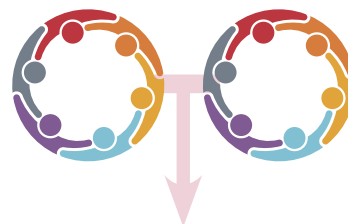
- Dividam-se em seis grupos.
- Escolham o tema do vídeo entre as opções a seguir. Cada tema será trabalhado por dois grupos.



**A importância do agir coletivamente no desenvolvimento social.**



**A relação entre acessibilidade e respeito à dignidade humana.**



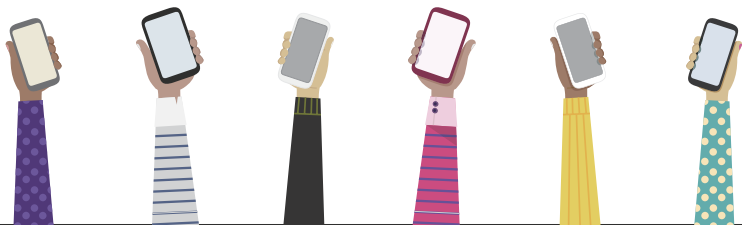
**Escolha profissional, uma importante decisão.**



AMERICA365/SHUTTERSTOCK.COM

Apesar de o tema **escolha profissional** aparecer neste módulo de maneira introdutória, ele foi incluído no projeto como forma de iniciar uma reflexão sobre o assunto e

- Definam data, horário e local para a mostra. *averiguar o que os estudantes pensam a respeito disso, fazendo a transição entre o Módulo 2 e o Módulo 3. Esta atividade é uma boa oportunidade para trocar experiências e ideias, que, depois, poderão ser retomadas e rediscutidas.*
- Com a ajuda do professor, apresentem a proposta do projeto à direção da escola e peçam autorização para a realização do evento.



REVALS/SHUTTERSTOCK.COM

## PRODUÇÃO

- Definam o tipo de produção que querem realizar, por exemplo: entrevista, apresentação de noticiário, reportagem sobre história de vida, esquete, animação. Sejam criativos!
- Determinem o papel e as responsabilidades de cada integrante do grupo: roteirista, redator, cinegrafista, cenógrafo, figurinista, iluminador, sonoplasta, maquiador. Nesse momento, é essencial levarem em conta os interesses e as habilidades de cada um.
- Elaborem um roteiro para o conteúdo que será apresentado. Evitem gírias e vícios de linguagem. No caso de uma entrevista, citem o nome do entrevistado, o motivo de o terem escolhido e como desenvolverão a conversa com ele. Se optarem pela apresentação de um noticiário, citem o fato a ser noticiado, onde, quando, como e por que aconteceu, e as pessoas envolvidas. No caso de uma reportagem sobre história de vida, citem o nome da pessoa selecionada, sua biografia e deixem clara a relação dela com o tema escolhido. Se optarem por esquete ou animação, determinem a quantidade de personagens, suas características físicas e psicológicas, e a sequência das cenas. Depois de pronto o roteiro, façam a revisão dele, levando em consideração que o vídeo de cada grupo deve ter no máximo cinco minutos.
- Definam cenário e figurino, e providenciem os elementos necessários para a composição deles. Peçam ajuda à comunidade escolar e aos familiares, se necessário.
- Ensaaiem algumas vezes antes de realizarem a filmagem ou a apresentação ao vivo, caso esta tenha sido a opção de vocês. Memorizem as falas ou usem cartazes com a indicação do texto que deve ser dito e da pessoa que deve falar em cada momento, como se fossem o teleprompter dos programas de televisão.
- Divulguem o evento para a comunidade escolar e para os familiares. Vocês podem afixar cartazes nos corredores da escola, distribuir fôlderes e convites impressos e/ou digitais e divulgar o evento nas redes sociais da escola.
- Definam a sequência de apresentação dos grupos. Se algum grupo optar pela apresentação ao vivo, este deverá montar com antecedência o cenário.

**Teleprompter:** Aparelho acoplado à câmera de vídeo que exibe aos apresentadores ou atores o texto que deve ser dito.

## MOSTRA / APRESENTAÇÃO

- Escolham pelo menos um integrante de cada grupo para recepcionar os convidados no dia da mostra.
- Ao final, abram uma conversa com os espectadores e ouçam o que eles têm a dizer sobre as produções.

Mãos à obra!

Agora que você já refletiu sobre si mesmo e como se relaciona com o outro e o mundo, que tal pensar no aspecto profissional de sua vida? Escreva em seu material de registro suas expectativas profissionais, como pretende colocá-las em prática e o que espera do futuro.



JULIA TIM/SHUTTERSTOCK.COM

# Meu futuro: um caminho de possibilidades

A concepção de projeto de vida desenvolvida nesta obra vem mostrando a você como a escolha profissional está intimamente associada à sua vida pessoal e à sua participação social. Ela deve ser feita com muito cuidado, não porque você será obrigado a trabalhar na mesma área para sempre, e sim porque cada escolha implica modificações ou adaptações em sua vida pessoal e em sua participação social.

A escolha profissional, portanto, é um dos elementos de seu projeto de vida e apenas uma parte do que se chama “mundo do trabalho”. Este não se reduz à escolha profissional, mas inclui o modo como você se relaciona com as pessoas, sua disposição para trabalhar em equipe e exercer sua atividade profissional a fim de contribuir com a sociedade.

Toda forma de trabalho é válida, e todo trabalho que é feito com dedicação e amor tem valor. Exercer uma atividade com excelência é um ato ético, pois revela o cuidado com o bem comum e a disposição para colaborar.



Este trecho faz parte do livro **O encontro marcado**, de Fernando Sabino, que trata da história de um jovem em busca de si mesmo e da verdadeira razão de sua vida. Os estudantes já devem estar familiarizados com o gênero **romance**, ao qual o livro pertence, mas retome com eles algumas características desse gênero e, caso seja necessário, aprofunde algumas delas, como o tipo de narrador que pode ser percebido neste trecho. Pergunte aos estudantes a quem eles acham que pertence a voz narrativa. O narrador fala da certeza de estar sempre começando e de continuar, mesmo quando se é interrompido. Construir um projeto de vida implica passar por todas essas certezas mencionadas no texto: certeza de que irá começar e de que é necessário continuar, ainda que, em algum momento, seja interrompido para rever o que estava fazendo e recomeçar. Ressalte a importância do planejamento na elaboração do projeto de vida, mesmo que, às vezes, aquilo que foi planejado não possa ser terminado.

Leia o trecho de um romance de Fernando Sabino.

**De tudo, ficaram três coisas: a certeza de que ele estava sempre começando, a certeza de que era preciso continuar e a certeza de que seria interrompido antes de terminar. Fazer da interrupção um caminho novo. Fazer da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sono uma ponte, da procura um encontro.**

SABINO, Fernando. **O encontro marcado**. 99. ed.  
Rio de Janeiro: Record, 2018. p. 177.

Oriente os estudantes na realização de um mapa mental diferente: eles devem primeiro escrever uma lista de palavras e depois organizá-las em um mapa mental.

## PARA COMEÇAR

Escreva em uma folha à parte 15 palavras que se relacionem ao que você espera de seu futuro profissional para montar um mapa mental. Oriente-se pelas questões a seguir.

- Como posso contribuir?
- Que diferença eu farei?
- O que quero aprender?
- Como quero viver?

O objetivo desta atividade é levar os estudantes a refletirem, de maneira preliminar, sobre seus planos profissionais associados a seu projeto de vida. Eles já devem ter percebido que a carreira é apenas um dos aspectos do projeto de vida, embora seja importante, uma vez que, em geral, a renda financeira depende de escolhas profissionais. Montar um mapa mental com base em uma lista de palavras vai ajudá-los a notar as possíveis relações existentes entre as palavras escolhidas, fazendo-os perceber se há algum ponto que precisa ser repensado. Incentive-os a montar a lista de palavras e o mapa mental individualmente e, depois, promova uma roda de conversa para que eles discutam seus planos e troquem experiências. Este é um bom

momento para os estudantes conversarem sobre seus sonhos e suas angústias relacionadas ao futuro profissional. Se achar necessário, apresente um vídeo curto que oriente na elaboração de mapas mentais. Sugerimos o vídeo “Como fazer um mapa mental passo a passo | Seja um estudante melhor”, disponível na internet. Os mapas mentais são bons instrumentos para o estudo, mas também podem ser muito úteis na organização de ideias e no estabelecimento de relações temáticas entre assuntos.



ESTÚDIO KIWI

# UM PASSO importante

## MUNDO DO TRABALHO

Verifique se eles compreenderam que os planos profissionais, apesar de representarem uma parte do projeto de vida, definirão muitas escolhas e ações posteriores. Assim, saber com clareza aonde se quer chegar pode ajudá-los a traçar um plano bem definido. Estimule-os a conversar abertamente sobre as

Respostas pessoais. O objetivo neste momento é que os estudantes retomem o que foi trabalhado na abertura do módulo, aprofundando suas reflexões com base no mapa mental desenhado e relacionando-o a seus planos para o futuro.

Há alguns anos, ao chegar a uma idade próxima da que você tem hoje, não era raro um adolescente escutar perguntas sobre sua escolha profissional. A pedido dos familiares, alguns jovens realizavam testes ou entrevistas de orientação vocacional, cujo objetivo era indicar sua afinidade com determinada atividade ou área profissional. A orientação vocacional não deixou de existir, mas se tornou mais complexa e ampla.

É verdade que havia adolescentes que já levavam em consideração diversos aspectos do mundo do trabalho quando escolhiam uma profissão. Hoje, porém, esses aspectos são cada vez mais discutidos para que cada um possa tomar uma decisão de acordo consigo mesmo, com base na criação de seu projeto de vida.

QUE TAL

PENSAR?

- Quais são seus planos profissionais para o futuro?
- Quais os critérios que você utilizou para tomar essa decisão?
- Como você relaciona seus sonhos, interesses e habilidades a seus planos profissionais?

perguntas, a fim de que percebam que todos estão passando pela mesma fase e que é normal ter dúvidas com relação aos planos profissionais – que, inclusive, podem mudar, caso seja necessário rever aspectos do projeto de vida. Incentive-os a dar suas opiniões com empatia e gentileza, argumentando de maneira clara e direta.





Essa decisão pode estar relacionada à sua história individual ou familiar. Seguir os passos ou as opiniões dos pais ou responsáveis, por exemplo, não é uma preferência incomum. No entanto, sua escolha pode ser justamente romper com sua história, ou seja, optar por um caminho que não esteja previamente determinado, mas que, de alguma forma, você acredita que pode ser interessante.

### Visão de mundo

Suas escolhas profissionais – seja seguindo os passos de algum familiar ou mudando radicalmente de caminho – serão influenciadas por sua visão de mundo, que, embora seja construída ao longo de toda a vida, já apresenta um bom alicerce na adolescência. Mas o que é exatamente visão de mundo?

Você já reparou que duas pessoas, ao lerem o mesmo livro, podem ter diferentes impressões

da história? Da mesma forma, ao contar a alguém o enredo de um filme, uma pessoa evoca na memória o que seu cérebro recriou, por meio de imagens e da emoção. Nas duas situações, cada indivíduo filtrou e processou a “realidade” de forma pessoal, de acordo com suas crenças, seus valores e significados. Portanto o termo foi usado entre aspas para realçar a ideia de que cada pessoa percebe a realidade a seu modo, isto é, enxerga o mundo à sua maneira.

Assim, a percepção da realidade é influenciada por uma série de operações cognitivas e afetivas que “distorcem” a visão que se tem do mundo com base no universo interior. É fácil perceber isso ao conversar com uma pessoa que está muito feliz ou muito triste. Estados emocionais intensos mudam significativamente a percepção da vida, dos outros e de si mesmo.



SONG\_ABOUT\_SUMMER/SHUTTERSTOCK.COM

Para a escolha profissional, é importante ter uma visão do mercado de trabalho fundamentada na realidade, em fatos, e não em mitos. Estes não correspondem à realidade, pois não se baseiam em fundamentos objetivos nem científicos; por isso, não devem ser considerados no momento de tomar decisões.

Ao pensar na profissão que você deseja exercer no futuro, é necessário analisar se suas percepções estão alicerçadas em mitos ou em fatos e verificar o quanto estão alinhadas com sua visão de mundo e seu projeto de vida.

Distanciar-se daquilo que é confortável ajuda a ampliar a visão de mundo.

1. Resposta pessoal. Deixe claro aos estudantes que o compromisso de reunir informações de qualidade é de extrema importância para que tenham condições de planejar as ações que os levarão à concretização de seu projeto de vida. Essas informações deverão ser compartilhadas com os colegas da turma de forma a exercer

## NA PRÁTICA

### USE O MATERIAL DE REGISTRO

a solidariedade, essencial para o fortalecimento da autonomia de cada um. Ao trilhar o caminho para a independência, uma pessoa deve priorizar o “cuidar de si”, vislumbrando a busca pela qualidade de vida. Para tanto, ao elaborarem o projeto de vida, os estudantes devem

**Ao longo dos capítulos, haverá muitas atividades escritas. Seu material de registro pode ser o caderno que usa normalmente na escola; um diário customizado; um caderno de anotações; ou ferramentas digitais. Faça sua escolha e crie seu próprio modo de registrar seus escritos! O importante é que eles estejam sempre com você.**

1. ter em mente, no mínimo, algumas ações voltadas à promoção da saúde e do lazer, à construção de conhecimentos (competências), ao fortalecimento de relacionamentos saudáveis e à sustentabilidade financeira. Converse com eles sobre essas ações e observe se eles percebem a sua importância na elaboração. Considerando seu projeto de vida, no qual você tem trabalhado desde o primeiro módulo, converse com um colega sobre as seguintes áreas: saúde, lazer, construção de conhecimentos (competências), fortalecimento de relacionamentos saudáveis e sustentabilidade financeira. Observe as áreas que seu projeto de vida contempla. *de um projeto de vida que contemple várias áreas e seja abrangente.*

• Em seguida, ainda em dupla, debatam a seguinte questão: É necessário que um projeto de vida contemple todas as áreas? Vocês apontariam alguma outra área? Qual seria e por quê?

2. Resposta pessoal. Neste momento, coloque no centro da discussão a questão de que muitos acreditam que a universidade é a única detentora do conhecimento profissional. Com as atuais possibilidades tecnológicas e com a valorização das mais diversas áreas, há muito saber que pode ser adquirido fora da universidade e habilidades que podem ser adquiridas no dia a dia. A escolha da instituição de ensino – particular ou pública –, da modalidade do curso – superior, técnico ou curso livre –, ou a opção de aprender o ofício da família, por exemplo, são decisões que envolvem várias áreas, como saúde, lazer, construção de conhecimento e sustentabilidade financeira. Em uma roda de conversa, discutam caminhos de construção de conhecimento para o desenvolvimento de uma carreira profissional.

3. Resposta pessoal. Os estudantes poderão pesquisar nos meios de comunicação e em sites específicos. Observe, por meio das apresentações e da conversa, se eles percebem a importância de considerar essa possibilidade na elaboração do projeto de vida e na escolha profissional. Um financiamento estudantil, por exemplo, pode ser uma saída para aqueles que desejam estudar em universidades particulares, mas é preciso ter em mente que parte da renda futura deverá ser revertida para pagar o curso. Conhecer todas as opções disponíveis e suas futuras consequências é fundamental para o estabelecimento de

Há várias possibilidades de apresentação do resultado da pesquisa. Vocês podem optar por realizar um seminário, montar um material impresso com as principais informações para distribuir aos colegas, elaborar cartazes, gravar um pequeno vídeo com as principais informações e compartilhá-lo com a turma pelas redes sociais ou exibi-lo na sala de aula, caso haja recursos disponíveis.

um projeto de vida “pé no chão”, que não trará surpresas desagradáveis em relação a pontos não considerados com atenção na hora de escolher um caminho ou outro. Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa ensino híbrido para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes reflitam sobre o que é ser uma pessoa considerada social: Refere-se a ter muitos amigos em redes sociais? Ou seria algo mais abrangente, como ser alguém de fácil trato, que se dá bem com todas as pessoas? Costuma-se usar a palavra “social” em muitos contextos, e refletir sobre ela pode auxiliar os estudantes a avaliarem sua postura em relação a eles mesmos e aos outros, pensando no que deve ser aperfeiçoado para que sejam pessoas melhores para a sociedade e para si próprios. Lidar melhor com o outro ajuda a reduzir os conflitos interpessoais e a desenvolver a empatia, abrindo espaço para diálogos respeitosos.

## SOCIABILIDADE

Resalte que, durante a conversa, eles podem fazer a seguinte avaliação: Esperam os colegas terminarem de falar para iniciarem a sua fala? Respeitam opiniões diferentes das suas e as escutam com interesse genuíno, para uma avaliação sem preconceitos?

A maioria das atuais atividades profissionais envolve a convivência com colegas de trabalho. Essa convivência pode ocorrer das mais diversas maneiras, e você define o modo de se relacionar com seus colegas de acordo com o ambiente de trabalho em que se encontra. Um colega profissional pode se tornar um grande amigo na vida pessoal, mas nem sempre isso ocorre. De qualquer forma, o mais importante é saber como estabelecer uma boa convivência com pessoas com as quais você vai passar boa parte de seu dia.

Você já ouviu falar na “Fábula da convivência”? Ela é baseada no dilema do porco-espinho, proposto pelo filósofo Arthur Schopenhauer (1788-1860) na obra *Parerga e Paralipomena*, publicada em 1851. Leia uma das versões dessa fábula:

Durante a era glacial, muitos animais morriam por causa do frio. Os porcos-espinhos, percebendo a situação, resolveram se juntar em grupos. Assim se agasalhavam e se protegiam mutuamente, mas os espinhos de cada um feriam os companheiros mais próximos, justamente os que ofereciam mais calor. Por isso decidiram se afastar uns dos outros e começaram de novo a morrer congelados. Então, precisaram fazer uma escolha: ou desapareciam da Terra ou aceitavam os espinhos dos companheiros. Com sabedoria, decidiram voltar a ficar juntos e aprenderam a conviver com as pequenas feridas, que a relação com o mais próximo podia causar, já que o mais importante era o calor do outro. E assim sobreviveram.

BORGES, Luisa. Aceitar diferenças: a arte de saber viver. *Só Notícia Boa*, 27 out. 2014. Disponível em: <http://www.sonoticiaboa.com.br/2014/10/27/aceitar-diferencas-a-arte-de-saber-viver/>. Acesso em: 16 nov. 2019.

Quanto mais aberto à convivência com pessoas diferentes, mais você estará apto a amadurecer e evoluir. Times, bandas, equipes e grupos se fortalecem quando uma pessoa complementa a outra. Além de aceitar e respeitar os outros, você deve se conhecer e se aceitar. O autoconhecimento é muito importante para você saber do que realmente gosta e pensar em seu perfil profissional.



Em qualquer tipo de trabalho, a boa convivência, com respeito às diversidades e espírito de equipe, gera produtividade e bem-estar pessoal.

## Quem eu quero ser no mundo do trabalho?

O modo como cada um pretende ser no mundo do trabalho é uma decisão mais complexa do que a mera escolha profissional. Trata-se de levar em consideração diferentes métodos, que incluem não somente suas habilidades e competências ou seus interesses, mas também o ambiente de trabalho e a maneira como esse trabalho contribui para você realizar seus valores pessoais. Atualmente, muitas pessoas estão cientes de que a profissão não é apenas uma atividade remunerativa; ela é considerada também um instrumento de realização pessoal. Por esse motivo, é importante considerar os critérios a seguir.

QUE TAL

### DIALOGAR?

- Como vocês definem uma pessoa social?
- Vocês se consideram pessoas sociais? Por quê?
- Ser de fácil trato e sensível à opinião dos outros torna as pessoas mais sociais?



**Habilidades e competências:** habilidade é a facilidade que se tem para fazer algo. As habilidades dependem de fatores inatos e dos estímulos recebidos durante seu desenvolvimento. São aprimoradas ao longo da vida. Um conjunto de habilidades forma uma competência.



**Preferências:** trata-se da atração ou afinidade por alguma coisa ou por algum tema.



**Interesses:** representam as questões que despertam o desejo de saber, de se aprofundar no conhecimento de algo.



**Objetos de trabalho:** são os instrumentos utilizados na atividade profissional.



**Ambientes de trabalho:** são os locais onde se passam horas do dia desenvolvendo atividades, em que se estabelecem laços sociais e vivem-se momentos importantes.



**Localização e setor da economia:** o setor da economia determina o espaço que se pretende ocupar na sociedade e os ambientes de trabalho mais adequados ao perfil de cada um.



**Ramos de atividade:** são as diversas áreas de trabalho com estilos de vida e desafios em comum.



**Valores e prioridades pessoais:** os valores são os princípios que regem a conduta e determinam a identidade moral. Na profissão, é possível se envolver com atividades relacionadas aos valores pessoais.

Depois de fazer uma reflexão pessoal com base nos critérios apresentados, converse com um colega a respeito desse assunto. Pergunte de que modo ele se posiciona em relação a esses critérios.

Escutá-lo pode auxiliar você a ter mais clareza de suas próprias decisões.

Retome questões como sociabilidade, respeito e empatia, já trabalhadas pelos estudantes, associando o conteúdo de escolha profissional e projeto de vida aos critérios apresentados. É possível que eles revejam alguns pontos analisados até aqui, o que é normal e desejável: é sempre bom estar disposto a repensar aquilo que foi estabelecido como certo, já que a mudança faz parte da natureza humana e o mundo está em constante transformação.

## NA PRÁTICA



USE O MATERIAL DE REGISTRO

1

Organizem-se em quatro grupos e leiam atentamente a situação-problema a seguir.

Nesta atividade, os estudantes vão trabalhar com uma situação-problema complexa, cuja solução envolve diversas áreas. O objetivo é que, ao analisar essa situação específica, percebam que as atitudes individuais são importantes para o bem de todos. Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa aprendizagem baseada em problemas para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

Luiza é médica-cirurgiã no setor de emergência de um hospital. Além dela, sua equipe é formada por um enfermeiro, um anestesista e um instrumentador cirúrgico. Certo dia, o anestesista estava atrasado e ocorreu um acidente nas proximidades do hospital. Uma das pessoas acidentadas deu entrada na emergência apresentando ferimentos leves, mas que necessitavam de sutura. Embora não fosse nada grave, o paciente estava emocionalmente abalado e precisava de acolhimento. Preocupados com o atraso do anestesista, os profissionais da equipe não se deram conta da necessidade do paciente, que ia ficando mais nervoso ao ouvir Luiza reclamar do atraso do colega. Há muito, ela observava que seus colegas não estavam engajados em suas tarefas diárias, o que a deixava irritada.

- Discutam as questões abaixo e usem o material de registro para as anotações.
  - A situação ilustra como um evento inesperado, no caso o atraso do anestesista, pode ocasionar desentendimentos em uma equipe. Pensando na importância de estabelecer uma boa convivência no ambiente de trabalho, converse com os colegas sobre a situação e sugiram formas de agir para cada um dos membros da equipe na tentativa de melhorar o clima entre eles e atender as necessidades do paciente.
  - Agora, pensem em vocês como uma comunidade escolar. Quais dificuldades têm enfrentado como “equipe”? Como elas poderiam ser resolvidas ou minimizadas? Exponham suas opiniões e anotem as melhores ideias.
- Numa roda de conversa, compartilhem as ideias que tiveram com os demais grupos e definam juntos pelo menos duas para serem colocadas em prática. Lembrem-se de avaliarem constantemente o resultado das ações tomadas ao longo do processo e verificarem se há necessidade de adaptações.

a) e b) Respostas pessoais. Os estudantes devem conversar e argumentar a favor de suas opiniões, defendendo seus pontos de vista com respeito. A situação apresenta certa complexidade, como ocorre em situações da vida real. É interessante que eles apliquem o conteúdo visto até o desenvolvimento desta atividade, percebendo que sociabilidade e empatia nem sempre são fáceis de serem colocadas em prática, principalmente quando as pessoas estão sob pressão.

Se considerar oportuno, pergunte aos estudantes: Qual foi a decisão mais importante que vocês tomaram na vida? Que cuidados vocês têm ao fazer uma escolha? É importante tomar as próprias decisões ou é melhor deixar que outros decidam por vocês? Por quê? Alguns estudantes podem ter dificuldade de identificar escolhas relevantes que já tenham feito. Há contextos familiares que não oferecem ao adolescente autonomia em seu exercício decisório. Ainda assim, conscientemente ou não, adotam-se, ao longo da vida, certas crenças e significados em detrimento de outros, também chamados de visão de mundo, como visto anteriormente. Há pessoas que fazem escolhas com base em critérios completamente pessoais, mesmo que os demais discordem; e há o oposto, aqueles que se sentem mais confortáveis em seguir ideias, opiniões dos familiares e pessoas significativas. O objetivo das perguntas

## VÁRIOS CAMINHOS

Falar sobre escolhas é inevitavelmente refletir sobre um universo de possibilidades. Pensar que existe um único caminho para definir o futuro de uma pessoa é limitar muito as opções que o mundo oferece. Ao tomar uma decisão, deve-se entender que, mesmo que se tenha pesquisado determinado assunto ou tendência a fundo, não é possível prever o futuro, e por isso há riscos de arrependimento, novas escolhas e futuras mudanças.

é estimular a autonomia decisória dos estudantes e não direcioná-los, dizendo como devem ou não agir. Incentivá-los a refletir sobre as influências que os cercam e como querem lidar com elas é o intuito dessa ponderação, que os ajudará a se conscientizar da complexidade de definir um projeto de vida.

A maioria das pessoas, ao escolherem que tipo de carreira vão seguir, acabam buscando elementos externos para fazer essa escolha, seja a profissão que está na moda, ou que dá mais dinheiro, ou que é tradição na família ou simplesmente que surgiu no meio do caminho. Esse equívoco inicial é comum e justificável, pois geralmente somos muito imaturos no momento de decidir pela carreira que iremos seguir. Mas o lado bom é que ninguém é uma coisa só e sempre é tempo de mudar.

FIGUEIRA, Amanda. Felicidade e carreira podem andar juntas? **Personare**, 18 mar. 2016. Disponível em: <https://www.personare.com.br/felicidade-e-carreira-podem-andar-juntas-m6603>. Acesso em: 15 nov. 2019.

Como a vida é dinâmica, as escolhas são sempre sucedidas de outras decisões e/ou ajustes. Por isso, é necessário levar em conta diversos aspectos para tomar as decisões ou fazer os ajustes.

O mais importante é ter consciência de que não há escolha certa ou errada, porque nada é definitivo. Portanto, quando você tiver de optar por uma profissão, considere todas as razões que o impulsionam para esse caminho.



IMAGEFLOW/SHUTTERSTOCK.COM

Sonhos, habilidades e interesses são essenciais para a escolha do caminho profissional a seguir.



### As paixões na hora de escolher a carreira

Na década de 1980, o psicólogo Mark Albion (1951-), da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, entrevistou estudantes do curso de Administração sobre a razão de sua escolha profissional. Vinte anos depois, ao constatar a evolução da carreira de cada um deles, descobriu que, no grupo daqueles que haviam escolhido a profissão determinados pela paixão, mais do que apenas pelo retorno financeiro, havia 50 vezes mais casos de sucesso financeiro do que no grupo que somente usou critérios racionais e pragmáticos (sem dar o devido peso às próprias emoções), como a remuneração e a herança da empresa da família, para seguir a carreira.

Na hora de fazer escolhas, é importante considerar alguns aspectos e refletir sobre questões relacionadas a eles.



### Senso de ética

- Estou sendo imparcial ou tendencioso?
- Eu publicaria os motivos de minha decisão?
- Esse trabalho será útil só para mim ou poderá melhorar a vida de outras pessoas?

ILUSTRAÇÕES: EDITORIA DE ARTE



### Senso de oportunidade

- Estou considerando as oportunidades que poderão surgir?
- Quais são as oportunidades relacionadas a esse trabalho?



### Senso social

- Como isso vai impactar minha família, minha vida, meu futuro e a sociedade em que vivo?



### Prós e contras

- Consigo perceber possíveis aspectos positivos e negativos de minha decisão?



### Feeling

- Identifico meus sentimentos e sensações sobre essa escolha?
- Como me sinto?
- É motivador pensar em seguir esse caminho?



### Senso de realidade

- Eu posso fazer isso?
- Tenho como pagar ou financiar?
- Quais habilidades terei de desenvolver?



### Especialistas

- Quais são as pessoas de referência que podem me auxiliar nessa escolha?
- Como posso solicitar apoio a essas pessoas?
- Quem são as autoridades dessa profissão?
- O que posso aprender com a trajetória delas?



### Senso de tempo

- Essa decisão é positiva apenas no presente ou apenas no futuro?
- O que aprendi no passado que posso usar hoje como aprendizado para tomar essa decisão?
- Essa decisão faz parte de um processo que envolve outras decisões?
- Que impactos minha escolha terá, percebendo as tendências do futuro?

Resposta pessoal. Oriente os estudantes no registro das informações obtidas nas entrevistas. É importante que eles percebam que toda atividade profissional tem um propósito. Um profissional que trabalhe com limpeza em um hospital é parte relevante dos cuidados com a saúde e a segurança dos pacientes e das outras pessoas que frequentam o ambiente, por exemplo. O valor e o propósito de muitas profissões estão relacionados mais ao significado atribuído a elas do que à atividade em si. Sugira à

## NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

turma que retome a discussão sobre mitos e verdades, crenças e valores, aplicando esses conceitos às entrevistas que fizeram. Estimule-os a relatar se as respostas do entrevistado os fizeram mudar a visão que tinham daquela profissão ou até mesmo rever sua escolha profissional e seu projeto de vida.

1 Selecione alguém de seu convívio social que você perceba que esteja satisfeito com a escolha profissional e solicite uma entrevista a ele. Siga as etapas propostas abaixo.

**Etapa 1** Prepare-se para a entrevista montando um questionário em seu material de registro reproduzindo as questões apresentadas na página ao lado.

**Etapa 2** Reflita sobre outros pontos que você considera importantes na hora de fazer escolhas e elabore novas perguntas, acrescentando-as ao questionário.

**Etapa 3** No dia marcado, explique ao entrevistado que você fará perguntas norteadoras em relação aos aspectos senso de ética, senso de oportunidade, senso social, senso de realidade, prós e contras, especialistas, *feeling* e senso de tempo.

**Etapa 4** Depois da entrevista, anote em seu material de registro as conclusões a que você chegou. Indique os pontos da trajetória dessa pessoa que você achou mais relevantes.

**Etapa 5** Comece a aplicar na construção de seu projeto de vida os pontos que achou importantes na trajetória de seu entrevistado.

## CONECTAR SONHOS A ESCOLHAS

Atualmente é possível perceber que circula uma ilusão aparentemente banal em alguns discursos: a de que a essência de uma pessoa permanece a mesma desde o nascimento até a morte.

Um conselho muito comum, e que tem como base essa ilusão, é o famoso “seja você mesmo!”, como se cada um tivesse uma natureza particular e imutável e que, para se autorrealizar, bastaria não se desviar dessa natureza.

Esse conselho não é de todo equivocado. Quantas vezes você deixou de realizar suas próprias escolhas para assumir as escolhas de pessoas que você ama ou admira? Nesse caso específico, “ser você mesmo” pode servir como um chamamento ou uma advertência para que você não deixe ou não ignore seus próprios desejos, seus próprios sonhos.

Entretanto, esse conselho não considera que você não nasceu com seus sonhos prontos. Eles foram elaborados, reafirmados ou modificados conforme os eventos que você vivenciou individualmente, com sua família ou seus amigos. Não seria nada estranho, por exemplo, se a cena de um filme impactasse você a tal ponto que o levasse a abandonar sonhos antigos e assumir novos sonhos.

Recorde-se de algum de seus sonhos. Agora, procure associá-lo a familiares, colegas ou mesmo a pessoas famosas. Talvez você perceba que ele está intimamente associado a pessoas que você admira ou ama. Às vezes, pode até mesmo ocorrer de esse sonho ser “emprestado” a você.

QUE TAL

AGIR?

→ Agora, o que você acha de transformar seus sonhos de futuro em objetivos específicos a serem alcançados? Releia seus sonhos de futuro e todas as outras anotações que você fez no **Agindo construo meu projeto de vida** até o momento. Na página 11, escreva seus objetivos profissionais para depois do Ensino Médio. Pode ser cursar uma universidade, fazer um curso técnico, aprender um novo idioma ou engajar-se em uma causa social. Com esse registro, você poderá definir estratégias eficientes para tirá-los do papel.

É possível que você descubra que seu sonho de se tornar dentista, por exemplo, havia sido primeiramente sonhado por sua mãe. Nesse caso, seria importante se perguntar: aquele sonho se tornou seu ou continua sendo “emprestado”?

Esse exemplo abre a possibilidade para você iniciar uma reflexão sobre seus sonhos. Você pode ter inúmeros sonhos, mas escolher um ou outro. Você pode descobrir que um sonho alimentado durante anos era “emprestado” e que você ainda não sabe qual é seu sonho. No entanto, mesmo sabendo que ainda não elaborou o melhor sonho de sua vida, você pode optar por realizar outro menor, o que vai ajudá-lo a se preparar para um maior.

É por esse motivo que não existe uma conexão necessária e evidente entre seus sonhos e suas escolhas. Nem sempre você escolhe seus sonhos, assim como nem sempre eles são escolhidos por você. Contudo, quando você tem um sonho e quer realizá-lo, precisa saber quais decisões deve tomar para torná-lo realidade. E isso não é uma tarefa fácil.

Como conectar seus sonhos às suas escolhas? Quanto tempo leva entre uma escolha e a realização de um sonho? O que fazer enquanto você não consegue realizá-lo? Deve abrir mão de seus sonhos mais difíceis ou somente adiar sua realização? Todas essas perguntas podem ser, se não respondidas imediatamente, pelo menos pensadas, desenvolvidas, elaboradas em seu projeto de vida.

Seu projeto de vida pode envolver a retomada de sua trajetória com sua família e amigos. Nesse percurso, você é capaz de perceber quais momentos fortaleceram seus sonhos e quais os enfraqueceram. Pode reconhecer quem os apoiou e quem não lhes deu muita importância. Ainda, consegue identificar quais pessoas inspiraram seus sonhos e quais deixaram de inspirá-los.

## FIQUE LIGADO

### Um sonho possível.

Direção: John Lee Hancock.  
EUA: Warner Bros., 2010  
(129 min).

O filme conta a história real de Michael Oher, um garoto abandonado pela mãe biológica que é acolhido por uma família rica e passa a estudar em uma excelente escola. A família e os professores se esforçam muito para que Michael consiga uma bolsa de estudos como esportista em uma universidade, mas se esquecem de perguntar a ele se era isso o que queria para sua vida, se esse era seu sonho.



Cartaz do filme  
**Um sonho possível.**

UM SONHO POSSÍVEL. DIREÇÃO: JOHN LEE HANCOCK. WARNER BROS., EUA, 2010.

## NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

**1** Experiências do passado podem ser usadas como aprendizado para situações futuras. No início do Ensino Médio, intuitivamente, você já tinha um projeto de vida, mesmo que ainda não o tivesse colocado no papel. Lembre-se de alguns de seus sonhos daquela época. Agora, em seu material de registro, liste esses sonhos e reflita: Eles ainda são válidos? O que mudou? Você consegue identificar por quê? *Resposta pessoal. O objetivo desta atividade é fazer com que os estudantes reavaliem seus sonhos e o que têm feito para realizá-los. Eles poderão retomar as anotações que fizeram no início do trabalho com esta obra para reavaliar o que mudou, por que mudou e o que permanece igual, para assim definir planos para realinhar sonhos e estratégias.*

**2** Suas decisões são decorrentes do acúmulo de fatos, ações e conhecimentos vividos ao longo de sua vida e que fundamentam suas escolhas. Como você considera que esses elementos fazem parte de seu autoconhecimento? Escreva um parágrafo em seu material de registro como se fosse uma entrada de diário para seu eu futuro, contando um pouco sobre você hoje, o quanto se conhece e como espera estar daqui a cinco e dez anos. *Resposta pessoal. O objetivo da atividade é levar os*

*estudantes a refletirem sobre como as experiências são capazes de moldá-los e, ainda assim, não estarão presos a elas, pois eles podem mudar. A mudança ocorre por meio da reflexão, do olhar para dentro de si e do reconhecimento da trajetória percorrida e das dificuldades superadas. Nesse momento, os estudantes terão a oportunidade de realizar esse exercício, pois é muito importante quando se pensa em projeto de vida e escolhas profissionais.*



# PARA INSPIRAR

MARCIA MONTEIRO é uma das representantes femininas no mundo das *startups*, dominado por homens (cerca de 70%). Ela e seu sócio, Daniel Alves, lançaram, em 2015, a *startup* Upik, escritório de arquitetura sobre rodas, que funcionava em um *trailer* e tinha o objetivo de desmistificar a ideia de que contratar um arquiteto custa muito caro, oferecendo consultoria de projetos com até 100 m<sup>2</sup> a um preço acessível.



ERNESTO RODRIGUES/ESTADÃO CONTEÚDO

A empreendedora Marcia Monteiro, em São Paulo (SP), 2018.

Além da comodidade de atender os clientes em vários pontos da cidade, onde os deslocamentos impactam demais a rotina das pessoas, o próprio veículo já é um cartão de visitas, pois é um exemplo concreto do bom aproveitamento do espaço.

UPIK: arquitetura móvel em São Paulo. *Decorar*, 2018. Disponível em: <https://www.revistadecorar.com.br/featured/trailer-upik/>. Acesso em: 17 abr. 2019.

Em um ano de funcionamento, a Upik atendeu cerca de cem pessoas. Para democratizar ainda mais a arquitetura e o *design* de interiores, os sócios desejavam expandir o número de atendimentos, o que o *trailer* já não poderia absorver. Assim o escritório de arquitetura móvel se tornou uma plataforma digital, o Arquiteto de Bolso, modelo de consultoria *on-line* que permite atender simultaneamente mais clientes.

Marcia é formada em Arquitetura pelo Centro Universitário Belas Artes de São Paulo e pós-graduada em Administração e Marketing para engenheiros e arquitetos pela Fundação Armando Álvares Penteado (FAAP), em São Paulo.

**Startup:** junção dos termos em inglês *start* (iniciante) e *up* (com potencial), modelo de negócio promissor, com baixo capital inicial, rápido crescimento, DNA jovem.

Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes ampliem seu repertório sobre possibilidades criativas de colaboração no atendimento de demandas sociais. Identificar os fatores que mais lhes chamaram a atenção para a escolha das *startups* pode ajudá-los a perceber áreas ou causas sociais pelas quais se interessam.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Em trio, pesquisem *startups* criadas com a intenção de atender a demandas sociais. Escolham três que acharam mais relevantes e façam anotações sobre elas em uma folha à parte, para, em dia combinado pelo professor, compararem as *startups* selecionadas e trocarem pareceres e ideias sobre elas com os colegas.
- Em grupo, pensem em formas de usar a tecnologia para ampliar os horizontes profissionais. Desenvolvam uma ideia inovadora para conquistar visibilidade no mercado de trabalho e, depois, apresentem-na em forma de seminário, aos colegas e ao professor. Vejam se eles têm sugestões para melhorar o projeto e pensem em maneiras de colocá-lo em prática. Quem sabe não é um sonho que se tornará realidade?

Resposta pessoal. Os estudantes podem pensar em ideias como criação de aplicativo, utilização de redes sociais para *networking*, formas inovadoras de apresentar currículos e portfólios etc. O objetivo é que eles desenvolvam a criatividade utilizando tecnologias disponíveis no mercado ou até mesmo projetando novas tecnologias. É importante acolher todas as propostas e estimular a participação da turma para o aprimoramento dos projetos dos grupos no momento do seminário. Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **ensino híbrido** para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

## A ARTE DE ESCOLHER

Leia com os estudantes este trecho de **Aventuras de Alice no País das Maravilhas**. Trata-se de um diálogo sobre escolhas e objetivos. Como o Gato diz a Alice, se não sabe aonde ir, não importa o caminho. Estimule-os a associar essa fala à importância do projeto de vida, que lhes indicará a direção até o destino a que desejam chegar. Ressalte, no entanto, que ele não é estanque, que pode e deve ser mudado caso haja necessidade.

Fazer escolhas não é uma tarefa simples. É claro que algumas decisões são mais fáceis de serem tomadas do que outras: que roupa usar no aniversário de um amigo, que programa fazer no fim de semana etc. Porém, outras decisões são difíceis e complexas, pois estão relacionadas aos impactos que podem gerar no futuro, como a escolha da profissão.

Mas é possível aprender a escolher com a prática. Cada escolha realizada lhe dá a chance de descobrir quem você é.

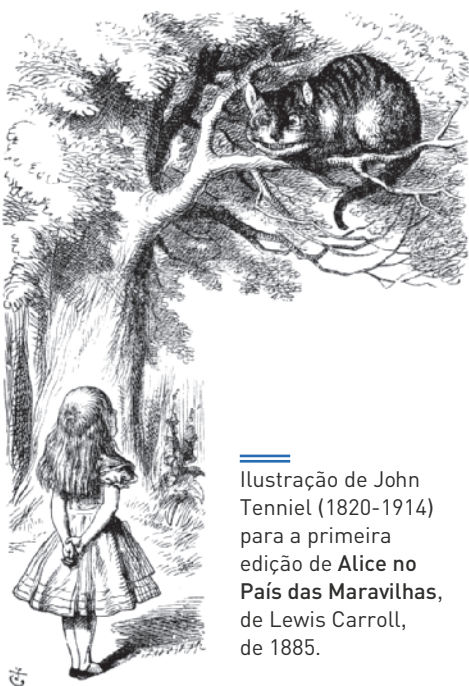


Ilustração de John Tenniel (1820-1914) para a primeira edição de **Alice no País das Maravilhas**, de Lewis Carroll, de 1885.

[...] estacou algo surpreendida ao ver o Gato de Cheshire sentado num galho de árvore a alguns metros de distância.

O gato apenas sorriu ao avistá-la. Alice achou que ele parecia afável. Mas como tinha garras *muito* compridas e dentes bem graúdos, sentiu que devia tratá-lo com respeito.

— Gatinho de Cheshire — começou a dizer timidamente, sem ter certeza se ele gostaria de ser tratado assim, mas ele apenas abriu um pouco mais o sorriso. “Ótimo, parece que gostou”, pensou ela, e prosseguiu: — Podia me dizer, por favor, qual é o caminho pra sair daqui?

— Isso depende muito do lugar para onde você quer ir — disse o Gato.

— Não me importa muito onde... — disse Alice.

— Nesse caso não importa por onde você vá — disse o Gato.

CARROLL, Lewis. **Aventuras de Alice no País das Maravilhas**. São Paulo: Editora 34, 2015. p. 68.

### USE O MATERIAL DE REGISTRO

Reúna-se com quatro colegas para selecionar dicas úteis na hora de tomar decisões. Vocês vão apresentá-las aos outros grupos, em forma de seminário, e a turma vai organizá-las em uma coletânea. Sigam as etapas.

- Cada integrante do grupo deve citar suas estratégias na hora de tomar uma decisão.
- Discutam todas as estratégias citadas e elejam algumas para apresentar à turma.
- Ao final da apresentação de todos os grupos, elaborem uma coletânea digital com as dicas da turma e, se possível, publiquem-na no *blog* ou nas redes sociais da escola.

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes troquem experiências e percebam novas formas de encarar momentos importantes de tomada de decisão. Para a proposta de elaboração da coletânea digital, se não houver recursos disponíveis, sugira aos estudantes que pensem em outra forma de reunir as dicas e divulgá-las.

# PARA REFLETIR

## TRABALHO

Desde os tempos em que os seres humanos eram caçadores-coletores (dependendo, assim, do que caçavam e coletavam no meio ambiente para sobreviver), existem diferentes ocupações, com diversas finalidades: subsistência, diversão e organização da vida social, por exemplo. Dessa forma, o trabalho sempre esteve presente nas sociedades, seja ele remunerado ou não.

Com o desenvolvimento de máquinas e ferramentas, o ser humano conseguiu dominar o armazenamento de alimentos e demais recursos, e o trabalho passou a ser cada vez mais especializado. Se no início trabalhar estava relacionado basicamente à sobrevivência, nos últimos dois séculos ocorreram mudanças intensas na forma de trabalhar e de conviver.

Leia o trecho a seguir, do filósofo Émile Durkheim, e reflita sobre as mudanças que aconteceram no mercado de trabalho e sobre como, atualmente, todos dependem uns dos outros para manter a sociedade em pleno funcionamento.

[...] De fato, de um lado, cada um depende tanto mais estreitamente da sociedade quanto mais dividido for o trabalho nela e, de outro, a atividade de cada um é tanto mais pessoal quanto mais for especializada. Sem dúvida, por mais circunscrita que seja, ela nunca é completamente original; mesmo no exercício de nossa profissão, conformamo-nos a usos, a práticas que são comuns a nós e a toda a nossa corporação. Mas, mesmo nesse caso, o jugo que sofremos é muito menos pesado do que quando a sociedade inteira pesa sobre nós, e ele proporciona muito mais espaço para o livre jogo de nossa iniciativa. [...]

DURKHEIM, Émile. **Da divisão do trabalho social**. Tradução: Eduardo Brandão. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999. p. 108.

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes consigam resgatar de seu repertório cultural exemplos de comunidades menos especializadas, em que há poucas funções exercidas, ou seja, há mais pessoas que realizam

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Reflita sobre como, na sociedade, todos dependem do trabalho realizado por outras pessoas. Esse fato se deve, como visto, às diversas especializações que existem. O que você acha disso? Consegue pensar em sociedades que talvez não tenham tantas divisões de trabalho? No que elas se diferenciam da sociedade em que você está inserido?

→ a mesma atividade, como pescar, por exemplo. Ressalte que a escolha profissional deles os tornará parte dessa engrenagem social. Dessa forma, eles podem ampliar a percepção da importância de suas escolhas e de seu projeto de vida.



A escolha profissional tornará você parte da engrenagem social.

65T/SHUTTERSTOCK.COM



# ESCOLHAS profissionais

Respostas pessoais. Os estudantes devem refletir sobre o que os influencia quando tomam decisões importantes. Por meio das perguntas, eles trocarão experiências, ajudando uns aos outros a perceber que há muitas variáveis envolvidas nesse processo de escolha. Tomar decisões tem a ver com a capacidade de avaliar as opções, considerando os prós e os contras e verificando quais delas estão mais alinhadas a seus valores e sonhos. Isso demanda tempo, pesquisa, dedicação, avaliação de opções e profundo conhecimento do projeto de vida. Incentive a participação de todos.

## AVALIANDO ESCOLHAS

O individualismo tornou-se uma das principais marcas da atualidade. A fixação cada vez maior na própria imagem e a consideração quase exclusiva pelas próprias ações não são apenas ideias defendidas por essa ou aquela tendência política, por uma ou outra linha filosófica ou econômica, mas são ideias postas em prática diariamente, e suas consequências afetam o seu futuro e o da sociedade.

### QUE TAL

### PENSAR?

- O que você leva em conta quando tem de tomar uma decisão importante?
- Você considera as experiências e as opiniões de outras pessoas antes de tomar uma decisão? Por quê?
- Você acha fácil tomar uma decisão?



O conceito de individualismo costuma trazer uma carga semântica negativa, mas ser individualista não é necessariamente ruim. Todo projeto de vida parte de um indivíduo que considera seus sonhos e anseios, e, depois, olha para a sociedade para analisar onde e como pode pertencer e transitar por ela. Após a leitura do texto, proponha um debate, organizando a turma em dois grupos: um defenderá o individualismo extremo e o outro, não. Essa atividade tem como propósito mostrar aos estudantes que um assunto pode ser atacado ou defendido com argumentos equivalentes e razoáveis, e, por isso, é importante que analisem os fatos com cuidado antes de se posicionarem em relação a qualquer assunto. Após o debate, eles devem compreender, também, que o individualismo, quando levado ao extremo, é prejudicial.

Um dos efeitos negativos mais imediatos do individualismo é avaliar que a razão do sucesso ou do fracasso profissional de alguém depende unicamente das competências e habilidades que possui. Esse individualismo excessivo pode conduzir a um falso entendimento do conceito de sociedade, em que ninguém depende de ninguém, as ações de uma pessoa ou de um grupo não afetam outra pessoa ou outro grupo, os problemas sociais e o sofrimento alheio são consequências das qualidades e das fragilidades do próprio indivíduo.

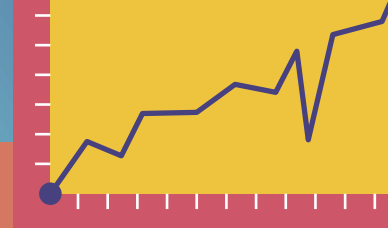
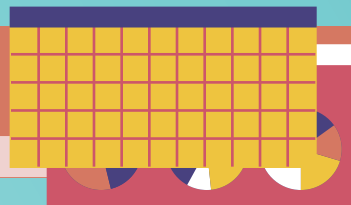
Apesar dessas características nocivas do individualismo, há um lado positivo e relevante nele. Você precisa partir de um pensamento individual – de seus sonhos, de seus anseios, de suas vontades – para construir seu projeto de vida, não é? Mas se, ao construí-lo, considerar uma esfera maior de atuação, aprendendo a “pensar além de si”, seu projeto de vida tenderá a ser mais abrangente, você realizará seus objetivos e ainda contribuirá para a comunidade na qual está inserido e para a sociedade como um todo.

**Individualismo.** [De *individual* + *ismo*] *S. m.*

1. A existência individual. 2. *Fig.* Sentimento, conduta, etc., egocêntricos, egocentrismo.
3. *Filos.* Doutrina ou atitude que considera o indivíduo como a realidade mais essencial ou como o valor mais elevado.
4. *Filos.* Doutrina que explica os fenômenos históricos ou sociais por meio da ação consciente de indivíduos.
5. *Filos.* Doutrina segundo a qual a sociedade deve visar, como fim único, ao bem dos indivíduos que a constituem.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio da língua portuguesa.** Coordenação: Marina Baird Ferreira e Margarida dos Anjos. 5. ed. Curitiba: Positivo, 2010. p. 1151.

É fundamental ter em mente que as ações individuais causarão impacto sobre a sociedade do presente e do futuro. A primeira definição de “individualismo”, no verbete, é “existência individual”, e uma sociedade é formada de indivíduos. O importante é tomar cuidado com o exagero, para não cair no egocentrismo, segunda definição do verbete. Portanto é necessário balancear o que é bom para si e o que é bom para o coletivo, ou seja, encontrar o meio-termo entre os dois extremos.

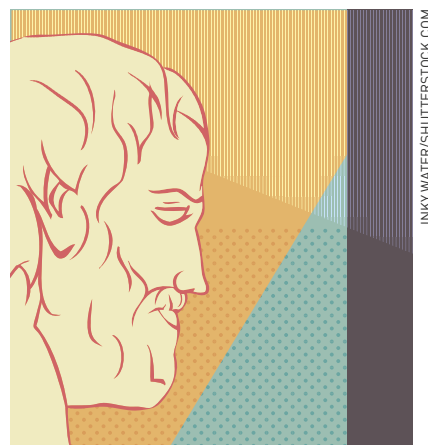


De acordo com o filósofo grego Aristóteles (384-324 a.C.), a virtude está no justo meio, sendo uma capacidade que precisa ser trabalhada e adquirida pela prática da análise dos extremos, para, assim, tornar possível o equilíbrio. Para o filósofo, por exemplo, a coragem seria a virtude média entre a temeridade e a covardia.

Antes de tudo, devemos notar que as ações estão sujeitas a se tornarem imperfeitas ou por escassez ou por excesso [...], como podemos ver a propósito da força e da saúde: de fato, tanto os excessivos quanto os escassos exercícios físicos prejudicam a força, assim como o beber e o comer quando superabundantes ou insuficientes estragam a saúde, ao passo que a justa proporção a produz, aumenta e preserva. [...]

A virtude é, portanto, uma ordenação de intenções, que consiste na mediação em relação a nós mesmos, definida pela razão e estabelecida como o faria o homem sábio. É uma mediação entre dois vícios: um por excesso, outro por escassez. E como alguns vícios são por escassez e outros são por excesso do que é devido, seja nas paixões, seja nas ações, a virtude encontra e escolhe o justo meio.

[...]



Representação de Aristóteles (384-324 a.C.), filósofo grego.

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. In: NICOLA, Ubaldo.

*Antologia ilustrada de filosofia: das origens à Idade Moderna*. São Paulo: Globo, 2005. p. 97-98.



Tão importante quanto ter opções é ter a habilidade de decidir com base em valores que fazem sentido para você.

Considere, por exemplo, a situação de um profissional de contabilidade que tem a opção de exercer sua atividade tanto em uma confecção de roupas como em uma instituição universitária. O salário desse contador seria maior na confecção de roupas do que na instituição. No entanto, ele optou por trabalhar na universidade porque a confecção é acusada de utilizar trabalho escravo.

Escolher não trabalhar para uma empresa que se utiliza de trabalho escravo é um posicionamento que leva em consideração o bem-estar de outros seres humanos. O contador manteve-se alinhado a seus propósitos e não comprometeu seus valores, pois percebeu que a concretização de seu projeto de vida não depende de um lugar específico de trabalho.

A situação apresentada é apenas uma entre milhares que podem surgir em sua vida. O importante é que você tenha consciência de que suas decisões podem afetar outras pessoas além de si mesmo. É por esse motivo que seu projeto de vida deve considerar seus interesses pessoais e seus valores, e, também, os valores e os interesses sociais.

Em seus estudos, o psicólogo, professor e pesquisador estadunidense Barry Schwartz (1946-) questiona a quantidade de opções e de escolhas que as pessoas precisam fazer no mundo ocidental contemporâneo e como isso interfere no estado emocional e no bem-estar delas. Há tantas opções que, muitas vezes, as pessoas se sentem angustiadas diante da possibilidade de perder algo ao escolherem apenas uma opção. Como o cérebro tem aversão natural à perda, elas podem preferir, então, não escolher nada.

No livro **O paradoxo da escolha**, publicado em 2007, Schwartz cita uma pesquisa psicológica publicada no periódico científico estadunidense *Journal of Personality and Social Psychology*, em 2001. Essa pesquisa foi realizada em campo e em laboratório para analisar a limitação da capacidade humana para administrar o desejo: dois grupos, A e B, foram expostos à possibilidade de experimentar diferentes sabores de geleia para, depois, comprarem os de que mais gostaram. O grupo A experimentou seis sabores e o grupo B, dezesseis. O resultado foi que as pessoas do grupo A compraram mais geleia e ficaram muito mais satisfeitas que as do grupo B, pois tiveram menos elementos para comparar e sentiram que perderam menos ao optar pelos sabores preferidos.

1. Resposta pessoal. Incentive os estudantes a expressarem a opinião deles, embasando-as com argumentos.
2. Respostas pessoais. Os estudantes devem considerar o que foi estudado até o momento, olhando com honestidade para seu projeto de vida e fazendo mudanças caso necessário. Eles devem buscar a virtude do justo meio como prática, utilizando as orientações dadas no texto de Aristóteles.

**NA PRÁTICA**

**USE O MATERIAL DE REGISTRO**

Deixe claro que esse é um exercício constante de autorreflexão e que ninguém nasce sabendo optar pelo justo meio. Quanto mais cedo entenderem isso, mais rápido conseguirão fazer alterações em seu projeto de vida conscientemente, compreendendo as complexidades das escolhas e sendo capazes de ter criticidade diante de situações-problema que envolvem decisões difíceis.

**1** Em grupo, discutam sobre os perigos dos excessos e sobre a importância de ter um projeto de vida que preserve seu individualismo de maneira saudável. **3.** Aqui se apresentam, de forma breve, questões para os estudantes pensarem sobre a “arquitetura das escolhas”, campo de estudo do Prêmio Nobel de Economia de 2017, Richard H. Thaler (1945-). Ele mostra como as escolhas feitas pelas pessoas são influenciadas por muitos fatores que lhes escapam no momento de tomar uma decisão e que elas têm a tendência de manter a primeira opção que escolheram.

**2** É muito importante retomar seu projeto de vida de tempos em tempos, pois você poderá avaliar se é necessário ajustá-lo. Que tal fazer essa análise tendo em vista o meio-termo de uma ação? Para isso, considere os elementos que compõem a imagem ao lado.

- Agora, liste no material de registro seus sonhos, como eles afetam as necessidades da sociedade, e avalie: você está caminhando para o meio-termo, para o equilíbrio, ou precisará fazer alterações em seu planejamento? Quais alterações serão necessárias? Como você pretende realizá-las?

Se julgar oportuno, depois de respondidas as questões, recomende aos estudantes a leitura da obra **Nudge: como tomar melhores decisões sobre saúde, dinheiro e felicidade**, de Richard H. Thaler (Rio de Janeiro: Objetiva, 2019).



MARIO STUDIO/SHUTTERSTOCK.COM

**3** Avalie a seguinte situação. **3a.** Resposta pessoal. A situação apresentada acontece pelo fato de o ser humano ser influenciado pela disposição da informação que lhe é oferecida, portanto, ele dá mais atenção ao que lhe é mostrado primeiro, ao que está disposto à frente. Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **estudo de caso** para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

Uma escola percebeu que os estudantes tendem a ser influenciados pela disposição dos alimentos na cantina. Notou-se que as opções localizadas mais à frente costumam ter 25% da preferência deles.

Agora, reflita e escreva suas respostas em seu material de registro.

- a) Por que você acha que a situação apresentada acontece? **3b.** Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes percebam a necessidade de avaliar apropriadamente as informações que têm antes de tomarem decisões importantes, procurando ajuda e fazendo pesquisas.
- b) Como avaliar as informações de forma mais consciente e clara antes de fazer uma escolha importante?
- c) Como evitar ser influenciado pela pressa de escolher e pela disposição da informação que está sendo apresentada?

**3c.** Resposta pessoal. É importante incentivar os estudantes a pensarem sobre a necessidade de se atentar ao modo como as informações são apresentadas e sobre a necessidade de desenvolver o senso crítico no momento de fazer escolhas. Quem decide com pressa geralmente não leva em conta todas as opções nem as consequências da escolha e pode se arrepende. Isso não vale só para a escolha de onde estudar e da área profissional à qual se dedicar, mas para a vida como um todo.

Respostas pessoais. Incentive os estudantes a conversarem abertamente com as pessoas em quem confiam sobre as dúvidas que têm. Eles já vêm dialogando sobre mudanças, e este é um bom momento para aprofundarem questões que estejam lhes causando certa angústia. Compartilhar suas questões com os colegas pode auxiliá-los a perceber que todos têm dúvidas e que, muitas vezes, elas são semelhantes. Incentive-os a manter um ambiente receptivo para todas as colocações, em que haja respeito mútuo.

## Lidando com as dúvidas

Os jovens, como você, são confrontados com a difícil questão: o que fazer depois do Ensino Médio? Nesse próximo passo a ser dado, há diversas possibilidades e, conseqüentemente, muitas dúvidas. Seu projeto de vida é uma ferramenta que o auxiliará neste momento. No entanto, mesmo com um projeto de vida encaminhado, ter dúvidas sobre que vestibular prestar, que faculdade cursar ou se deve trabalhar em vez de estudar é muito comum.

O Ensino Superior costuma ser uma das possibilidades mais consideradas pelos jovens, mas há outras opções, como cursos técnicos; cursos de curta duração; cursos *on-line*; mentoria com pessoas mais velhas e experientes; trabalhar como jovem aprendiz; empreender em um negócio próprio ou familiar.

QUE TAL

### DIALOGAR?

- Neste momento, quais são as maiores dúvidas de vocês?
- Elas estão relacionadas a que áreas?
- Vocês conversam com alguém sobre elas?

## CONSTRUINDO HABILIDADES

### Comunicação

O ser humano é um ser comunicacional. Ele depende dessa habilidade para expressar seus desejos e sentimentos, criar vínculos duradouros, conviver em sociedade de maneira harmônica.

Pode parecer simples e fácil se comunicar, mas muitos problemas que se enfrentam no dia a dia têm origem em uma comunicação não tão eficaz. Falar a coisa certa na hora errada pode ser um grande problema, por exemplo.

A comunicação é uma das principais competências necessárias a todo ser humano, principalmente no mundo em que vivemos, numa época de constantes mudanças em que as empresas estão dando cada vez mais valor a isso. “É uma competência fundamental para o profissional moderno que quer se dar bem no mercado de trabalho”, afirma Reinaldo Passadori, professor de Comunicação Verbal.

Cada vez mais, as pessoas estão tomando consciência disso e buscando aperfeiçoar suas habilidades de comunicação. Os objetivos podem ser vários: obter uma interlocução mais positiva, melhorar as relações interpessoais, melhorar o processo de liderança ou aprimorar o contato com o público. [...]

CATHO COMUNICAÇÃO. Por que a comunicação é importante?, 4 ago. 2011. Disponível em: <https://www.catho.com.br/carreira-sucesso/carreira/dicas-emprego/comportamento/habilidade-de-comunicacao-desenvolvimento-profissional/>. Acesso em: 24 jan. 2020.

- Como você pode melhorar sua comunicação? Pense em problemas que você já teve por falar em uma hora inadequada ou por expressar ideias de maneira pouco clara e, em seguida, converse com seus colegas sobre como a comunicação nessas situações poderia ter sido melhorada.

PATHDOC/SHUTTERSTOCK.COM



A boa comunicação pode ajudar a criar um ambiente de trabalho agradável.



## COMO ESCOLHER

Independentemente do caminho profissional que escolher seguir, você deve continuar a construir seu projeto de vida. Enfrentar dúvidas faz parte de sua existência; não existe receita mágica para resolvê-las. Trocar ideias com pessoas em quem você confia e ouvir o que elas têm a lhe dizer pode ajudá-lo bastante.

Certamente, é possível escolher uma atividade profissional apenas pela remuneração e o status social que ela oferece. Isso é considerado, por muitas pessoas, ser bem-sucedido profissionalmente. Entretanto, esse tipo de decisão pode conduzir ao empobrecimento de suas experiências e relações no trabalho, pois todas as suas atividades estarão voltadas apenas para o objetivo de acumular bens materiais.

É importante considerar também o fato de que as pessoas que ingressam na universidade ou iniciam um curso técnico nem sempre estão apaixonadas pela carreira que escolheram. Às vezes, a paixão e o envolvimento com a profissão ocorrem com o tempo, quando cursam disciplinas que podem revelar um sentido maior da profissão escolhida ou quando começam a trabalhar e veem, na prática, a aplicabilidade do que estudaram.

Na vida, não é possível conseguir tudo, ser tudo, viver tudo. Suas conquistas não acontecem de uma só vez; trata-se de uma

construção. Para alcançar a felicidade, é preciso cuidar da autoestima e investir tempo e energia em algo que faça sentido a si mesmo. Você deve buscar algo que, de certa maneira, manifeste sua inteligência, sua sensibilidade e seu esforço. E isso demanda tempo.

Ao longo da vida, haverá diversas possibilidades de caminho; assim, é necessário buscar opções que sejam significativas.

ALBERTO ANDREI ROSU/SHUTTERSOCK.COM



## FIQUE LIGADO

**À procura da felicidade.** Direção: Gabriele Muccino. EUA: Columbia Pictures, 2006 (117 min).

O filme retrata a história real de Chris Gardner, um vendedor de São Francisco que enfrenta sérios problemas financeiros e busca um emprego que lhe dê mais estabilidade. Ao participar de uma entrevista de emprego em uma grande corretora de ações, é oferecida a ele a oportunidade de fazer um estágio lá, porém, sem remuneração. Com a esperança de um dia ser contratado pela corretora, ele aceita a oferta.



Capa do DVD **À procura da felicidade.**

À PROCURA DA FELICIDADE.  
GABRIELE MUCCINO. COLUMBIA  
PICTURES. EUA, 2006.

QUE TAL

AGIR?

→ Na página 12 do **Agindo construo meu projeto de vida**, procure definir os objetivos que ainda estão um pouco vagos. Para isso, estabeleça objetivos principais e objetivos secundários, que podem ser derivados dos principais, estabelecendo datas e passos para realizá-los. Por exemplo, se parte de seu objetivo é morar e trabalhar fora do Brasil, você vai precisar estudar o idioma do país para o qual deseja ir. Para destacar os objetivos principais, sem os quais os outros não se realizam, utilize uma cor diferente para eles.

Leia, a seguir, algumas dicas que podem nortear as escolhas para sua vida profissional.

## DICAS PARA NORTEAR ESCOLHAS PARA SUA VIDA PROFISSIONAL



ILUSTRAÇÕES: EDITORIA DE ARTE

### 1. Definir um limite de opções

Nem sempre é possível, mas pode ser melhor limitar o número de opções. Saber do que não gosta já é um passo muito importante.



Aprender a limitar as opções evita uma possível paralisação diante de tantos caminhos a seguir.



### 2. Aprender a escolher

Quando você tem muitas opções, a tendência é escolher “no automático”. Porém aprender a escolher exige tempo, dedicação e autoconhecimento. Não opte por uma profissão apenas porque o mercado de trabalho está em alta ou a relação candidato/vaga no vestibular é mais baixa. Muito menos preste vestibular para diversos cursos e deixe que “a sorte” defina seu futuro.



Não se deve contar com a sorte; por isso, é necessário fazer escolhas conscientes para reduzir decisões equivocadas.



### 3. Contentar-se mais com o suficiente e maximizar menos

Gerar expectativas inatingíveis, ou seja, maximizar o que se quer alcançar, não é produtivo. Ao escolher uma profissão, pode ser mais eficaz iniciar um curso técnico ou um curso superior com envolvimento, dedicando-se à realização de suas atividades, ingressar em um programa de estágio e, assim, ter elementos reais para se questionar se está na área certa ou se seria melhor ter escolhido outra área.



Nenhuma profissão irá oferecer apenas alegrias. Olhe o todo, perceba o valor maior da profissão.

ILUSTRAÇÕES: EDITORIA DE ARTE



#### 4. Cultivar uma atitude de gratidão

É importante reconhecer o que há de bom no que você escolheu. Por exemplo, no caso da profissão, ser grato por ter estudado e chegado a essa etapa da vida, por ter acesso a livros e poder fazer escolhas.



FIZKES/SHUTTERSTOCK.COM

Exercitar a gratidão melhora a qualidade de vida. Pessoas com esse hábito costumam ter mais paz interior.



#### 5. Controlar as expectativas

Esse aspecto é bastante importante para quem ingressa em um curso superior ou em um curso técnico, pois muitas vezes imagina que já no primeiro ano vai aprender tudo o que é essencial para se colocar em ação no mercado de trabalho. Geralmente, no primeiro ano, os cursos são mais abrangentes e teóricos.



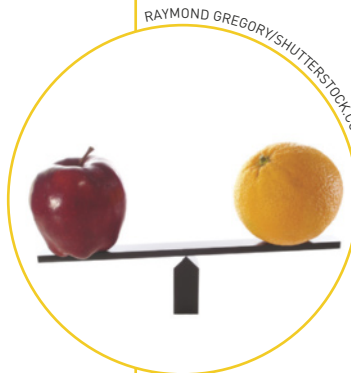
BILLION PHOTOS/SHUTTERSTOCK.COM

Aprender a controlar as expectativas em relação a um curso ajuda a não tomar decisões precipitadas, como desistir dele, por exemplo.



#### 6. Reduzir a comparação social

Muitas pessoas gostam da profissão que escolheram, mas acabam atuando em áreas diferentes no futuro. Já outras iniciam um curso, percebem que não está atendendo a suas expectativas e mudam de caminho antes de concluí-lo. A comparação entre pessoas envolve aspectos subjetivos, e por isso é preciso levar em conta os valores que cada uma delas carrega em si.



RAYMOND GREGORY/SHUTTERSTOCK.COM

Cada um tem suas próprias características e história de vida, com suas próprias habilidades e potenciais. Você é único e merece se ouvir ao decidir seu futuro.



ARTYBALL/SHUTTERSTOCK.COM

Fonte de pesquisa: SCHWARTZ, Barry.  
O paradoxo da escolha: por que mais é menos. São Paulo: A Girafa, 2004.

Essas dicas valem para diversas áreas da vida, especialmente para os momentos em que é necessário formar ou reformular a visão que você tem de si e do futuro, e, assim, definir a perspectiva que deve nortear suas atitudes.

2. Respostas pessoais. É importante os estudantes perceberem que o modo como se expressam os ajuda a alcançar aquilo que pretendem, além de evitar mal-entendidos. Incentive-os a usar expressões mais assertivas tanto na sala de aula quanto fora dela, sempre com generosidade e disposição de escuta para ouvir a contrapartida, mas aprendendo a respeitar suas vontades e seus desejos.



1

1a. Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes percebam que ser protagonista da construção de seu projeto de vida é exatamente o contrário do que a tirinha apresenta; é fazer escolhas e tomar decisões de maneira responsável.

1b. Resposta pessoal. Neste momento, é importante que os estudantes tenham consciência de que a construção de um projeto de vida exige um trabalho constante de autoconhecimento. Isso certamente os ajudará a fazer suas escolhas com base em seus propósitos e interesses.



FREITAS, Digo. **Escolhas**. 12 dez. 2011. Disponível em: <https://digofreitas.com/capitulo/mamu-le-fan-esbocais/page/8/>. Acesso em: 7 fev. 2020.

- a) Você já deixou alguma decisão importante ser resolvida pelo acaso? Como foi?
- b) Poder fazer escolhas importantes e arcar com as consequências delas tem a ver com liberdade. Como você se prepara para fazer escolhas conscientes? **1c. Resposta pessoal. Para fazer escolhas, é importante refletir sobre todas as possibilidades e consequências, além de avaliar se estão alinhadas a algum planejamento previamente realizado. Essa também é uma boa oportunidade de trabalhar a empatia com os estudantes.**
- c) Que conselho você daria a um amigo com dificuldade em fazer escolhas? **oportunidade de trabalhar a empatia com os estudantes.**
- d) Se uma escolha resulta em algo que você não gostaria que tivesse acontecido, significa, necessariamente, que deu errado? Qual seria a melhor maneira de lidar com essa situação?  
**1d. Respostas pessoais. Por meio dessa análise, os estudantes poderão compreender que, na verdade, cada escolha representa um aprendizado e pode contribuir para a construção de seu projeto de vida.**

2

Há várias formas de expressar sua opinião ao tomar uma decisão. Você pode ser assertivo: “Eu quero”, “Estou com vontade”, “Eu proponho”; delicado: “Eu gostaria”, “Eu queria”; ou indiferente: “Eu não sei”, “Tanto faz”. Que tal começar a levar mais a sério seus sonhos, pensamentos e escolhas?

- a) Recorde três situações recentes em que você deixou de falar o que sentia e, então, a vontade de outras pessoas acabou prevalecendo.
- b) Reflita sobre essas situações, revivendo-as como se fosse o personagem de um filme. Você pode seguir o roteiro apresentado no quadro a seguir. Reproduza-o em seu material de registro e faça suas anotações.

SITUAÇÃO: |||

PESSOA(S) ENVOLVIDA(S): |||

QUAL ERA MINHA VONTADE: |||

QUAL ERA A VONTADE DO(S) OUTRO(S): |||

COMO ME SENTI: |||

3

3. Respostas pessoais. Converse com os estudantes sobre a importância de colocar as teorias que aprendemos em prática e como isso demanda tempo e esforço. Escrever em um diário irá ajudá-los a constatar que estão fazendo isso, pois criam um registro de ação. Combine com eles uma data para todos começarem. Leia as dicas que podem nortear escolhas, apresentadas nas páginas 160 e 161. Quais delas você achou mais relevantes? Selecione duas para aplicar em seu dia a dia nas próximas duas semanas e faça um diário em seu material de registro, relatando como foi. O que foi mais fácil? O que foi mais difícil? Compartilhe os detalhes de suas impressões com os colegas.

a escrever o diário e outra data para compartilharem as impressões sobre o que foi mais fácil e o que foi mais difícil nessa prática. Pergunte a eles do que mais gostaram durante a realização da tarefa, se ela os ajudou a internalizar o conteúdo e se manterão essa prática no dia a dia.

# PARA INSPIRAR



ACERVO PESSOAL

Daniel Munduruku é autor de mais de 50 livros.

**DANIEL MUNDURUKU** (1964-) pertence à etnia indígena Munduruku, grupo com cerca de 13 mil indivíduos, que habitam áreas dos estados do Pará e do Amazonas.

Povo de tradição guerreira, os Munduruku dominavam culturalmente a região do Vale do Tapajós, que nos primeiros tempos de contato e durante o século XIX era conhecida como Mundurukânia. Hoje, suas guerras contemporâneas estão voltadas para garantir a integridade de seu território, ameaçado pelas pressões das atividades ilegais dos garimpos de ouro, pelos projetos hidrelétricos e a construção de uma grande hidrovía no Tapajós.

POVOS INDÍGENAS NO BRASIL. Munduruku. Disponível em: <https://pib.socioambiental.org/pt/Povo:Munduruku>. Acesso em: 15 jan. 2020.

Daniel nasceu no Pará, é casado e tem três filhos. Ele lutou com perseverança por seus objetivos e hoje é doutor em Educação pela Universidade de São Paulo (USP-SP), pós-doutor em Literatura pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar-SP) e autor de mais de 50 livros. Preside o Instituto Indígena Brasileiro para Propriedade Intelectual (Inbrapi), projeto que visa levar aos povos indígenas conhecimentos sobre a Declaração Universal dos Direitos do Homem e sobre a legislação específica para povos indígenas do cenário nacional e internacional.

Seu livro **Vozes ancestrais** ganhou vários prêmios no Brasil e entrou para o Catálogo White Ravens da Biblioteca Infantojuvenil de Literatura, em Munique (Alemanha), que seleciona, anualmente, os melhores livros lançados no mundo.

Ele participa ativamente de atividades ligadas à causa indígena e em seus livros busca mostrar a importância da ancestralidade para a construção de um Brasil mais maduro. Leia, a seguir, uma observação que Daniel Munduruku faz sobre sua trajetória profissional.

“[...] Há toda uma história por trás disso, a história dos meus ancestrais que sofreram e foram perseguidos para dar a oportunidade de eu poder viver esse momento. Trabalho para que outras pessoas vivam isso e para que o brasileiro possa ter a oportunidade de ler o mundo de uma forma mais ampla”, diz o escritor reconhecido em 2018 com prêmio [...] pelo conjunto da obra – ele foi indicado por pessoas ligadas à academia e à cultura.

ESTADÃO CONTEÚDO. Depois de 50 obras para crianças, Daniel Munduruku lança livro de reflexões. **IstoÉ**, 6 abr. 2019. Disponível em: <https://istoe.com.br/depois-de-50-obras-para-criancas-daniel-munduruku-lanca-livro-de-reflexoes/>. Acesso em: 12 jan. 2020.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Em trio, pensem em quatro nomes de autores, artistas, políticos, professores indígenas que trabalham para divulgar a tradição de seus povos, mostrando a relevância das diversas etnias indígenas na construção da história do Brasil.
- Escrevam pequenas biografias, acrescente fotografias dessas personalidades e compartilhem suas produções com os colegas, enfatizando o impacto de suas ações para a comunidade local e para a sociedade brasileira.
- Releiam o texto sobre Daniel Munduruku, sua declaração, e reflitam: será que foi fácil ou difícil para ele se tornar um autor reconhecido internacionalmente? Será que ele enfrentou dúvidas e obstáculos? Quais teriam sido os maiores desafios que ele teve de superar para alcançar seus objetivos?

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes trabalhem em grupos na pesquisa e elaboração de textos do gênero biografia, ampliando o conhecimento do tema proposto. Eles também podem ser desafiados a pensar a respeito de como algumas pessoas têm de enfrentar mais obstáculos para colocar em prática seu projeto de vida, dependendo de suas origens.

# PARA TURBINAR

## DIFICULDADES OU IMPEDIMENTOS?



MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD  
REPRODUÇÃO PROIBIDA

LTJIMMY/SHUTTERSTOCK.COM

Mesmo se conhecendo bastante, tendo motivação interior e sentindo um forte propósito para seguir certa área profissional, é possível que você enfrente uma situação difícil. Essa situação pode ser a falta de dinheiro para cursar determinada faculdade, a inexistência do curso que escolheu na cidade em que reside, a falta de apoio de familiares ou a ausência de habilidades essenciais para a profissão que quer exercer.

O que fazer nesses casos? Como diferenciar impedimentos de dificuldades? Como lidar com uma eventual frustração de seus desejos? Não há apenas uma resposta para esses questionamentos. Cada pessoa tem o direito de filtrar as influências que recebe das demais, lidando com isso da melhor forma que lhe convier e assumindo a responsabilidade por sua escolha.

Se o curso que escolheu só é oferecido em outra cidade e, para você, é importante se manter perto de seus familiares, isso não indica sinal de fraqueza ou de imaturidade, pois trata-se de um posicionamento, de uma escolha. Da mesma forma, alguém pode decidir estudar com afinco até ter o domínio de determinado conhecimento que lhe falta. Lembre-se sempre: o que diferencia um impedimento de uma dificuldade é a atitude do indivíduo aliada à realidade do meio exterior.

Diante de dificuldades, pode-se desistir ou procurar uma alternativa.

### USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Que tal realizar uma entrevista? Para isso, siga as etapas.
- **Etapa 1:** reúnam-se em grupos de até cinco integrantes.
  - **Etapa 2:** cada grupo escolherá um funcionário da escola (professor, profissional da limpeza, coordenador etc.) para fazer uma entrevista sobre dificuldades e impedimentos que enfrentou em sua trajetória profissional.
  - **Etapa 3:** perguntem o que o levou a escolher a profissão que exerce; como foi tomada essa decisão; se teve tempo suficiente para pensar antes de fazer essa escolha. Anotem as respostas em um bloco de notas e, depois, passem a limpo no material de registro. Se, em vez de reproduzirem o depoimento por escrito, vocês quiserem gravar um vídeo, escrevam uma declaração de autorização de uso de imagem e peçam ao entrevistado que a assine antes de iniciarem a gravação.
  - **Etapa 4:** combinem com o professor um dia para apresentarem os depoimentos escritos ou exibirem os vídeos.
  - **Etapa 5:** comparem as respostas dos entrevistados e verifiquem quais foram as dificuldades e os impedimentos que se repetiram nas histórias contadas. O que vocês puderam aprender com as experiências dessas pessoas?

*Resposta pessoal. O objetivo é aproximar os estudantes das pessoas com as quais convivem, percebendo que elas também passaram por frustrações e tiveram de contornar obstáculos para estarem ali, auxiliando-os a desenvolver seus potenciais.*

Se julgar necessário, ajude-os a elaborar mais alguma questão para as entrevistas e também oriente-os a dizer aos entrevistados que os vídeos serão exibidos apenas para a turma, que é um objeto de estudo. Verifique com a direção da escola a possibilidade de algum dos funcionários entrevistados conversar com os estudantes pessoalmente.

# PARA REFLETIR

Resposta pessoal. Os estudantes devem ser instigados a pensar em como suas escolhas e atitudes reverberam direta ou indiretamente nas outras pessoas. Depois de refletirem sobre as dúvidas e os obstáculos associados a sua escolha profissional e a seu projeto de vida, é hora de pensarem no que isso significa. A ideia de trabalho hoje não está mais ligada, única e exclusivamente, ao retorno financeiro. Isso importa, claro, mas as pessoas procuram também realizar sonhos e ter uma vida com propósito. A palavra “legado”, utilizada no subtítulo da seção e no enunciado da questão, é muito importante. Verifique se os estudantes compreendem o significado dela e pergunte a eles o que esperam deixar como legado.

## LEGADO

Por que muitas vezes a ideia de trabalho é associada a castigo, fardo, provação? Do ponto de vista etimológico, a palavra “trabalho” tem origem no latim vulgar *tripalium*, que era um instrumento de tortura – três paus entrecruzados eram colocados no pescoço de alguém para produzir desconforto.



GAUDILAB/SHUTTERSTOCK.COM

Não encarar o trabalho como um fardo possibilita encontrar nele uma maneira de deixar um legado no mundo.

castigo. Mas a gente tem de substituir isso pela ideia de obra, que os gregos chamavam de *poiesis*, que significa minha obra, aquilo que faço, que construo, em que me vejo. **A minha criação**, na qual crio a mim mesmo na medida em que crio no mundo.

[...]

[...]

O trabalho como castigo persiste. Tanto que a maior parte das pessoas diz: “Quando eu parar de trabalhar, eu vou fazer isso, isso e isso”. Sendo que isso é uma ilusão, porque você pode dizer: “Quando eu não tiver dependência em relação ao trabalho, eu vou fazer isso”. Mas parar de trabalhar, você não vai parar nunca. Nem pode. Porque você nunca deixará de fazer a sua obra. Seja a sua obra aquela que você faz para continuar existindo, seja para ter o seu reconhecimento. **Eu me vejo naquilo que faço, não naquilo que penso.** Eu me vejo aqui, no livro que escrevo, na comida que eu preparo, na roupa que eu teço.

Etimologicamente, a palavra “trabalho” em latim é *labor*. A ideia de *tripalium* aparecerá dentro do latim vulgar como sendo, de fato, forma de

CORTELLA, Mario Sergio. **Qual é a tua obra?**: inquietações propositivas sobre gestão, liderança e ética. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2009. p. 20-21. Grifo do autor.

Por meio do trabalho, o ser humano pode deixar ao mundo um pouco de si, parte de seu legado.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Reflita sobre qual obra você pretende construir para seu futuro. Pense também no legado que tem deixado com suas palavras, seus gestos, seus olhares, sua postura diante de seus colegas e familiares. Ao conviver com as pessoas, que marcas você deixa nelas?

ESTÚDIO KIVI



# O TRABALHO

## no século XXI

Incentive os estudantes a refletirem sobre as profissões que deixarão de existir daqui a cinco, dez ou quinze anos.

### REVOLUÇÃO DIGITAL E MUNDO DO TRABALHO

Peça a eles que façam uma lista com essas profissões, quais habilidades elas requerem e, então, imaginem como será o cenário de trabalho para os profissionais que perderem esses empregos.

A sociedade vem passando por transformações profundas e rápidas. Desde a Primeira Revolução Industrial, as mudanças tecnológicas ocorrem de maneira cada vez mais veloz. Na cultura da convergência e da interatividade, presente na Era da Informação, a tecnologia ocupa lugar de destaque.

É importante que os estudantes tenham consciência de que as profissões relacionadas às novas tecnologias exigem mão de obra especializada e capacitada, por isso, é preciso se preparar para ocupar postos de trabalho relativos a elas.

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes apresentem hipóteses ou informações sobre a revolução digital, aprofundem o assunto e a relacionem ao tema deste capítulo: profissões. Eles deverão se dar conta de que fazem parte dessa revolução e que ela está presente no dia a dia de todos.

QUE TAL

PENSAR?

- Você sabe o que é revolução digital?
- Como ela pode interferir em sua vida?
- Cite algumas profissões consideradas “do futuro”.





## Cultura da convergência

Bem-vindo à cultura da convergência, onde as velhas e as novas mídias colidem, onde mídia corporativa e mídia alternativa se cruzam, onde o poder do produtor de mídia e o poder do consumidor interagem de maneiras imprevisíveis.

[...]

Por convergência, refiro-me ao fluxo de conteúdos através de múltiplas plataformas de mídia, à cooperação entre múltiplos mercados midiáticos e ao comportamento migratório dos públicos dos meios de comunicação, que vão a quase qualquer parte em busca das experiências de entretenimento que desejam. [...]

[...] a convergência representa uma transformação cultural, à medida que consumidores são incentivados a procurar novas informações e fazer conexões em meio a conteúdos de mídias dispersos.

JENKINS, Henry. **Cultura da convergência**. Tradução: Susana Alexandria. 2. ed. São Paulo: Aleph, 2009. p. 29-30.

Falar de revolução digital é falar de cultura da convergência, pois ambas se entrecruzam, não podendo ser dissociadas. A possibilidade de acessar diversos conteúdos em mídias distintas é consequência da revolução digital, que tirou o consumidor de mídia e de tecnologia da passividade e o trouxe para a interatividade.

Muitos empregos que surgiram e que surgirão estão relacionados tanto com a produção de tecnologia quanto com a distribuição de conteúdo por meio dessa tecnologia.

Pense na profissão de influenciador digital. Ela é um exemplo da interseção desses dois aspectos: sem o desenvolvimento tecnológico e as melhorias na transmissão de dados, não haveria como distribuir mídia, e o entretenimento e a comunicação de algo viriam apenas por meio da televisão e do rádio.

Verifique se os estudantes compreenderam a relação direta entre revolução digital e cultura da convergência. Por exemplo, assistir a uma série em um canal de *streaming*, fazer comentários sobre ela nas redes sociais e influenciar o que acontecerá na próxima temporada dessa série é consequência do alcance da cultura da convergência atualmente.

Incentive os estudantes a pensarem sobre o alcance da cultura da convergência e da revolução digital em seus estudos, na forma como se comunicam, compram e se entretêm.



A revolução digital e a cultura da convergência permitem às diversas áreas que se conectam. Pergunte a eles se percebem alguma mudança significativa desde que começaram os estudos na escola até o momento presente.



MASTER1305/SHUTTERSTOCK.COM

A rapidez com que as mudanças ocorrem pode provocar a sensação de atraso constante.

Converse com os estudantes sobre como eles se sentem com relação à velocidade das mudanças. Verifique se estão se sentindo estressados e ansiosos.

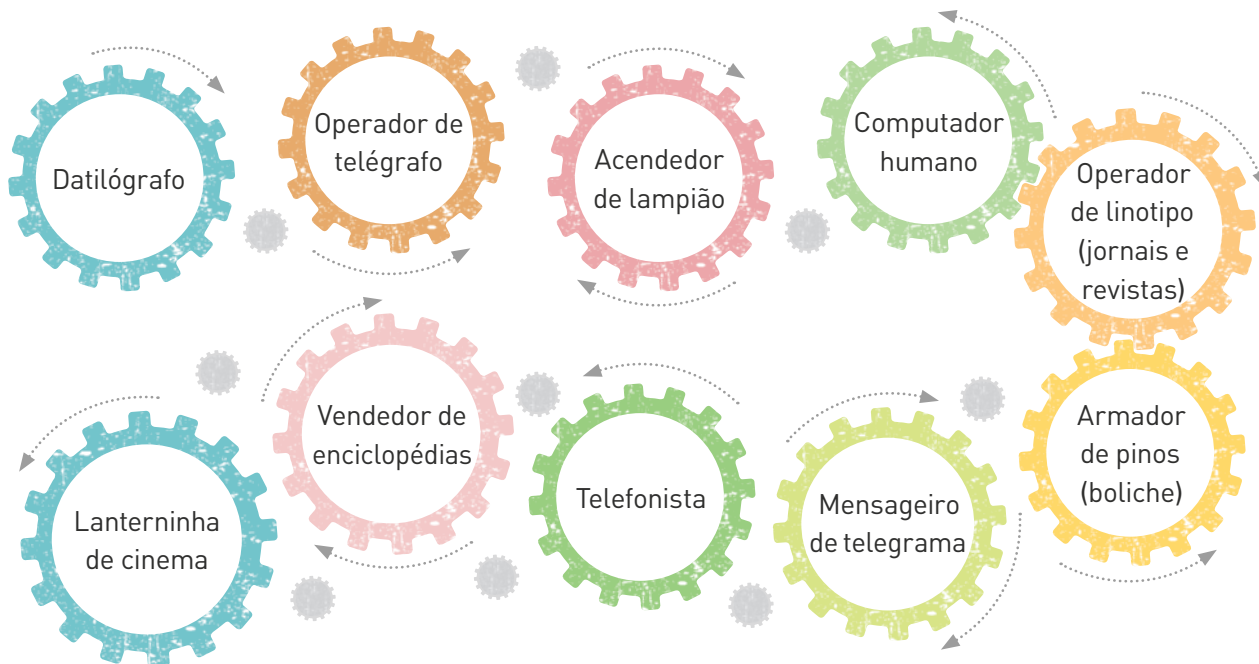
Em uma realidade de hiperconexão, os afazeres cotidianos têm se tornado cada vez mais complexos, competitivos, desafiadores e exigentes. Assim, as instituições e os estilos de vida e de trabalho estão ficando cada vez mais instáveis, fluidos, maleáveis.

Enquanto as pessoas se adaptam a uma mudança que acabou de ocorrer, outras mudanças, que ainda não foram percebidas, já estão acontecendo. Essa sensação de estar sempre atrasado ou defasado, perdendo algo, pode gerar ansiedade e estresse.

No passado, era possível encontrar respostas claras para muitas indagações que faziam parte da vida das pessoas, e essas respostas geravam uma narrativa definida para a formação dos projetos de vida. Atualmente, essa clareza já não é tão evidente. Em uma realidade mutável, é mais difícil existir consenso sobre assuntos diversos.

Essa nova realidade requer a utilização de sistemas de interação e tecnologias variados, ou seja, as pessoas precisam ser capazes de se reinventar constantemente, pois as exigências do mundo do trabalho acompanham as rápidas mudanças tecnológicas.

## DEZ PROFISSÕES QUE NÃO EXISTEM MAIS



EDITORIA DE ARTE

Com a revolução digital, as pessoas podem se sentir pouco importantes ou desnecessárias e ter receio de ser dispensadas de seus empregos. Esse sentimento se deve à crescente automatização de diversas atividades; de fato, a tendência é a de usar a tecnologia para otimizar a produção. Portanto, ao pensar em seu projeto de vida, esteja atento às transformações tecnológicas e alinhe-o a elas para inserir-se nessa realidade.

1 Que tal pesquisar profissões que, em sua opinião, poderão deixar de existir daqui a cinco anos? Reproduza o quadro a seguir em seu material de registro e complete-o com os elementos de sua pesquisa. Observe o exemplo.

Profissão	O que faz?	Por que não existirá mais?
Operador de <i>telemarketing</i> <small>Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa <b>aula invertida</b> para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.</small>	Por meio de atendimento telefônico e roteiro planejado, realiza o atendimento de clientes e oferece serviços e produtos.	O <i>Chatbot</i> , programa de computador que tenta simular uma conversa entre um robô e um ser humano, poderá substituir os operadores de <i>telemarketing</i> .

- Compartilhe suas respostas com os colegas e verifique se vocês chegaram a conclusões parecidas. Depois, discutam sobre o que as profissões que vocês pesquisaram têm em comum. **Respostas pessoais.** O objetivo desta atividade é que, a partir de uma breve pesquisa, os estudantes cheguem à conclusão de que algumas profissões podem ser substituídas, por exemplo, pelo desenvolvimento de uma inteligência artificial que simule suas funções; como ocorre em supermercados automatizados em que o consumidor realiza o pagamento das compras sem que ninguém o atenda.
- 2 Pense nas profissões que você tem interesse de exercer e realize uma pesquisa sobre elas. Oriente-se pelas questões a seguir. **Respostas pessoais.** Esta pesquisa poderá ajudar os estudantes a perceberem o panorama atual e as perspectivas das profissões pelas quais se interessam. Reunir os cartazes em uma pasta e trocar experiências é um processo importante para estreitar laços e uma característica fundamental do profissional que sabe estabelecer
- Como essas profissões podem ser descritas? **uma rede contatos, ou seja, fazer *networking*.**
  - Elas exigem formação específica? Qual?
  - Quais são as habilidades necessárias para exercê-las?
  - Que instituições de ensino oferecem cursos relacionados a elas? Qual é a duração dos cursos? Quais seriam os investimentos necessários?
  - Essas profissões foram ou estão sendo afetadas pela revolução digital? Quais são as perspectivas de futuro para elas?
  - Quem são os profissionais que as exercem atualmente? Como a trajetória de vida dessas pessoas pode contribuir para a construção de seu projeto de vida?
- Agora, elabore um cartaz com um quadro descritivo dessas profissões e apresente-o aos colegas. Ao final das apresentações, criem uma pasta com todos os cartazes, que pode ser física ou digital. Os dados poderão ficar disponíveis para consulta.

## DESAFIOS PARA O FUTURO

**Respostas pessoais.** O objetivo é que os estudantes troquem impressões sobre como imaginam que será o futuro, em aspectos mais abrangentes ou relacionados, especificamente, ao mundo do trabalho e à realidade profissional.

As incertezas com relação ao futuro pessoal ou profissional podem causar desequilíbrios que prejudicam a saúde do corpo e da mente. Preocupar-se em demasia com o futuro, sem conseguir enxergar possibilidades e caminhos a seguir, também pode gerar angústia, ansiedade, depressão e comportamentos destrutivos – como falas rudes, atitudes agressivas consigo mesmo e com os outros e até a prática da automutilação, que consiste em causar ferimentos, geralmente leves, em si próprio por não conseguir externar o que está sentindo.

Alguns filmes, como a trilogia **De volta para o futuro**, **A.I. – Inteligência artificial**, **Blade Runner**, **Eu, robô** e **Minority Report**, e séries, como **Black Mirror** e **Mr. Robot**, retratam de maneira distinta futuros possíveis e apresentam uma ideia de como o ser humano acha que pode ser o futuro.

De acordo com o estudo feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS), “Depressão e outros distúrbios mentais comuns: estimativas globais de saúde”, publicado em 2017, 8,3% da população brasileira sofre de ansiedade, representando o maior índice da América Latina.

Veja a seguir algumas dicas para você lidar com a ansiedade em relação ao futuro.

QUE TAL

### DIALOGAR?

- Como vocês imaginam que será o futuro?
- Quais filmes e/ou séries vocês acham que retratam, de alguma forma, como será o futuro?
- Vocês acham que pensar demais no futuro gera ansiedade?

## DICAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE



Praticar exercícios físicos com periodicidade.



Manter uma alimentação balanceada, dormir bem, manter-se hidratado.

Manter os pensamentos no presente e planejar o futuro de forma produtiva, não repetitiva.

Buscar pontos positivos em situações estressantes.

Meditar, relaxar, respirar pausadamente.

ESTÚDIO KIWI



Manter uma boa rede de apoio (amigos, familiares, professores etc.).



Melhor que se render à ansiedade ou à angústia é adotar uma atitude empreendedora, proativa e determinada, procurar entender a nova realidade em que está inserido e se preparar para construir uma vida que esteja de acordo com seus valores, interesses e possibilidades. Se muitas profissões tendem a desaparecer, outras deverão surgir, e quem estiver acompanhando as mudanças poderá se preparar para esses novos postos de trabalho.

De acordo com Yuval Noah Harari (1976-), historiador que analisa o desenvolvimento da humanidade desde a Idade da Pedra até a evolução política e tecnológica do século XXI, novas possibilidades profissionais surgirão.

A perda de muitos trabalhos tradicionais, da arte aos serviços de saúde, será parcialmente compensada pela criação de novos trabalhos humanos. Um clínico geral que diagnostica doenças conhecidas e administra tratamentos de rotina provavelmente será substituído pela IA [Inteligência Artificial] médica. Mas, justamente por causa disso, haverá muito mais dinheiro para pagar médicos e assistentes de laboratório humanos que façam pesquisas inovadoras e desenvolvam novos medicamentos ou procedimentos cirúrgicos.

A IA poderia ajudar a criar novos empregos humanos de outra maneira. Em vez de os humanos competirem com a IA, poderiam concentrar-se nos serviços à IA e na sua alavancagem. Por exemplo, a substituição de pilotos humanos por *drones* eliminou alguns empregos, mas criou muitas oportunidades novas em manutenção, controle remoto, análise de dados e segurança cibernética.

No futuro, médicos e robôs trabalharão juntos em salas de cirurgia. Uma cirurgia que hoje depende de uma grande equipe poderá contar apenas com uma pessoa.

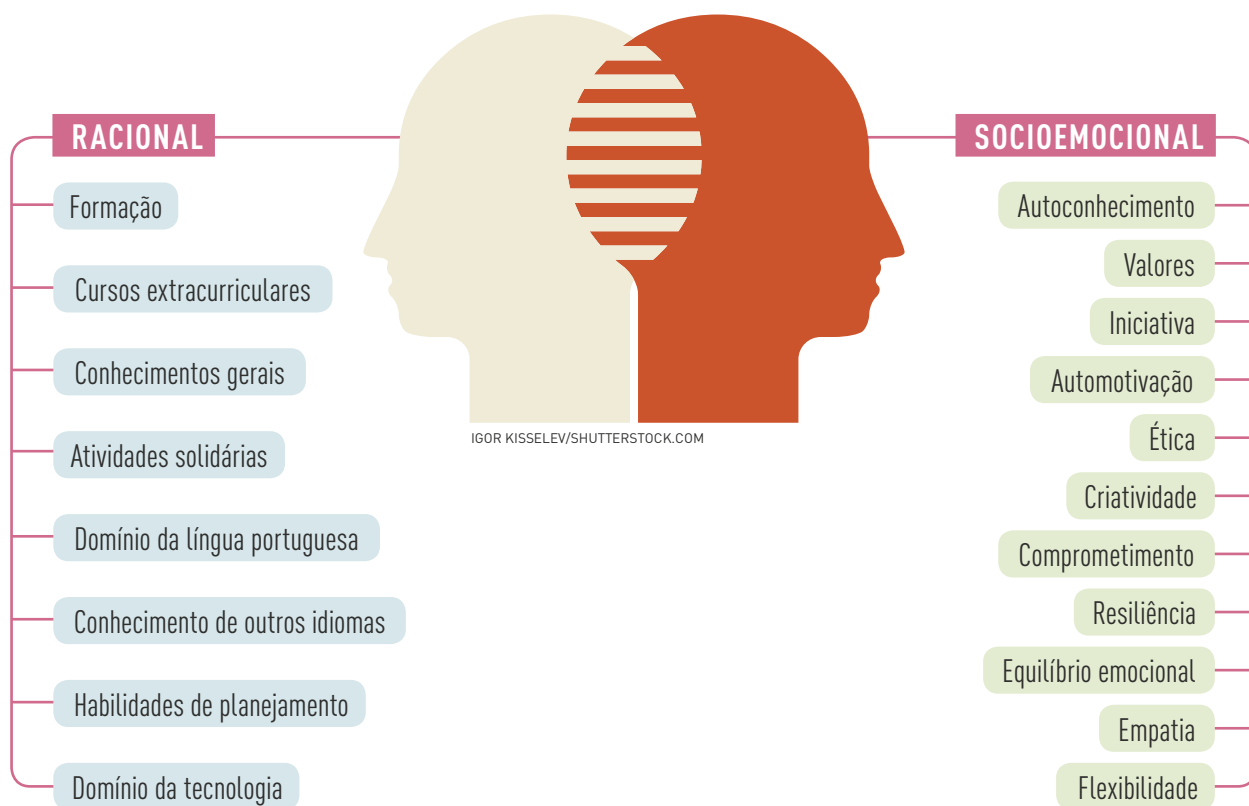
HARARI, Yuval Noah. **21 lições para o século 21**. Tradução: Paulo Geiger. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2018. p. 51-52.

MIKEDOTTA/SHUTTERSTOCK.COM



O robô Pepper exibe informações na tela do *tablet* para ajudar as pessoas. Turim, Itália, abril de 2018.

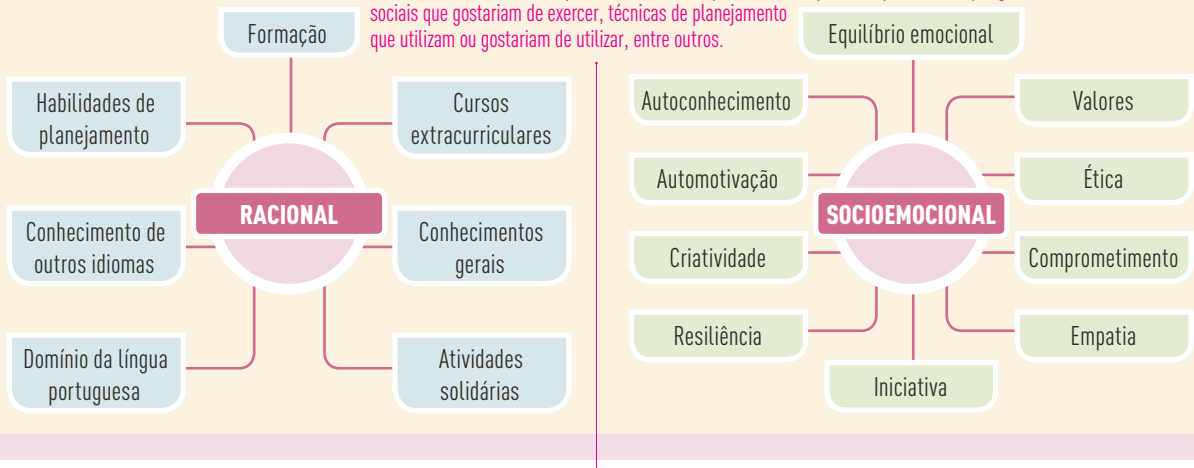
O que se espera de um profissional do futuro é: atualização constante (estudar sempre, não permanecer estático); investimento em sua rede de relacionamentos (formar alianças profissionais consistentes e inteligentes, o chamado *networking*); e capacidade de comunicação (com os outros e também com o mercado), sabendo criar e/ou usar a tecnologia a seu favor. Sendo assim, o sucesso tanto na área profissional quanto na área pessoal exige uma construção contínua e apresenta aspectos com importâncias equivalentes. Observe.



Com o aspecto racional e o socioemocional bem desenvolvidos, você pode ter uma vivência empoderada e desenvolver um projeto de vida compatível com sua realidade.

1 O que você sabe sobre inteligência artificial? Pesquise áreas em que ela é utilizada e verifique o que essas áreas têm em comum. A partir de sua pesquisa, avalie criticamente se a inteligência artificial pode ser considerada uma ameaça aos seres humanos ou uma ferramenta de auxílio. Depois, reúna-se em grupo com seus colegas e troquem opiniões, apresentando seus argumentos. *Respostas pessoais. O objetivo da atividade é ampliar o repertório dos estudantes e mostrar que, assim como outros tipos de tecnologia, a inteligência artificial não deve ser considerada uma ameaça. Eles poderão, inclusive, pesquisar filmes ou séries que abordam o assunto para compreender que o bom ou mau uso da tecnologia está nas mãos do ser humano. O importante é utilizá-la como uma ferramenta que pode melhorar a vida da humanidade.*

2 Pensando no desenvolvimento de habilidades para obter sucesso em uma área profissional, apresente exemplos práticos de como você pode exercitar seu aspecto racional e seu aspecto socioemocional. Escreva em seu material de registro um exemplo para cada item a seguir. *Respostas pessoais. O objetivo desta atividade é que os estudantes definam estratégias para desenvolver as habilidades racionais e socioemocionais. Para desenvolver o aspecto racional, eles poderão citar, por exemplo, cursos que gostariam de fazer, trabalhos sociais que gostariam de exercer, técnicas de planejamento que utilizam ou gostariam de utilizar, entre outros.*



## O PROFISSIONAL DO SÉCULO XXI

Para desenvolver o aspecto socioemocional, eles podem citar exemplos práticos, nos quais as habilidades apresentadas possam ser observadas. Acolha todas as respostas e promova uma discussão sobre a atividade, assim os estudantes poderão trocar ideias e ampliar seus repertórios.

No século XXI, a realidade do mundo do trabalho pode assumir faces muito diferentes, e o mercado tem exigido novas habilidades dos profissionais. No passado, dominar habilidades técnicas da atividade profissional era suficiente.

Um contador, por exemplo, deveria cuidar das questões financeiras, econômicas e patrimoniais de uma empresa; um arquiteto deveria projetar e supervisionar obras de arquitetura; um editor deveria dominar a edição de textos.

Atualmente, muitas profissões continuam exigindo somente o domínio das habilidades técnicas, mas outras demandam, também, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como: saber trabalhar em grupo, ser assertivo, adaptar-se a situações novas, saber ouvir críticas, executar sua função sob pressão quando necessário, entre outras.

Essas habilidades podem ser úteis em todas as áreas. Há empresas, por exemplo, que preferem contratar pessoas altamente capacitadas em habilidades socioemocionais e depois investir em sua formação técnica.

Quando o assunto é empreendedorismo, é necessário que o indivíduo tenha ambas as habilidades citadas, pois ele depende, primeiramente, de si mesmo para seu negócio prosperar. Abrir o próprio negócio e gerenciar uma atividade profissional com autonomia e controle sobre o próprio tempo são habilidades marcantes e fundamentais de um empreendedor.

Ao considerar seu futuro profissional, é possível que você escolha exercer uma profissão que não esteja relacionada a uma formação universitária ou técnica. Se você decidir trabalhar com uma atividade que não exija um diploma, ou se essa for a possibilidade que se apresenta como o próximo passo em sua vida, pesquise formas de adquirir os conhecimentos necessários para prestar um serviço que tenha a melhor qualidade possível. Verifique se há livros, manuais de instruções, cursos presenciais ou a distância e até mesmo entidades que possam regulamentar a profissão ou lhe oferecer informações relevantes sobre ela.



QUE TAL

AGIR?

→ Na construção de seu projeto de vida, você considerou as mudanças que podem ocorrer no mundo e no mundo do trabalho? Não é possível saber ao certo como será o futuro, mas é possível prever algumas mudanças. Neste momento, observe com atenção todas as suas anotações no **Agindo construo meu projeto de vida**, considere tudo o que tem sido discutido sobre profissões e, com base nisso, verifique se é preciso fazer alguma alteração, anotando-a na página 13. Talvez seja necessário reavaliar a rota – e tudo bem! Você vai perceber que isso é normal, porque o mundo muda, as pessoas mudam e os sonhos mudam também!



### O que é e como funciona o Jovem Aprendiz? Quanto ganha? Tem 13<sup>o</sup> e férias?

O Jovem Aprendiz é uma forma de contratação de profissionais de 14 a 24 anos, criada pelo governo em 2000 com o objetivo de estimular o primeiro emprego e a formação profissional.

[...]

#### O que é o Programa Jovem Aprendiz?

É uma forma de contratação criada a partir da Lei da Aprendizagem, de 2000. O objetivo é estimular o emprego entre jovens, principalmente aqueles que nunca tiveram trabalho, e oferecer capacitação profissional a eles.

#### Como funciona o Programa Jovem Aprendiz?

Aprendiz é o jovem que estuda e trabalha, recebendo também capacitação específica na área em que esteja empregado.

A legislação determina que médias e grandes empresas tenham de 5% a 15% de seus funcionários como aprendizes. O jovem pode trabalhar, no máximo, dois anos como aprendiz.

#### O que é preciso para ser um jovem aprendiz?

Para ser aprendiz é necessário ter de 14 a 24 anos, estar ou já ter concluído a escola e também frequentar o curso técnico conveniado com a empresa, relacionado à atividade que desempenhar enquanto estiver contratado.

MARCHESAN, Ricardo. O que é e como funciona o Jovem Aprendiz? Quanto ganha? Tem 13<sup>o</sup> e férias? UOL, São Paulo, 5 dez. 2019. Disponível em: <https://economia.uol.com.br/empregos-e-carreiras/noticias/redacao/2019/12/05/como-funciona-programa-jovem-aprendiz.amp.htm>. Acesso em: 20 jan. 2020.

### FIQUE LIGADO

**O Menino e o Mundo.** Direção: Alê Abreu. Brasil: Espaço Filmes, 2013 (85 min).

Neste filme, Cuca vê seu pai deixar a casa no ambiente rural para procurar trabalho na cidade. Como o pai demora a voltar, o menino decide ir atrás dele. Com muita delicadeza, por meio do olhar infantil, a animação apresenta as injustiças sociais e os resultados da precarização do trabalho.

Capa do DVD da animação brasileira **O Menino e o Mundo.**



O MENINO E O MUNDO. ALÊ ABREU. ESPAÇO FILMES, BRASIL, 2013.

## MATURIDADE PESSOAL E PROFISSIONAL

Os desafios da formação da maturidade, seja ela pessoal ou profissional, passam por uma tríade que une interatividade, valores e sentido. A interatividade escancara-se hoje nas novas tecnologias, amplamente conectadas a redes sociais. É necessário saber usá-las e entender os caminhos percorridos pelas “teias”, para que, também nelas, seja possível exercer o papel de protagonista. Vale lembrar que, por trás de toda a virtualidade contemporânea, existe a possibilidade de aumentar as relações humanas, fazendo das redes tecnológicas mais uma ponte para unir seres humanos e conectá-los às causas mais significativas. Saber interagir presencial e digitalmente aumenta as chances de escolher e ser escolhido, seja num processo seletivo para um estágio, um emprego, ou mesmo para chamar a atenção de potenciais investidores para o seu próprio negócio.

Os valores já são, hoje, um dos quesitos mais importantes a se buscar em candidatos em processos seletivos. A forma como um indivíduo se manifesta com palavras e situações concretas praticando valores como a cooperação, o espírito de equipe, a proatividade, a visão da diversidade, o bom humor, a bondade e a ética faz toda a diferença para uma organização escolher por este ou aquele candidato. Quem tem valores consolidados respeita os valores alheios, sabe aonde chegar sem se desviar por atalhos perigosos e muitas vezes destrutivos, tais como as drogas, as trapaças, as mentiras, a preguiça e o desleixo consigo mesmo ou com seus afazeres.

O sentido do que se escolhe e do que se pratica é a terceira (e não menos importante) ponta do triângulo. A vida tem mais sentido quando o que se faz tem também sentido para o outro, quando a ação encontra eco na sociedade.

1. Resposta pessoal. Oriente os estudantes a realizarem suas pesquisas em *sites* confiáveis, evitando *blogs* e redes sociais. Eles poderão criar um tutorial a respeito do assunto que mais lhes interessar. Nessa atividade, poderão ser observados criatividade, poder de síntese, habilidades artísticas e digitais, e se foi possível realizar a atividade proposta apenas seguindo o tutorial. Durante as avaliações, garanta que a turma seja respeitosa e faça as observações de maneira objetiva.

“O conceito de educação ao longo de toda a vida [...] é a chave que abre as portas do século XXI [...]. [...] Ultrapassa a distinção tradicional entre educação inicial e educação permanente. [...] Aproxima-se de um outro conceito, proposto com frequência: o da sociedade educativa,

NA PRÁTICA

USE O MATERIAL DE REGISTRO

onde tudo pode ser ocasião para aprender e desenvolver os próprios talentos.” (UNESCO. *Educação: um tesouro a descobrir: relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. Brasília, DF: Unesco; São Paulo: Cortez, 1997. p. 15, 19, 104, 117.) Nesse sentido, um dos pilares da educação é o aprender a aprender, o que pressupõe a autonomia do indivíduo no processo de construção de seu conhecimento.

**1** Tutorial é uma ferramenta que fornece instruções sobre um assunto específico. Em um texto ou vídeo, com ou sem imagens, é apresentado um passo a passo de como fazer algo. Na internet, os vídeos tutoriais são muito comuns e tratam de diversos assuntos, como maquiagem, robótica, programação, entre outros. Que tal colocar em prática uma aprendizagem autônoma? Escolha uma atividade sobre a qual você tem pouco ou nenhum conhecimento, mas nutre algum interesse. Pesquise todas as peculiaridades dessa atividade e elabore um tutorial ensinando, passo a passo, como executá-la. Use os recursos que achar mais interessantes e abuse da criatividade! Em dia combinado com o professor, apresente seu tutorial aos colegas. Eles deverão avaliá-lo nos seguintes itens: objetividade, clareza e estética.

2. Respostas pessoais. O objetivo desta atividade é preparar os estudantes para uma futura entrevista de emprego e, além disso, pode ser uma boa oportunidade de observar como eles se portariam em situações desse tipo. Entrevistas podem ser estressantes, e os pontos que descreverão nas cartas costumam responder a perguntas feitas frequentemente em muitas

**2** Imagine que você vá se candidatar a uma vaga do Programa Jovem Aprendiz em uma empresa que sempre admirou.

- Escreva uma carta ao responsável pela seleção, ressaltando por que você deseja ocupar a vaga, como você pode contribuir para a empresa, seus pontos fortes e o que você espera aprender depois de um ano de experiência. Lembre-se de escrever a carta de maneira formal, seguindo a norma culta da língua portuguesa.
- Em dupla, façam uma simulação da entrevista, tendo como base as cartas que vocês escreveram. Um dos integrantes da dupla fará o papel do entrevistador e o outro, do candidato à vaga de jovem aprendiz. Depois, vocês trocarão de papéis. Lembrem-se, nas apresentações, de que vocês desejam muito trabalhar nessa empresa.

delas. Depois de os estudantes finalizarem a atividade, abra um espaço para dialogarem sobre o que esperam de suas futuras entrevistas de emprego. Comente com eles que, nessas situações, é necessário manter uma postura respeitosa, falar a verdade e saber claramente por que deseja ocupar a vaga oferecida.



PARA

# INSPIRAR

JÉSSICA PEREIRA DA SILVA é cozinheira de mão cheia e uma jovem empreendedora. Foi observando a mãe, Ivania, cozinhar que ela se interessou pela área e decidiu que empreenderia no ramo da alimentação. Seu desejo era montar um restaurante, mas, por sugestão da irmã, Priscila Della Bella, resolveu começar com algo mais simples, que pudesse servir também refeições rápidas, e decidiu que abriria um café bistrô.

Jéssica buscou se aperfeiçoar na área da gastronomia, realizando diversos cursos. Teve aulas com *chefs* brasileiros renomados e, em 2017, em sociedade com a irmã e o cunhado, abriu o café.

Além de ótima cozinheira, Jéssica é a primeira empreendedora com síndrome de Down a se formalizar no Brasil. Entre um excelente café e quitutes deliciosos, Jéssica e os sócios oferecem também a oportunidade de incluir no mercado de trabalho pessoas com deficiência, pois acreditam que elas podem ser protagonistas de sua própria história.

Sem assistencialismo, o café emprega pessoas com deficiência com base no merecimento e na competência. Jéssica participa ativamente do processo de contratação. Veja o que ela diz sobre isso:

“Escolhi alguns amigos para virem trabalhar comigo, que sabem atender bem e que gostam de cozinhar. Quero que todos possam realizar o sonho de trabalhar em um lugar feliz, que nem eu.”

BATISTOTI, Vitória. Empreendedora com síndrome de Down abre negócio de café em SP. *Pequenas Empresas & Grandes Negócios*, 23 ago. 2017. Disponível em: <https://revistapegn.globo.com/Mulheres-empendedoras/noticia/2017/08/empreendedora-com-sindrome-de-down-abre-negocio-de-caffe-em-sp.html>. Acesso em: 20 jan. 2020.

Resposta pessoal. Os estudantes serão desafiados a projetar possíveis problemas de ordem financeira, tecnológica, pessoal etc. que podem perpassar seus caminhos profissionais. O importante é eles perceberem que os obstáculos podem ser superados com planejamento e dedicação. Ao compartilharem seus escritos, perceberão similaridades, o que pode gerar um sentimento de empatia entre eles.

Nas paredes do café, há frases que sintetizam a proposta do estabelecimento, como, por exemplo: “Esse espaço é resultado de uma batalha por empoderamento, inclusão, respeito à minoria e superação de limites”.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Em uma carreira de sucesso, sempre existirão obstáculos para serem superados: alguém dizendo que você não é bom o suficiente naquilo que faz; falta de dinheiro para melhorar algo; uma pessoa que se apropria de uma ideia que é sua. Olhando para seu projeto de vida neste momento, pense em cinco obstáculos (dos mais simples aos mais difíceis) que podem surgir ao longo do caminho e determine estratégias para enfrentá-los. Faça as anotações em seu material de registro e compartilhe-as com os colegas e o professor.

→ Todos enfrentarão dificuldades na trajetória profissional, em maior ou menor grau, e, para colocar seus projetos de vida em prática, não devem desistir, pois faz parte do processo de amadurecimento profissional e pessoal superar esses obstáculos.



Jéssica, em seu café, além de preparar refeições e bebidas, participa do processo seletivo dos funcionários (São Paulo, 2017).

**Bistrô:** forma aportuguesada da palavra francesa *bistrot*, que, em tradução literal, significa “rápido”. É comumente utilizada para designar um estilo de restaurante pequeno e despretensioso, que oferece refeições rápidas.

ACERVO PESSOAL

# PARA TURBINAR

## VOLUNTARIADO E COLABORAÇÃO

Quando se pensa em trabalho voluntário, imediatamente vêm à mente atitudes como fazer o bem a pessoas que estão passando por dificuldades, contribuir para uma comunidade ou causa, entre outras. De fato, ajudar é a essência desse tipo de trabalho, mas o que não se costuma considerar é que os voluntários passam a ter experiências de vida únicas e colocam em prática diversas habilidades socioemocionais importantes para se desenvolverem pessoal e profissionalmente.



MONKEY BUSINESS IMAGES/SHUTTERSTOCK.COM

O trabalho voluntário proporciona uma enriquecedora experiência de vida a quem o pratica.

### Menos individualidade, mais colaboração

Enxergar a vida de outro jeito é apenas um dos benefícios que o voluntariado pode trazer para os adolescentes, de acordo com Júlia Fink, mestre em análise do comportamento da PUC-SP. Mas é fundamental, antes de começar a atividade, respeitar a disponibilidade do jovem, escolher uma atividade que seja compatível com o seu interesse e repertório e colocá-lo sob supervisão para que possa resolver qualquer dúvida que apareça. “Também é preciso cuidado para que o trabalho voluntário não apareça para o adolescente como um castigo, pois isso tende a acabar com o sentido da atividade”, alerta.

[...]

Ser voluntário proporciona ao jovem ser exposto a uma realidade que estimula a colaboração. “O voluntariado traz a necessidade nesse jovem de enxergar para além de si e do grupo ao qual pertence ou que tenta pertencer”, completa Júlia Fink.

Isso pode gerar inúmeros benefícios: desenvolvimento de habilidades empáticas, contato com outros parâmetros de expectativas e valores, compreensão das necessidades dos outros (ainda que sejam distante das próprias), participação de um contexto no qual se valorizam qualidades e habilidades diferentes do seu grupo e a construção de um senso de responsabilidade social.

[...]

TRABALHO voluntário ajuda a despertar atitudes positivas nos jovens. **Fundação Telefônica Vivo**, São Paulo, 3 abr. 2019. Disponível em: <http://fundacaotelefonica.org.br/noticias/trabalho-voluntario-ajuda-a-despertar-atitudes-positivas-nos-jovens/>. Acesso em: 20 jan. 2020.

Respostas pessoais. O objetivo dessa atividade é que os estudantes percebam que o trabalho voluntário não favorece apenas quem é alvo da ação, mas também quem o pratica. Exercer um trabalho voluntário pode ajudar a desenvolver habilidades socioemocionais



USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Em grupo, discutam o papel do trabalho voluntário no desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Em seguida, pesquisem, na comunidade em que vivem, a possibilidade de realizarem trabalhos voluntários. Seleccionem a causa que querem abraçar, proponham um projeto e elaborem um planejamento para colocá-lo em prática.

# PARA REFLETIR

## RESPONSABILIDADE

Escolher, ser escolhido, definir um estilo de vida, lidar com dificuldades ou até impedimentos, tudo isso pode causar angústia. Por mais que haja pesquisas, dados, números e histórias que sirvam de inspiração, o futuro ainda não está definido, não aconteceu; mas considerar apenas as angústias pode levar à paralisação, que é exatamente o contrário do que se espera ao longo da construção de seu projeto de vida.

É fazendo, agindo e indo em busca do que se deseja que a vida acontece de fato. Entender isso permite a você que deixe de temer o futuro e coloque em prática ações que o ajudem a realizar o que deseja, responsabilizando-se por buscar as informações que lhe permitam dar os próximos passos e mantendo-se consciente de suas responsabilidades ao longo de todo o caminho. Novas oportunidades, novas situações, novos dilemas sempre existirão e trarão novas angústias. Ser responsável é o que cabe a você diante do novo.



MILLES STUDIO/SHUTTERSTOCK.COM

Fazer um bom planejamento é agir com responsabilidade, pois, por meio dele, é possível perceber e vencer obstáculos que podem dificultar seu projeto de vida.

Resposta pessoal. O objetivo é incentivar os estudantes a retomarem os conteúdos estudados neste capítulo por meio da reflexão sobre responsabilidade.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Para exercitar a responsabilidade sobre sua vida, em dupla, conversem sobre como percebem as ações que deverão pôr em prática nos próximos anos. Elaborem uma linha do tempo, diagrama, tabela, ou texto dissertativo (ou escolham outras formas de registro) e se manifestem de maneira consistente, trazendo à consciência o maior número de elementos, detalhes e ações concretas em relação a seus sonhos e projetos.

→ É preciso atuar com responsabilidade nesse mundo de cultura da convergência, em plena revolução digital, ao fazerem escolhas e lidarem com as informações que são difundidas pelos mais diversos canais.



# O MERCADO DE trabalho

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes retomem conversas que já tiveram sobre o assunto, aprofundando-o.

## UM MUNDO DINÂMICO

É possível que eles não saibam, por exemplo, o que fazia um datilógrafo ou um operador de fax. Mencione essas profissões do passado e comente como a evolução da tecnologia fez que elas desaparecessem. Sobre as áreas promissoras, eles provavelmente citarão a tecnológica ou a de mídias sociais, que tiveram grande desenvolvimento nos últimos anos. Comente também que o futuro das profissões não

A vida é uma sucessão dinâmica de acontecimentos, e as ocupações profissionais acompanham as mudanças na sociedade.

Assim, profissões que, em determinado momento histórico, apresentavam boas oportunidades podem ter seu mercado retraído ou ser modificadas ao longo do tempo por causa da evolução tecnológica ou apenas pela alteração nos costumes.

A função de operador de *telemarketing*, por exemplo, pode deixar de existir nos próximos dez anos. Outras profissões em transformação são a de corretor de seguros e a de agente de viagens, pois, em breve, poderão ser assumidas por inteligência artificial. Por isso, é importante que você esteja atento a essas mudanças, porque elas vão impactar diretamente suas escolhas profissionais e seu projeto de vida.

QUE TAL

**PENSAR?**

- O que vem à sua cabeça quando você pensa em “mercado de trabalho”?
- Já ouviu falar de alguma profissão que não existe mais e você não sabe o que é? Qual?
- Quais áreas profissionais têm se mostrado mais promissoras nos últimos cinco anos?



SEVENTYFOUR/SHUTTERSTOCK.COM

Manter-se informado por meio de leituras e pesquisas é uma boa maneira de acompanhar as mudanças no mercado de trabalho.

As transformações no mundo do trabalho não afetam todas as áreas ou profissões da mesma forma. Algumas áreas ainda não passaram por mudanças significativas, mas há outras que, ao contrário, precisaram se adaptar às novas demandas tecnológicas.

Com essa rápida movimentação, foram criadas novas áreas, inexistentes até então. Elas não eram nem imaginadas há 20 ou 30 anos, contudo hoje se tornaram essenciais em algumas empresas.

Permita aos estudantes que discutam as informações apresentadas, manifestando suas impressões sobre elas. Estimule a reflexão por meio de perguntas: Como será que essas automatizações impactarão o mercado de trabalho? Essas previsões afetam diretamente o projeto de vida de vocês? Os estudantes que desejam se formar em Direito, por exemplo, podem não conseguir começar a carreira como assistentes jurídicos

## Profissões que podem não existir mais em 2030

Muitas profissões sofrerão grandes transformações, podendo ser desempenhadas integralmente pela inteligência artificial, conforme esta é aperfeiçoada. Veja a seguir algumas delas.

e terão de definir outros caminhos para iniciar o trabalho na área. Também haverá grandes revoluções na área financeira, uma vez que a inteligência artificial será capaz de analisar dados de maneira muito mais rápida e mais precisa que o ser humano pode realizar. Por isso é necessário sempre se atualizar, não só sobre a área de interesse, mas também sobre as tendências globais.



JEJAI IMAGES/SHUTTERSTOCK.COM

- **Piloto de avião**

A previsão é de que a profissão seja automatizada entre 2025 e 2030.

- **Anestesista**

A previsão de automatização é até 2025.

- **Analista de investimento**

A previsão de automatização é até 2023.

- **Engenheiro de software**

A previsão de automatização é até 2027.

- **Contador e auditor**

A previsão de automatização é até 2030.

- **Headhunter e recrutador de RH**

A previsão de automatização é até 2023.

- **Assistente jurídico**

A previsão de automatização é a partir de 2020.

- **Repórter e jornalista**

A previsão de automatização é entre 2022 e 2025.

- **Analista financeiro**

A previsão de automatização é em 2027.

- **Corretor de seguro e analista de risco**

A previsão de automatização é entre 2020 e 2025.

Fonte de pesquisa: PATI, Camila. Estas profissões podem acabar até 2030 (ao menos para os humanos). **Exame**, 21 dez. 2017. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/carreira/estas-profissoes-podem-acabar-ate-2030-ao-menos-para-os-humanos/>. Acesso em: 17 jan. 2020.

Em alguns anos, as operações feitas por pilotos para decolagem e aterrissagem de aeronaves poderão ser controladas por inteligência artificial.



WELLPHOTO/SHUTTERSTOCK.COM

Em um futuro não tão distante, a inteligência artificial substituirá jornalistas na escrita de reportagens.



MOTORTION FILMS/SHUTTERSTOCK.COM

A inteligência artificial conseguirá reunir informações em uma velocidade extremamente rápida e fazer análises de risco que o ser humano leva muito mais tempo para realizá-las.

**Headhunter:** termo em inglês formado pela junção das palavras *head* (cabeça) e *hunter* (caçador); no mundo corporativo, significa "caçador de talentos", aquele que busca a melhor pessoa para determinada função em uma empresa.

## AS PROFISSÕES DE HOJE

Nos últimos anos, vêm surgindo novas atividades profissionais em diferentes áreas de atuação. Uma dessas atividades está associada à sustentabilidade, um dos temas mais importantes nos debates públicos atuais. Inicialmente, era uma bandeira quase exclusiva de intelectuais e movimentos sociais. No entanto, recentemente, partidos políticos, empresas, grandes grupos midiáticos e mesmo a opinião pública vêm se interessando pelo tema.

Esse interesse não é gratuito. A discussão sobre sustentabilidade aponta para um perigo iminente: a eliminação dos recursos naturais necessários para a manutenção da vida na Terra. Por esse motivo, surgiu o **profissional de sustentabilidade**, que trabalha dentro das empresas em cooperação com engenheiros ambientais e outros, buscando promover um processo de produção mais sustentável.

O envelhecimento da população também tem proporcionado o surgimento ou a disseminação de um novo profissional: o **gerontólogo**, que se dedica exclusivamente ao cuidado e ao bem-estar do idoso, elaborando práticas e atividades específicas para as pessoas nessa fase da vida.

A popularização dos jogos para *videogame*, computador, *tablet* e celular exigiu a profissionalização de uma atividade muito específica: o **designer de games**. Esse profissional é responsável por elaborar o projeto, criar a narrativa e as regras do jogo, garantir a jogabilidade e acompanhar todas as etapas de produção. Não se trata de receber um salário para jogar, e sim de se responsabilizar pela produção do jogo que será comercializado. O **gamer** é quem compete profissionalmente.

Há alguns anos, as redes sociais deixaram de ser um mero recurso para conectar usuários. Hoje, muitas empresas dependem do bom funcionamento de suas mídias sociais. Dessa maneira, surgiu o **profissional de mídias sociais**, que precisa articular criatividade com publicidade, ao mesmo tempo que deve estabelecer fidelização de clientes antigos e aquisição de novos clientes para sua marca.

A área de mídias digitais também exigiu a formação de um novo profissional: o **advogado especializado em direito eletrônico**. Como as normas que orientam o funcionamento da internet ainda são muito recentes, alguns advogados precisaram se especializar nessa área, muitos deles contratados para essa função específica.

Você se interessou por uma dessas profissões? Que tal conhecer um pouco mais sobre algumas delas?

SYDA PRODUCTIONS/SHUTTERSTOCK.COM



Com a média de idade da população aumentando, as profissões relacionadas ao bem-estar do idoso estão em alta.

## COORDENADOR/GERENTE DE SUSTENTABILIDADE



**O que faz?** Trabalha com planejamento e gestão de atividades corporativas relacionadas ao âmbito social e ambiental de empresas, para garantir a responsabilidade com o ambiente e o cumprimento à legislação ambiental vigente. Entre algumas de suas atividades, estão auditorias, avaliação de fornecedores e produção de relatórios de sustentabilidade. Esse profissional precisa ter habilidades de gestão de pessoas e de projetos.

**Por que estudar?** A preocupação ambiental tem se tornado pauta de grandes empresas e dos governos, com implementação de legislações mais complexas. Assim, é necessária a contratação de profissionais da área para gerenciar crises e auxiliar empresas a atenderem a essas legislações.

**O que estudar?** Não há faculdade específica para formação em Sustentabilidade. Quem deseja trabalhar nessa área pode estudar, por exemplo, Engenharia Florestal, Biologia, Ecologia, Ciências Ambientais, podendo também se aprofundar por meio de cursos de extensão e pós-graduação.

## GERONTÓLOGO

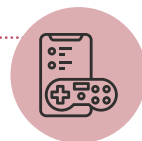


**O que faz?** O gerontólogo é, primeiramente, um curioso, que está sempre se perguntando como melhorar a qualidade de vida da população que está envelhecendo, em seus diversos aspectos – biológico, social, psicológico, entre outros. Seu trabalho pode ser direcionado também à assistência social desse grupo etário. Habilidades socioemocionais são muito importantes nessa área, que lida diretamente com pessoas.

**Por que estudar?** Com o envelhecimento da população, aumenta a necessidade de cuidar da qualidade de vida dos idosos. O gerontólogo concentra-se no estudo do processo de envelhecimento do ser humano, visando proporcionar mais qualidade de vida à população idosa.

**O que estudar?** Para trabalhar nessa área tão abrangente, várias formações são possíveis, como Psicologia, Serviço Social, Nutrição, Terapia Ocupacional etc. Há no Brasil cursos de graduação e pós-graduação em Gerontologia, com conteúdos como qualidade de vida e envelhecimento, fundamentação do cuidado em saúde e saúde mental e envelhecimento.

## DESIGNER DE GAMES



**O que faz?** Cria e desenvolve jogos eletrônicos para diversas plataformas, como computadores, *tablets*, celulares ou consoles de *videogames*. Os jogos podem ter objetivo recreativo ou propósitos didáticos, para cursos a distância e treinamentos corporativos.

**Por que estudar?** O mercado de *games* tem se mostrado muito promissor nos últimos anos. Com a popularização dos jogos para celulares e o crescimento de treinamentos e ensino a distância, essa é uma área com boas perspectivas de vagas de emprego.

**O que estudar?** No Brasil, há cursos de graduação em *Design de Games*, além de cursos técnicos e de curta duração.

## ANALISTA DE REDES SOCIAIS



**O que faz?** Esse profissional cuida das redes sociais de uma marca, de uma empresa, de uma escola etc. Ele precisa ser conectado e comunicativo e saber como cada uma das diversas redes sociais funciona, inclusive suas políticas de uso e seu público-alvo. Pode produzir conteúdo, monitorar as redes, gerenciar crises, desenvolver relatórios e ajudar no planejamento de campanhas.

**Por que estudar?** As redes sociais tornaram-se um importante meio de comunicação e estão amplamente integradas à vida das pessoas. Proporcionam grandes possibilidades de divulgação, mas é preciso estar muito atento a como os clientes reagem a comerciais e postagens.

**O que estudar?** No geral, as pessoas que trabalham com análise de redes sociais são da área de Comunicação, como Jornalismo, Publicidade e Propaganda, *Marketing* e Relações Públicas, com cursos de especialização ou cursos livres na área de mídia social e/ou digital. Mas já há curso de graduação, por exemplo, em Mídias Sociais Digitais para quem quiser ir direto ao ponto.

Fontes de pesquisa: NA PRÁTICA.ORG. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/dez-carreiras-para-quem-se-interessa-por-sustentabilidade/>; SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG). Disponível em: <https://sbgg.org.br/espaco-cuidador/o-que-e-geriatria-e-gerontologia/>; PRODUÇÃO DE JOGOS. Disponível em: <https://producaodejogos.com/game-designer/>; FUTURO EXPONENCIAL. Disponível em: <https://medium.com/futuro-exponencial/as-6-profiss%C3%B5es-do-futuro-no-campo-das-m%C3%ADdias-sociais-514de16acb21>. Acessos em: 28 fev. 2020.





1

Analise a situação a seguir.

O objetivo desta atividade é que os estudantes sejam capazes de desenvolver não apenas seu poder argumentativo, mas também o criativo. Mesmo que a cena seja cômica, avalie se os argumentos usados pelo personagem de Jorge são válidos e como são apresentados. Eles terão a oportunidade de praticar tanto a empatia (ao se colocar no lugar de Jorge) quanto a argumentação (ao desenvolver um texto que exponha argumentos consistentes para o convencimento do pai). Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa **aprendizagem baseada em problemas** para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

Jorge é estudante do Ensino Médio e deseja trabalhar como *designer* de *games*. Ele já pesquisou os cursos que precisa fazer para atuar nessa área, porém seu pai não concorda com a escolha, talvez porque não conheça a profissão, que é tão recente. Depois de muito discutir sobre o assunto, o pai deu a Jorge a oportunidade de expor argumentos, de modo a mostrar a ele que não está fazendo uma escolha impulsiva ou impensada.

- Que tal aproveitar a oportunidade e montar um esquete em que Jorge mostra argumentos para o pai a respeito de sua escolha profissional? Esquete é uma encenação curta, geralmente de caráter cômico. Em grupos, sigam as etapas.

**Etapa 1:** Recolham informações que possam ser apresentadas por Jorge para convencer o pai. Utilize o conteúdo das páginas 181 e 182 e outras informações que vocês pesquisarem.

**Etapa 2:** Definam os atores.

**Etapa 3:** Pensem em uma situação inicial, seguida de um conflito e encerrada com um desfecho inesperado, que pode ser cômico.

**Etapa 4:** Estabeleçam o lugar em que a situação acontecerá e as características físicas e psicológicas dos personagens.

**Etapa 5:** Escrevam os diálogos. Não se esqueçam de escrever as **rubricas** para indicar os sentimentos dos personagens, orientar as ações dos atores e apontar eventuais mudanças de cenário.

**Etapa 6:** Deem um título ao esquete.

**Etapa 7:** Ensaiem e, em dia combinado com o professor, apresentem o esquete à turma. Se desejarem, filmem as apresentações, que podem ser exibidas a outras turmas e à comunidade escolar.

**Rubrica:** em textos de cinema e de teatro, são as observações que indicam gestos ou movimentos dos atores, mostrando o que deve acontecer em cena.

2

Releia as informações sobre as quatro profissões apresentadas na página 182. Escolha a que achou mais interessante e faça uma pesquisa sobre ela.

- Que graduação você pode fazer para atuar nessa profissão?
- Que pós-graduação você pode fazer para exercer essa profissão?
- Que curso técnico ou curso livre você pode fazer para desenvolver essa função?
- É preciso fazer estágio e/ou algum trabalho de campo para atuar nessa profissão?
- É possível estudar em universidades públicas ou é necessário algum investimento financeiro para se dedicar a essa profissão?
- Como você descreveria o perfil de um profissional bem-sucedido nessa área? Onde você o imagina trabalhando? O que ele faz no dia a dia de trabalho?

O objetivo é que os estudantes façam uma pesquisa individual, em casa. Incentive-os a partilhar os resultados com a turma, para que eles comparem as conclusões e conheçam aspectos que talvez a pesquisa deles não tenha contemplado.

Respostas pessoais. O objetivo é incentivar os estudantes a refletirem sobre como fatos da nossa realidade presente incentivam nossas projeções do futuro. No filme *Blade Runner*, por exemplo, a visão de futuro apresentada define os tipos de profissões que nele aparecem. Trata-se de uma visão pessimista da realidade futura, chamada de distopia. Neste capítulo, os estudantes terão contato com algumas previsões para o mercado de trabalho, com base em tendências de mercado.

## AS PROFISSÕES DO FUTURO

Não há nada de científico na previsão do futuro. Existe, no entanto, um modo de identificar tendências no mercado de trabalho. Trata-se de investigações que fazem um diagnóstico dos eventos atuais e, com base nele, definem as tendências.

Evidentemente, esse diagnóstico é sujeito a falhas, pois os eventos podem mudar. Apesar disso, o diagnóstico de tendências do mercado de trabalho futuro pode indicar a você algumas linhas gerais das atividades profissionais que surgirão nos próximos anos.

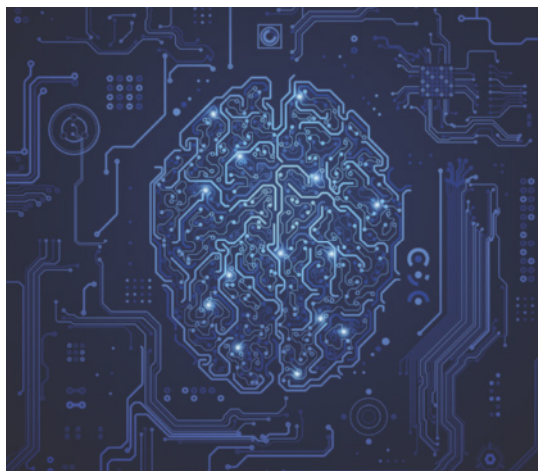
Uma das principais consultorias em negócios digitais do mundo, sediada em Nova Jersey, Estados Unidos, listou, em documento de novembro de 2017, algumas das profissões que serão necessárias no futuro e a posição delas em relação à tecnologia e à probabilidade de surgimento nos dez anos seguintes à publicação. O objetivo do estudo foi mostrar que os empregos vão mudar em razão das novas tecnologias, mas não desaparecer.

Novas funções serão necessárias para, justamente, gerenciar essas tecnologias, uma vez que elas não podem ser criadas nem funcionar sozinhas. Entre as novas ocupações citadas no estudo, estão: gerente de desenvolvimento de negócios de inteligência artificial (IA), técnico de assistência médica monitorada por IA, analista de cibercidades, analista de aprendizado de máquina quântica, construtor de viagem de realidade aumentada (RA), mestre em computação de bordo, gerente de equipes ser humano-máquina, chefe de confiança oficial, corretor de dados pessoais e treinador de bem-estar financeiro.

QUE TAL

### DIALOGAR?

- Vocês acham que é possível, de algum modo, prever o futuro do mercado de trabalho? Como?
- As tendências influenciam a maneira como vocês encaram a realidade atual?
- Que tipos de evento vocês acham que podem mudar radicalmente as previsões que têm sido feitas sobre o futuro do mercado de trabalho?



Na imagem, é possível observar o conceito de um cérebro artificial, representando graficamente uma inteligência artificial.

JACKIE NIAM/SHUTTERSTOCK.COM

## FIQUE LIGADO

**Blade Runner.** Direção: Ridley Scott. EUA: Warner Bros., 1982 (117 min).

O filme, de 1982, apresenta uma visão do planeta Terra em 2019, um mundo abandonado pela maioria das pessoas, em função de uma poluição tóxica. Alguns seres humanos, porém, não deixaram o planeta e precisam conviver com a superpopulação das poucas áreas habitáveis. Nesse futuro, Deckard é um caçador de andróides que se rebelaram e fugiram de uma colônia.



BLADE RUNNER, RIDLEY SCOTT.  
WARNER BROS. EUA, 1982

Cartaz do filme **Blade Runner**, de 1982.

De acordo com empresas especializadas em tecnologia, três bases sustentarão as novas funções e serão fundamentais para manter a relevância dos trabalhadores, independentemente das tecnologias. São elas:




1

**TREINAMENTO**

Pessoas que gostam de orientar e ajudar outras a evoluir em diferentes aspectos da vida, como finanças e saúde, deverão aprimorar essas habilidades.



2

**CUIDADO**

Profissionais com inteligência social e habilidade de compreender processos complexos estarão em alta para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas.



3

**CONEXÃO**

Profissionais com mentalidade colaborativa atuarão em locais de trabalho liderados pela tecnologia, construindo pontes entre o ser humano e a máquina, o comércio e a ética.



ILUSTRAÇÕES: ESTÚDIO KIVI, ÍCONES: EDITORIA DE ARTE

Assim, as competências socioemocionais serão fundamentais em um mundo altamente tecnológico; elas terão a mesma importância que as competências cognitivas. Criatividade, empatia, capacidade de trabalho em equipe, inteligência emocional, autocontrole e autoestima são habilidades essenciais no século XXI.

Seu futuro será repleto de desafios, não somente com relação aos estudos, mas também aos processos seletivos para o mercado de trabalho. Por isso, vale lembrar que ter sucesso na vida vai muito além de ter um bom emprego. Está relacionado a ser feliz, ter orgulho de si mesmo, trabalhar com amor pelas causas em que acredita, ter autonomia, ou seja, ter sucesso é estar satisfeito com sua trajetória e tornar o mundo um lugar melhor.

## E agora?

Você percorreu uma longa trajetória até aqui. Fez diversas reflexões, entrou em contato com diferentes pontos de vista. Tudo isso, no entanto, não é suficiente. A construção de seu projeto de vida precisa levar em conta os aprendizados que você faz ao longo da vida, pois ele pode ser influenciado e modificado por novas perspectivas.

## QUE TAL

### AGIR?

→ O que você acha de olhar mais atentamente para os passos que seguirá depois do Ensino Médio com relação aos estudos? Pensando em tudo o que você escreveu no **Agindo construo meu projeto de vida**, objetivos, passos e datas, quais são os conhecimentos que precisa adquirir para alcançar seus sonhos? O que fará para isso? É preciso ter em mente que o ato de aprender é contínuo, até mesmo por causa das mudanças tecnológicas que acontecem cada vez com mais frequência. Divida a página 14 em duas partes; na primeira, faça uma lista dos conhecimentos e das habilidades que serão necessários para colocar seu projeto de vida em prática e, na segunda, como você pode adquiri-los.

Nesse processo contínuo de construção, é importante que você seja capaz de identificar as metas que pretende alcançar e redefini-las sempre que necessário. Como você já sabe, a meta é um objetivo, um ponto de chegada. Todo ponto de chegada pressupõe um ponto de partida, e entre a partida e a chegada há o percurso a ser percorrido, que tem como base estratégias.

Ao definir metas, você sabe que é importante escolher objetivos concretos. Considere alguns exemplos. Casar e ter dois filhos é uma meta concreta. Trabalhar em escritório e se relacionar ativamente com colegas de trabalho também é uma meta concreta. Manter uma rotina de estudos para se aperfeiçoar é outro exemplo. A definição de metas é um exercício constante e recorrente. Como você viu, as metas definidas até agora podem permanecer por muito tempo, mas também podem ser renovadas daqui a dois ou três anos – o projeto de vida tem uma base sólida, mas deve ser revisto e passar por constantes mudanças.

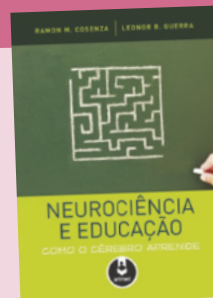
Para estabelecer metas, é preciso levar em consideração a vida pessoal, a participação na sociedade e a escolha profissional. Uma meta profissional muito provavelmente causará impacto, direta ou indiretamente, na vida pessoal e na participação social. Da mesma forma, as metas estabelecidas na vida pessoal podem contribuir para alcançar metas profissionais, ou limitá-las.

Faça ajustes, redefina metas secundárias ou alternativas. Verifique o que é prioridade para você. Converse com amigos e familiares sobre elas. Reveja e ajuste o que não estiver bom. Mantenha o que for importante. Mas não desanime; afinal, trata-se do projeto de sua vida.

## FIQUE LIGADO

COSENZA, Ramon M.;  
GUERRA, Leonor B.  
**Neurociência e educação:**  
como o cérebro aprende.  
Porto Alegre: Artmed, 2011.

Para ensinar as máquinas a pensar, o chamado “*machine learning*”, foi preciso compreender como o cérebro humano funcionava e como ele aprende. Neste livro, Ramon Cosenza e Leonor Guerra, em uma linguagem acessível, explicam como o cérebro humano se desenvolve e aprende – com dicas para aqueles que querem potencializar o seu aprendizado.



Capa do livro **Neurociência e educação: como o cérebro aprende.**

EDITORA ARTMED

1. Respostas pessoais. O objetivo desta atividade é fazer que os estudantes revisitem seu projeto de vida, percebendo que essa pode ser uma prática interessante para retomar e repensar objetivos e estratégias. É possível que ela gere ansiedade, pois exige deles um olhar atento e classificatório sobre seu

## NA PRÁTICA

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

projeto de vida. Reveja com eles os passos da atividade trabalhando um projeto de vida hipotético, para ajudá-los a perceber que a tarefa é mais simples do que parece. Nesse momento, eles devem olhar para todos os tipos de metas que definiram e verificar se elas não se contrapõem, se estão coordenadas, que passos precisam dar

1 Chegou a hora de refletir sobre seu projeto de vida para identificar os seguintes pontos: primeiro, revendo pontos práticos, caso sintam necessidade.

- a) Qual é a meta principal de seu projeto de vida? Há mais de uma meta principal?
  - b) Há metas secundárias? Quantas e quais? Como elas afetam as metas principais?
  - c) Quais são suas metas profissionais? E suas metas pessoais? Como elas estão relacionadas?
  - d) As tendências para o mercado de trabalho futuro das quais você tomou conhecimento neste capítulo influenciaram de alguma maneira suas metas? O que você precisaria pesquisar mais para embasar melhor as metas de seu projeto de vida?
- Faça em seu material de registro um esquema ilustrativo do ponto onde você está hoje e do ponto aonde quer chegar. Use as palavras partida e chegada para auxiliar na percepção de projeto de vida como um trajeto, uma caminhada, e vá adicionando suas metas como passos até chegar a seu destino: uma vida plena de felicidade e de realização pessoal.

2 Resposta pessoal. Os estudantes devem fazer, inicialmente, uma pesquisa geral sobre as habilidades socioemocionais que têm sido apontadas, principalmente pelos departamentos de Recursos Humanos /Gestão de Pessoas de empresas, como as mais importantes e, depois, aprofundar seus Em grupos, pesquisem as habilidades socioemocionais avaliadas como mais importantes no mercado de trabalho. Depois, façam uma lista e escrevam como é possível desenvolvê-las e colocá-las em prática. Então, comparem suas pesquisas e verifiquem quais habilidades socioemocionais foram apontadas por todos os grupos. Por fim, discutam por que elas são importantes. conhecimentos sobre essas habilidades, compartilhando suas conclusões e comparando os dados dos grupos. É importante incentivar a escuta atenta, para que seja possível reunir mais informações. Se julgar oportuno, avalie a possibilidade de utilizar a metodologia ativa ensino híbrido para realizar essa atividade. Para mais informações, consulte a Parte geral deste Manual.

# PARA INSPIRAR

Conheça a história do estudante **GUILHERME NOBRE**, que, em 2018, passou em Medicina na Universidade de São Paulo (USP), uma das faculdades mais disputadas do país. É verdade que muitos estudantes são aprovados nesse vestibular, contudo a história de Guilherme Nobre se destaca pelos obstáculos que ele precisou superar.



ARQUIVO PESSOAL

Guilherme Nobre, estudante nascido em Santos, litoral do estado de São Paulo. São Paulo, 2019.

“No terceiro ano do Ensino Médio eu já estava focado, então comecei a fazer cursinho. Na época, era colégio de manhã, técnico de tarde e o cursinho de noite. Foi bem corrido. [...] Passei quase metade do ano estudando no banheiro. Mas ainda não foi em 2016 que consegui nota suficiente.”

[...] em 2017, Guilherme afirma que conheceu uma pessoa que foi muito importante para transformar seu sonho em realidade, a professora Eliane Limonti, de 38 anos.

Ele gostou da forma de ensino do curso em que a professora ministrava, mas não tinha dinheiro para pagar. “Ela me deu uma bolsa e, em troca, eu tinha que organizar as coisas, limpar as salas, passar um pano em tudo, trocar o lixo e lavar os banheiros. Eu dependia daquilo para alcançar meu sonho, então se tornaram coisas simples”, destaca. Na primeira tentativa do Enem fazendo o cursinho, em 2017, ele não passou, então continuou estudando para tentar no ano seguinte.

No curso, Guilherme conta que teve certeza de que o sonho de ser médico deveria ser maior do que todas as dificuldades enfrentadas. [...]

[...] No fim de janeiro, após se inscrever pelo Sistema de Seleção Unificada (Sisu), Guilherme soube que tinha passado em medicina na Universidade Federal do Paraná (UFPR), avaliada entre uma das 10 melhores instituições do país.

[...]

Quando soube que passou na USP, o jovem conta que a primeira coisa que fez foi entrar em contato com o menino que estava como primeiro na lista de espera da UFPR para avisá-lo que a vaga era dele. “Eu falei parabéns, você vai fazer medicina na UFPR e ele ficou muito feliz. Me coloquei no lugar, imaginei o quanto ele gostaria de saber que o sonho dele seria possível.”

LIMA, Isabella. Jovem passa em medicina na USP após ficar seis meses estudando em banheiro. **G1 Santos e região**, 9 fev. 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/santos-regiao/educacao/noticia/2019/02/09/jovem-passa-em-medicina-na-usp-apos-ficar-meio-ano-estudando-em-banheiro.ghtml>. Acesso em: 17 jan. 2020.

Resposta pessoal. Incentive os estudantes a refletirem profundamente sobre todo o esforço que têm feito durante o Ensino Médio, elaborando uma avaliação verdadeira da trajetória que percorreram.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Leia o texto sobre Guilherme Nobre e pense nas dificuldades que o jovem teve de enfrentar para alcançar o sonho dele. Guilherme passou na primeira tentativa para Medicina? Por que você acha que ele não desistiu?

→ É importante que eles reflitam que nem sempre conseguirão o que desejam na primeira tentativa e que não devem desanimar ou desistir por causa disso, mas avaliar sua estratégia de estudo, calibrá-la e continuar tentando.

## COMO ELABORAR UM CURRÍCULO

A função do currículo é apresentar um candidato aos selecionadores de vagas em empresas. Trata-se de uma espécie de relato da trajetória educacional e das experiências profissionais de uma pessoa, descrevendo suas habilidades e competências. Por isso, ele deve ser elaborado com muito cuidado.

Você sabe como deve ser um bom currículo, que o ajude a conseguir a vaga que deseja? Veja algumas dicas de cuidados que você deve ter ao preparar o seu.

- 1** Muito cuidado na digitação! Revise seu texto antes de entregá-lo.
- 2** Seu currículo não pode conter erros de português nem gírias.
- 3** Não apresente detalhes de sua vida pessoal nem faça confidências.
- 4** Se entregar seu currículo impresso, não o entregue em folha amassada. Guarde-o em uma pasta, para manter a impressão em boas condições.
- 5** Seja simples e objetivo. Se você já tiver alguma experiência profissional ou cursos, apresente-os de maneira breve. Recomenda-se que um currículo tenha no máximo duas páginas.
- 6** Indique seus dados pessoais, seu objetivo profissional, suas qualificações, sua experiência profissional (mesmo que seja em estágios ou projetos e trabalhos no Ensino Médio e na faculdade) e sua formação acadêmica. Registre o ano e o local em que cada atividade foi realizada.
- 7** Trabalhos voluntários também devem ser citados.
- 8** Não é necessário informar os números de documentos, como RG e CPF.
- 9** Não utilize imagens. Anexe foto somente se o requisitante solicitar.
- 10** Fale sempre a verdade. Na hora da entrevista, você será questionado sobre o que você escrever.

Respostas pessoais. Atualmente as formas de entregar um currículo podem variar (impresso ou digital), mas o objetivo aqui é mostrar aos estudantes as informações que devem ser apresentadas a um possível empregador e uma maneira de organizá-las.  **USE O MATERIAL DE REGISTRO**

- Com base nas dicas apresentadas no texto, elabore seu currículo.
- Agora, para simular uma entrevista de emprego em que você precisa falar um pouco sobre sua trajetória, produza um vídeo. Usando uma câmera ou celular, crie um vídeo de no máximo 2 minutos contemplando os itens expostos, como se você estivesse se candidatando a uma vaga de uma empresa.
- Depois, apresente o vídeo aos colegas e ao professor. Assistir aos vídeos dos colegas pode ser inspirador e um grande aprendizado, com a troca de ideias e sugestões.

→ Caso não haja recurso disponível para a realização dos vídeos, sugira aos estudantes que façam apresentações para a turma simulando um vídeo. Pode ser uma atividade interessante e divertida. Depois, promova uma discussão fazendo apontamentos construtivos sobre os vídeos ou apresentações.

# PARA REFLETIR

## PROTAGONISMO

Você já deve ter ouvido que não deve se preocupar com o futuro, e sim com o presente, que pensar no futuro pode gerar ansiedade e angústia. No entanto não pensar no futuro oferece riscos: você pode se tornar refém das circunstâncias e das modas ou realizar, sem perceber, um futuro que não foi planejado por você. Um bom planejamento não engessa a vida; ao contrário, ser protagonista de seu projeto de vida pode ajudá-lo a superar a impulsividade cotidiana, as opiniões alheias, os adiamentos, a preguiça, os medos e outros empecilhos. É fato que ter um bom plano para seu futuro e construir bons hábitos em sua vida torna-o mais capaz de chegar à melhor versão de si mesmo, assumindo o protagonismo de sua vida.

Estatisticamente comprovado, menos de 3% das pessoas conseguem atingir suas metas e objetivos ao longo de uma vida inteira, quer seja, apenas aquelas que planejam e registram seus objetivos ou desejos mais profundos no papel. [...]

De fato, pouquíssimas pessoas mantêm o hábito de pensar e planejar o futuro de forma estruturada. No mundo essencialmente dominado pela satisfação imediata das necessidades e pelo empobrecimento do afeto, viver o hoje sem a preocupação do amanhã parece absolutamente normal. [...]

Você pode afirmar assertivamente que “o futuro a Deus pertence”, mas isso apenas justifica um hábito terrível que fragiliza o desenvolvimento pessoal e profissional de qualquer pessoa na face da Terra: o da procrastinação. Quando esse hábito é dominante no ser humano, o futuro fica comprometido, pois todas as iniciativas morrem perante o menor sinal de dificuldade.

MENDES, Jerônimo. A arte de planejar o futuro. **Administradores.com**, 18 maio 2009. Disponível em: <https://administradores.com.br/artigos/a-arte-de-planejar-o-futuro>. Acesso em: 21 jan. 2020.

Resposta pessoal. Escrever uma carta para si próprio ajuda a colocar em perspectiva os sonhos e metas para o futuro. Os estudantes devem escrever essa carta tendo como base seu projeto de vida, o que vai auxiliá-los a perceber que são os principais responsáveis

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

→ Faça uma carta dirigida a si mesmo no futuro. Imagine como será sua vida daqui a três anos ou mais. Deixe essa carta com alguém de sua confiança e, de tempos em tempos, releia-a para verificar se você está caminhando em direção a suas metas, objetivos e projetos. É provável que novas situações apareçam, e você pode mudar suas ideias. Se isso acontecer, refaça sua carta. Esse hábito pode ser valioso para você se manter na direção daquilo que é o melhor para sua vida.

→ por sua realização. Isso não quer dizer que eles não possam contar com a ajuda de outras pessoas em sua trajetória, mas que as principais decisões precisam estar em suas mãos. O objetivo é que eles, considerando seus planos e sonhos, percebam o que querem e o que será preciso fazer para chegar lá, como fez Guilherme Nobre.



Ser protagonista de sua vida é estar no controle de suas decisões.



# MEU FUTURO profissional

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes expressem suas concepções a respeito do que é um plano e que compreendam que a falta de planejamento ou o planejamento inadequado de algo pode prejudicar ou até inviabilizar uma meta. É por esse motivo que um plano de negócios é importante para quem deseja empreender, uma vez que ele mapeia os

## DESAFIOS E METAS

→ caminhos para alcançar as metas desejadas. Os estudantes devem relacionar a primeira e a segunda questões; ou seja, devem perceber o plano de negócios como um tipo de planejamento. É importante que eles reflitam sobre o insucesso e o fracasso. Há exemplos de pessoas bem-sucedidas em seus

Como você viu ao longo dessa obra, um projeto de vida não se reduz à escolha profissional – a vida pessoal e a participação social, por exemplo, também são dimensões fundamentais desse projeto. Mas essa escolha tem um caráter essencial em seu projeto de vida porque definirá, em grande parte, sua renda. Assim, agora é a hora de olhar com mais profundidade para as metas profissionais, ou relacionadas ao mundo do trabalho, e para as estratégias que poderá usar com o propósito de alcançar essas metas.

### QUE TAL

### PENSAR?

- O que é um plano? Você já ouviu falar em plano de negócios?
- Quais são as possíveis consequências da falta de planejamento ou de um planejamento feito de maneira inadequada?
- Você já teve algum plano que não foi bem-sucedido? Como lidou com essa situação?





Ao construir um projeto de vida, você já está fazendo um planejamento. Até aqui, você estabeleceu metas pessoais e profissionais, refletiu sobre seus sonhos e sobre como alcançá-los, pensou em como pode contribuir para a sociedade, em quais são suas prioridades e no que deseja para seu futuro, avaliando suas motivações internas e influências externas.

É importante ter em mente que o projeto de vida é um plano geral, que diz muito sobre quem você é e sobre o que deseja, e, para colocá-lo em prática, é necessário estar atento aos pequenos planejamentos, ou seja, seu projeto de vida é um plano maior que precisa de pequenos planos para ser realizado.

Veja este exemplo: um jovem deseja cursar a faculdade de Direito. Seus pais têm uma reserva financeira destinada a pagar o primeiro ano do curso em uma universidade particular, caso ele não consiga ingressar em uma universidade pública. Tendo essa ajuda dos pais, o jovem decide estudar em uma universidade particular, que fica perto de sua casa, com o plano de conseguir um estágio no segundo ano do curso e, assim, conseguir pagar os estudos. Essa decisão é um passo micro dentro do projeto de vida desse jovem que contempla formar-se em Direito. Mas se ele não conseguir o estágio, precisará rever o projeto e fazer algumas alterações. Pode ser necessário, por exemplo, trancar o curso por um tempo ou tentar entrar em uma universidade pública, mesmo que a instituição fique um pouco mais distante de sua casa.



QUE TAL

AGIR?

→ Na última página do **Agindo construo meu projeto de vida**, escreva um texto para você mesmo, contando o que achou das etapas de esboço da construção de seu projeto de vida até aqui e como acredita que será o caminho até alcançar todos os objetivos definidos nele. Agora, use todas as informações que anotou para concretizar o registro da terceira etapa de seu projeto de vida, na atividade final **Construindo caminhos**, nas páginas 202-203.



O *kanban* (do japonês, “cartão”) é um sistema de gestão visual de tarefas e de fluxo de trabalho desenvolvido na década de 1960, no Japão, por uma empresa do ramo automobilístico que visava controlar seu estoque de materiais e equilibrá-lo com sua linha de produção. Trata-se de um sistema visual de organização composto de um quadro, dividido em colunas, e de cartões (coloridos ou não).



BERK OZEL/SHUTTERSTOCK.COM

O **quadro** é o suporte do *kanban*. Trata-se do espaço em que são organizadas as colunas e os cartões. Cada quadro forma um *kanban* e uma única pessoa pode ter vários quadros ao mesmo tempo.

As **colunas** são os espaços destinados à organização e colagem dos cartões. Um *kanban* geralmente é composto de três colunas: **Fazer**, **Fazendo** e **Feito**, que representam o *status* das tarefas. À medida que as ações avançam, os cartões devem ser trocados de coluna, oferecendo um panorama geral do que precisa ser feito, do que está sendo feito e do que já foi concluído.

Nos **cartões** são descritas as tarefas ou ações que precisam ser realizadas, visando ao resultado final. Esses cartões podem ser diferenciados por cores e indicar, por exemplo, a pessoa responsável pela tarefa, seu grau de prioridade ou o tipo de atividade, dependendo do objetivo do *kanban*.

Utilizar a técnica *kanban* facilita a organização das tarefas necessárias para atingir determinada meta.

## DE SONHOS A PROJETOS

Definir sua escolha profissional em um projeto de vida não é apenas indicar o que você gosta ou gostaria de fazer. Essa escolha envolve uma série de etapas e o estabelecimento de metas, estratégias e planos de ação.

Em um primeiro momento, recupere e descreva seus sonhos profissionais, mas sem se preocupar, agora, se eles são ou não realizáveis.

Outro passo importante é verificar se há traços comuns entre esses sonhos profissionais. Aparentemente, trabalhar como astronauta ou piloto de avião são sonhos diferentes, mas ambos apontam para uma vontade comum de pilotar, de conduzir. Entretanto existem algumas situações em que esses traços comuns são mais difíceis de ser identificados (alguém que sonha em ser marceneiro e guitarrista de uma banda de *rock*, por exemplo). Se isso ocorrer com você, procure verificar se se identifica mais com uma das profissões.

Depois de listar dois ou três traços comuns entre seus sonhos profissionais, identifique quais são as habilidades que tem e aquelas que precisa desenvolver para realizar esses sonhos. Em seguida, identifique aquilo que é possível e o que é impossível realizar. Por exemplo, você não pode ser guitarrista de uma banda que não existe mais, como os Beatles, mas pode formar uma banda com seus amigos e ser o guitarrista principal dela.

Ao discernir o que é possível do que é impossível, você reconhecerá alguns traços fundamentais dos desejos que motivam sua escolha profissional. Seus sonhos começam, então, a deixar de ser sonhos para se tornarem projetos, planos de ação, objetivos e metas viáveis e alcançáveis.

Outra etapa essencial na construção do projeto de vida é a definição de estratégias. Estabelecer metas é necessário, mas não é suficiente em um projeto. Metas e estratégias precisam caminhar lado a lado para colocar os planos em prática. Se sua meta profissional é trabalhar com animais, entre as estratégias possíveis está cursar Veterinária, Zoologia ou Biologia, por exemplo. Se você pretende estudar os animais, Zoologia ou Biologia talvez sejam os cursos mais adequados; se seu objetivo é cuidar dos animais, Veterinária pode ser o melhor curso.

Os cursos universitários são importantes meios para atingir determinadas metas profissionais, mas não são fundamentais para algumas profissões. Alguém que deseja trabalhar como fotógrafo, por exemplo, pode fazer um curso livre ou técnico e, para divulgar seu trabalho, pode criar um *blog* ou expor suas fotografias em outras mídias sociais.

Respostas pessoais. Os estudantes devem refletir a respeito do que são sonhos realizáveis e sonhos impossíveis, considerando que nem todo sonho é de fato realizável ou bom para quem sonha. Incentive-os a falar abertamente dos sonhos que consideram impossíveis, verificando se são de fato inalcançáveis ou se apenas muito difíceis de ser colocados em prática.



Definir metas principais e secundárias e os passos para alcançá-las é fundamental na construção de um projeto de vida.

QUE TAL

**DIALOGAR?**

- Vocês acham fácil ou difícil realizar um sonho? Por quê?
- Na opinião de vocês, existem sonhos impossíveis? Quais seriam?
- Se pudessem, que sonho impossível realizariam?

## Carreira estável já era

Converse com os estudantes sobre a opinião deles em relação a essa realidade de mudança de carreira, bem diferente da realidade vivida pelas gerações anteriores. É fundamental que eles compreendam essa mudança como um processo real e que contemplem esse ponto em seus projetos de vida, dando merecida atenção a ele.

Sair da escola e conseguir o primeiro emprego. Ganhar uma promoção e depois encarar outra temporada de estudos, seja graduação ou pós. E, a partir daí, trocar de profissão, iniciar um novo ciclo ou fazer uma pausa para um ano sabático. O roteiro escolhido até pode variar. Mas algo já virou certeza, na opinião de especialistas: todos terão de se preparar para viver uma ultramaratona de carreiras.

[...]



MASTER1305/SHUTTERSTOCK.COM

Em geral, um profissional experimenta mais de uma carreira ao longo de sua vida, e ele precisa estar preparado para esse revezamento.

O jovem deve ter em mente que vai se manter em atividade por aproximadamente 50 anos e trocará de profissão algumas vezes, tanto por desejo próprio quanto por mudanças no mercado de trabalho, lembra a professora de administração Vivianne Narducci, da Fundação Getúlio Vargas (FGV) [...].

Esse redirecionamento de carreira vai exigir disposição para a aprendizagem contínua. E isso não quer dizer necessariamente que fazer a trajetória do nível superior deve vir em primeiro lugar. Também será importante frequentar ambientes com profissionais de outras áreas e fazer *networking*.

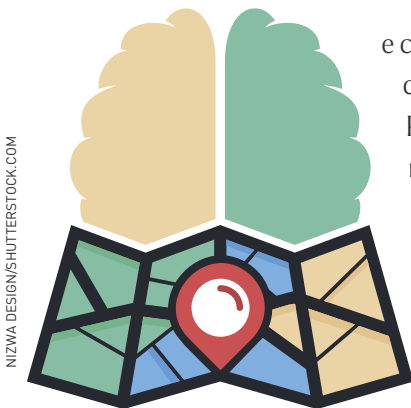
FURLANI, Bruna; ARAUJO, Gabriely; POMPEU, Lauriberto. Carreira estável já era. **Estadão**. Disponível em: <https://infograficos.estadao.com.br/focas/planeje-sua-vida/carreira-estavel-ja-era>. Acesso em: 18 jan. 2020.

## Ferramenta útil

Uma das técnicas utilizadas para a organização de informações, com o objetivo de facilitar a compreensão e a memorização, é a do mapa mental. Ele pode ser útil nos estudos, na solução de problemas, no desenvolvimento da criatividade, nos processos de tomada de decisões e na construção do projeto de vida.

Essa técnica foi desenvolvida pelo escritor britânico Tony Buzan (1942-2019) e consiste em organizar um conteúdo do mesmo modo que ele é entendido pelo cérebro, tornando-o muito mais fácil de compreender, analisar e memorizar. Por meio de cores, símbolos e estrutura baseada em ramificações, o mapa mental é uma ferramenta que potencializa as capacidades de associação e criatividade.

Esse recurso pode ser utilizado para muitas atividades. No planejamento do projeto de vida, por exemplo, ele pode auxiliar a visualizar as etapas necessárias para alcançar um objetivo, ao representar graficamente os passos e as ações mais simples das quais esses passos dependem.



NIZWA DESIGN/SHUTTERSTOCK.COM

A habilidade de fazer mapas mentais pode ser desenvolvida. Antes de tudo, é importante ter em mente para que você o utilizará. É possível fazê-lo à mão ou usar recursos digitais, como aplicativos ou *sites* que disponibilizam essa ferramenta. Veja a seguir um passo a passo para elaborar um mapa mental.

**1** Providencie o material necessário para a elaboração de seu mapa mental: folha de papel sulfite, lápis, canetas coloridas, borracha, imagens recortadas para colagem, ou recursos digitais (um aplicativo ou *site*).

**2** Estabeleça o objetivo do mapa mental e sintetize a temática dele em um título. Por exemplo, se o objetivo é cuidar da saúde, você pode dar o título de “Projeto saúde”.

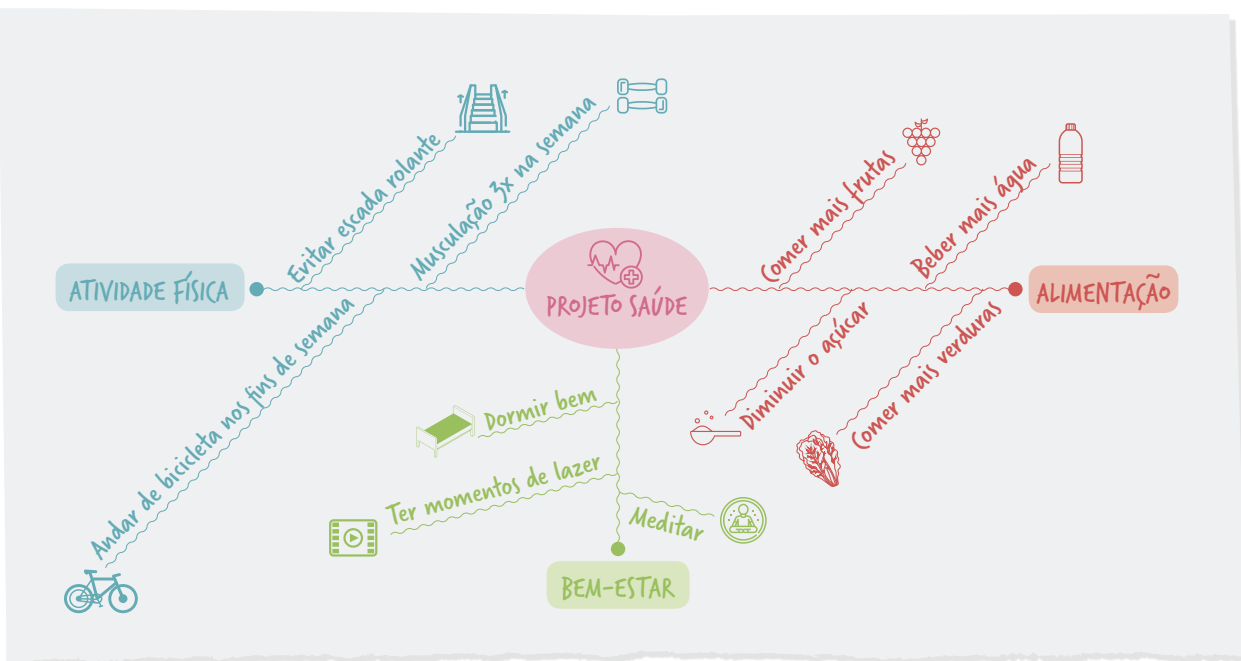
**3** Defina as primeiras ramificações do objetivo central, que correspondem às principais informações que devem estar no mapa. Utilize cores para diferenciar cada ramificação. Por exemplo, ainda no “Projeto saúde”, utilize uma cor para tudo o que for relacionado a alimentação, outra cor para o que for relacionado a atividade física etc. Dentro das ramificações, especifique informações como frequência da atividade.

**4** Defina as próximas ramificações a partir de cada uma das indicadas no passo anterior. Por exemplo, liste as opções de horários e de tipos de atividades e os objetivos.

**5** Crie um símbolo para cada ramificação. Esse tipo de recurso ajuda a ativar diferentes áreas do cérebro e a ampliar as associações.

**6** Releia o mapa mental e, se achar necessário, acrescente ramificações a ele. Você pode inserir quantos itens desejar, não há limites.

Agora, veja o exemplo do mapa mental “Projeto saúde”.



Nesse mapa mental, é possível visualizar as etapas necessárias para a realização do objetivo. As ações definidas para atingir a meta de cuidar da saúde estão claramente apresentadas, o que facilita a organização das ideias.



- 1** Que tal refletir sobre seus sonhos e a possível realização deles olhando para seu projeto de vida? Utilize seu material de registro para as anotações e depois compartilhe suas respostas com os colegas.
- a) Quantos de seus sonhos estão contemplados em seu projeto de vida?
- b) Algum de seus sonhos não foi contemplado nesse projeto? Por quê? Procure identificar se se trata de um sonho “impossível” ou muito difícil de ser realizado.
- c) O que é um sonho impossível para você? E um sonho muito difícil de ser realizado? O que diferencia um do outro?
- d) Você acha que a escola o ajudou com ferramentas para alcançar algum de seus sonhos? Que ferramentas foram essas?
- e) Depois dessa atividade, analise se há sonhos que você gostaria de excluir ou de incluir em seu projeto de vida. Indique quais são eles.
- f) Para adequar seu projeto de vida a essas mudanças, que alterações você terá de fazer nele?

atividade, os estudantes devem entender que o projeto de vida é mutável e que, depois de concluírem o Ensino Básico,

precisarão acostumar-se com a rotina de rever esse projeto com frequência e atualizá-lo para atender a suas novas necessidades.

- 2** Você está se preparando para colocar seus sonhos em prática, mas e se alguma coisa não sair como o planejado? Reflita sobre os imprevistos e sobre como você costuma lidar com eles. Discuta esse assunto com os colegas e responda às questões a seguir, anotando suas respostas no material de registro.

para garantir renda em caso de perda de emprego; cuidar da saúde, praticando exercícios físicos e fazendo boas escolhas alimentares, entre outras atitudes. Todos esses exemplos não precisam estar previstos no projeto de vida, mas são ações que os estudantes podem colocar em prática.

- a) O que são imprevistos?
- b) Analise seu projeto de vida e enumere três imprevistos que podem dificultar que os sonhos e objetivos nele contemplados sejam alcançados.
- c) Como você poderia se organizar para minimizar os impactos desses imprevistos?

- 3** Que tal utilizar a técnica de mapa mental em alguma situação de seu cotidiano? Oriente-se pelos passos a seguir.

**1** Escolha os materiais que serão utilizados.



Resposta pessoal. Oriente os estudantes a relerem o passo a passo e o exemplo de mapa mental na página 195. Essa técnica, no início, pode parecer um tanto complexa, mas ressalte que é uma habilidade importante a ser desenvolvida, pois será muito útil ao longo da vida para diversos fins.

Nesta atividade, os estudantes poderão elaborar o mapa mental à mão, utilizando folha de papel sulfite, canetas coloridas, desenhos, colagens, ou podem elaborá-lo utilizando aplicativos ou sites que disponibilizam essa ferramenta.

**2** Defina o objetivo e dê um título ao mapa mental.

**3** Estabeleça as principais ramificações.

**4** A partir das ramificações principais, crie as secundárias.

**5** Crie símbolos para as ramificações.

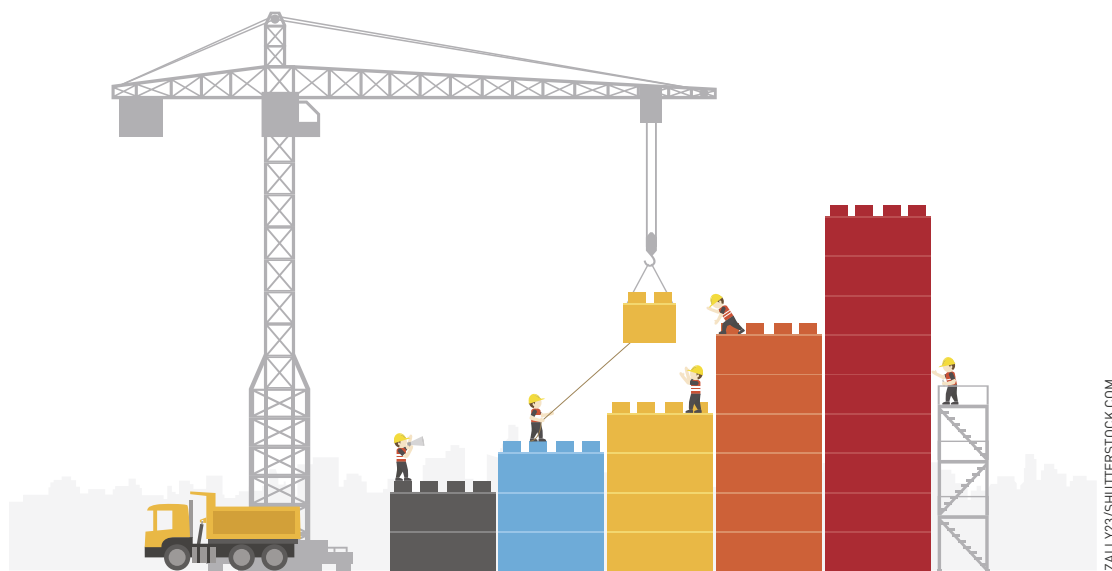
**6** Revise o mapa mental e, se necessário, faça ajustes.

**7** Consulte com frequência seu mapa mental, avalie seu progresso e faça as alterações que julgar necessárias.



## EM CONSTRUÇÃO

Talvez você já realize alguma atividade profissional remunerada – seja na oficina mecânica de seu pai, na padaria do bairro, como entregador de aplicativos ou como jovem aprendiz em uma grande empresa – ou ainda não precise trabalhar e tenha a oportunidade de iniciar seus estudos universitários com a ajuda financeira de seus pais. Pode ser também que você precise exercer uma atividade remunerada para conseguir iniciar seus estudos universitários.



ZALLY23/SHUTTERSTOCK.COM

Atualmente você pode estar vivendo uma dessas três situações ou uma mistura delas, mas, independentemente de sua condição, este é o momento de planejar ou replanejar sua vida profissional – e isso vale tanto para quem vai trabalhar somente depois de concluir os estudos universitários como para quem já está no mercado de trabalho.

A forma de enxergar esse momento da vida é ambivalente e não há apenas um caminho a ser seguido. Você e muitos jovens de sua idade podem estar angustiados com a proximidade dos vestibulares e do Enem; se você já trabalha, a escolha de um curso de graduação ou de um curso técnico pode dar continuidade à profissão que já está exercendo ou capacitá-lo para outra atividade.

Seus anseios e suas escolhas estão intimamente relacionados à sua história individual e familiar e ao convívio com seus amigos. Portanto não é da noite para o dia que se decide ser artista, por exemplo. Essa elaboração é construída ao longo de sua história, e o momento de escolha da carreira é um fato marcante em sua vida.

## FIQUE LIGADO

**Legalmente loira.** Direção: Robert Luketic. EUA: Warner Bros., 2001 (96 min).

Neste filme, a protagonista, Elle Woods, tem tudo o que deseja: é rica, bonita e tem o namorado dos sonhos. Seu projeto de vida é se casar com o rapaz depois de finalizar os estudos obrigatórios. Mas seus planos precisam ser revistos quando o namorado vai estudar Direito em Harvard e termina o relacionamento com ela para iniciar uma nova relação com uma colega de turma. Diante disso, com muito esforço, dedicação e com a ajuda de suas amigas, Elle também consegue ingressar no curso de Direito de Harvard. Apesar de seu objetivo inicial ser ficar perto do ex-namorado e, assim, reconquistá-lo, Elle acaba descobrindo que seus objetivos de vida mudaram e que seu talento verdadeiro para a advocacia e sua perspicácia são muito maiores do que ela poderia imaginar.



Capa do DVD do filme **Legalmente Loira**, de 2001.

LEGALMENTE LOIRA. ROBERT LUKETIC. WARNER BROS., EUA, 2001

Se, por um lado, escolher é angustiante e planejar é trabalhoso, por outro, não ter a possibilidade de decidir pode ser muito mais penoso, pois, ao viver uma vida que não seja autêntica, dificilmente você se tornará uma pessoa feliz e realizada. O planejamento de seu projeto de vida é uma ferramenta útil que irá auxiliá-lo a ter a vida em suas mãos e a fazer de seu futuro algo bom.

Ainda que não prossiga os estudos no Ensino Superior, você está prestes a concluir seu processo de escolarização obrigatória, e isso não é pouca coisa. Desde a sua infância, você esteve inserido nesse processo de formação, aprendendo a escrever, a contar, a relacionar presente e passado, a se socializar, a investigar a natureza, a ouvir. Por isso, não deixe de planejar ou replanejar seu projeto de vida. Esta não é a única oportunidade de fazer essa análise, mas é um momento propício para isso porque você pode compartilhar com os colegas as mesmas questões e tomar as próprias decisões.

Depois de ter refletido sobre os assuntos propostos aqui, cabe a você colocar em prática o que aprendeu ou o que pretende fazer para alcançar seus objetivos. Nessa jornada, você experimentará momentos de entusiasmo e outros de tédio, mas eles certamente serão fundamentais para você se reconhecer em suas próprias decisões, em sua própria história.

## NA PRÁTICA

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

**1** Pensando em tudo o que você estudou ao longo do Ensino Médio, e especialmente nas aulas de Projeto de Vida, forme um grupo com alguns colegas e elaborem uma apresentação sobre como fazer um projeto de vida. Essa apresentação deve ser direcionada a quem nunca ouviu falar desse assunto. Vocês precisarão abranger os seguintes tópicos:

- O que é um projeto de vida.
- Qual é a importância de construir um projeto de vida.
- Como construir um projeto de vida.
- Quais são as etapas de construção de um projeto de vida.
- Como reconstruir um projeto de vida.
- Como colocar esse projeto em prática e que ferramentas são indicadas para isso.
- Como a escolha profissional pode impactar o projeto de vida.
- Quais são os caminhos profissionais possíveis depois de concluir o Ensino Médio.

A apresentação pode ter o formato que vocês acharem melhor: uma peça teatral, um folheto, um guia, um vídeo, um áudio ou outro tipo de mídia. O que importa é que a mensagem seja passada de maneira clara para quem nunca ouviu falar de projeto de vida.



# PARA INSPIRAR

Escolher uma profissão pode ser a realização de um sonho. Nesse processo de busca, às vezes as próprias experiências cotidianas sinalizam possíveis oportunidades de trabalho. Diante disso, conhecer suas habilidades e desenvolvê-las pode ser muito proveitoso nesse processo!

IVAN QUERINO nasceu em São Caetano do Sul (SP), em 1982. Ilustrador, professor de desenho e palestrante, Ivan é fundador de um programa que ensina as pessoas a desenhar e desenvolveu cursos *on-line* de desenho. No entanto esse empreendedor não chegou aonde está de uma hora para outra. Ele passou por várias experiências antes disso.



ACERVO PESSOAL

O ilustrador e professor de desenho Ivan Querino, que adaptou a ideia de abrir uma escola de desenho e hoje trabalha com aulas *on-line*. São Paulo (SP), 2018.

→ Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes percebam que alguns interesses podem gerar habilidades que poderão ser utilizadas em suas futuras carreiras.

 USE O MATERIAL DE REGISTRO

- Reflita a respeito de sua futura carreira profissional com base na experiência de Ivan Querino. Como você relaciona sua escolha profissional com seus interesses pessoais? Justifique sua resposta.
- Em grupos, pesquisem outros profissionais empreendedores que criaram algo novo a partir de suas experiências pessoais. Depois, realizem as propostas a seguir.
  - Descrevam os dados biográficos desses profissionais e destaquem o que os levou a empreender.
  - Reflitam sobre o que essas pessoas criaram e o que as levou a desenvolver essa ideia ou esse produto.
  - Em uma folha de papel sulfite, descrevam detalhadamente as características e a finalidade das ideias ou dos produtos desenvolvidos. Usem, também, imagens para representar essas criações.
  - Por fim, apresentem os empreendedores e suas ideias aos colegas e ao professor.

→ Respostas pessoais. O objetivo é que, por meio da pesquisa e do trabalho em grupo, os estudantes tenham a oportunidade de aumentar seus repertórios e de estudar mais pessoas que empreenderam e tiveram sucesso.

# PARA TURBINAR

## INFLUÊNCIA DIGITAL

A tecnologia vem transformando significativamente a vida das pessoas. Um fenômeno que ganhou força com o crescimento das redes sociais foi a influência digital, que consiste em uma estratégia de gestão de mídias sociais e criação de conteúdo.

Com esse fenômeno surgiu uma nova profissão, a de influenciador digital, ou seja, pessoa, grupo ou personagem que, por meio do conteúdo produzido nos meios digitais, visa influenciar a forma como seus seguidores encaram e consideram determinadas questões ou conceitos.

Engenheiro, médico, professor... A tecnologia e, principalmente, as redes sociais vêm revolucionando o mercado e criando novas profissões. A mais nova aposta do mercado é a carreira de influenciador digital [...].

Hoje, 74% dos consumidores se orientam por meio de suas redes sociais para realizar uma compra [...].

Além disso, de 2016 para 2017, o tempo gasto pelos brasileiros na internet dobrou, de 8 horas semanais para 16 horas semanais. De olho nesses dados, as empresas apostam forte nos influenciadores.

DINO\_OLD. Influenciadora digital: profissão é nova aposta de mercado, diz *master coach*. **Exame**, 3 maio 2018. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/negocios/dino/influenciadora-digital-profissao-e-nova-aposta-de-mercado-diz-master-coach/>. Acesso em: 17 jan. 2020.

**Respostas pessoais.** O objetivo é levar os estudantes a refletirem sobre como usar o recurso das mídias ou redes sociais e, também, sobre quais são os termos de uso dessas plataformas. Além disso, devem analisar como as redes podem ajudar os jovens

Para atuar como influenciador digital, é necessário falar sobre um assunto que atinja determinado público; ter uma câmera, que pode ser a do celular, e acesso à internet.

no processo de autoconhecimento e em suas escolhas profissionais. Como alguns estudantes da turma podem desejar seguir a profissão de influenciador digital, explique a eles que é fundamental conhecer os termos de uso dos canais e definir a faixa etária de seu público-alvo, visando a uma comunicação mais efetiva.

 **USE O MATERIAL DE REGISTRO**

Nos sistemas das mídias sociais que você mais acessa, consulte quais são os termos de uso e a faixa etária recomendada para a utilização da página. Em seguida, reflita sobre as questões a seguir.

- Quais são as pessoas que mais influenciam você?
- Pensando em seu futuro profissional e considerando tudo o que tem lido, escutado ou assistido a respeito disso, que mensagens têm feito mais sentido para você?
- Você costuma usar as mídias sociais para ampliar seu autoconhecimento e refletir sobre sua escolha profissional? Que recursos estão disponíveis para isso no mundo digital?
- Se você tivesse ou desejasse criar um canal de comunicação para ajudar outros jovens em suas escolhas profissionais, que conteúdos abordaria?

# PARA REFLETIR

## ÉTICA


A ética pode ser compreendida como o conjunto de regras e princípios que regulam as atitudes de uma pessoa, seja em relação a si mesma, seja em suas relações com o mundo.

[...]

Visando-se uma sociedade mais justa, capaz de intervir no desenvolvimento da humanidade crítica e criativamente, buscando uma melhoria na qualidade de vida do cidadão, não é suficiente apresentar conhecimentos cristalizados e fora do contexto moderno. É preciso fazer com que os alunos tornem-se pessoas capazes de enfrentar situações diferentes dentro de contextos diversificados, que façam com que eles busquem aprender novos conhecimentos e habilidades. Só assim estarão melhor preparados para adaptar-se às mudanças culturais, tecnológicas e profissionais do novo milênio.

A sociedade moderna, todavia, exige um cidadão capaz de estar à sua frente, comandando o processo exponencial de inovação, não correndo atrás, como se fora sucata. Enfrentar desafios novos, avaliar os contextos sócio-históricos, filtrar informação, manter-se permanentemente em processo de formação são responsabilidades inalienáveis para quem procura ser sujeito de sua própria história, não massa de manobra para sustentar privilégios alheios. [...]

PINTO, Neuza B.; SOARES, Maria Teresa C. Metodologia da resolução de problemas. In: 24ª REUNIÃO DA ANPED, 2001, Caxambu. **Anais eletrônicos**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação. Disponível em: [http://www.ufrj.br/emanped/paginas/conteudo\\_producoes/docs\\_24/metodologia.pdf](http://www.ufrj.br/emanped/paginas/conteudo_producoes/docs_24/metodologia.pdf). Acesso em: 18 fev. 2020.

Respostas pessoais. O objetivo é que os estudantes reflitam sobre a necessidade de posturas éticas no dia a dia, inclusive no estabelecimento do projeto de vida e no cotidiano da vida profissional. Eles devem perceber que a ética define modelos a serem seguidos, muitas vezes sendo regras "não escritas", mas definidas socialmente. Se todos procurarem agir de maneira ética, sem lesar o próximo, é muito provável que se tenha uma sociedade mais justa.  USE O MATERIAL DE REGISTRO



Estar atento às inovações tecnológicas permite ao profissional adaptar-se com mais facilidade às mudanças e manter seu projeto de vida atualizado.

- Qual é a importância da ética no estabelecimento de seu projeto de vida?
- Você acredita que a ética pode influenciar o desenvolvimento de uma sociedade mais justa? Como?

# Atividade coletiva FINAL



Esta atividade tem o objetivo de fazer o fechamento do trabalho com os três módulos. Em cada módulo, o estudante será direcionado para esta atividade, que tem o objetivo de sistematizar a aprendizagem com a elaboração de um esquema que o auxiliará a visualizar seu projeto de vida e o que é necessário para sua construção. Cada etapa proposta neste esquema refere-se a um módulo da obra e está diretamente ligada aos boxes **Que tal agir?**.

## CONSTRUINDO CAMINHOS

Agora você vai sistematizar o aprendizado adquirido por meio de um esquema que o ajudará a organizar seus planos para a concretização de seu projeto de vida. Para isso, consulte as anotações que você fez em seu **Agindo construo meu projeto de vida**, a partir das atividades dos boxes **Que tal agir?**. Elas serão a base para o esquema. Depois, que tal realizar uma exposição de histórias em quadrinhos? Essa exposição será uma oportunidade de compartilhar com os colegas e com a comunidade escolar as suas expectativas quanto ao futuro. O tema da HQ será **Meu eu do futuro**. Nela, você vai registrar como se imagina daqui a algum tempo: seus sonhos, seu amadurecimento, sua atuação como cidadão consciente e socialmente produtivo. Pode ser daqui a 1, 2, 5 ou 10 anos. Fica a seu critério.

Você já tem experiência em realizar uma exposição. Relembre os passos para organizá-la retomando a Etapa 4 da página 75.



A HQ é uma narrativa feita por meio de uma sequência de imagens, com falas de personagens em balões, distribuída em espaços delimitados por quadrinhos.

- Pense na sua história: quais serão os personagens da HQ? Onde ela se passará? Quantos quadrinhos serão necessários?
- Para ilustrar os personagens e o cenário, se preferir, faça colagens em vez de fazer desenhos.

- Nos balões de fala, use sempre letras maiúsculas.
- Você vai precisar de canetas e lápis coloridos, tintas, papel sulfite, papel-cartão, cartolina, cola. Use a criatividade!



MÓDULO  
1

### ETAPA 1

Esta etapa deverá ser feita ao final do último **Que tal agir?** do Módulo 1.

#### Passo 1:

#### MEU PERFIL

- Pontos fortes
- Pontos a melhorar

#### Passo 2: FUTURO

(PESSOAL, SOCIAL E PROFISSIONAL)

- Sonhos
- Desejos
- Necessidades

#### Passo 3: FUTURO

Distribua nos três aspectos abaixo os itens que você indicou no passo 2.

#### Passo 4:

#### PARA ALCANÇAR O FUTURO ALMEJADO

- Pessoal
- Social
- Profissional

Para o preenchimento do último item do passo 4, oriente os estudantes a anotarem ideias concretas para aprimorar-se como pessoa.

- O que fazer em relação aos pontos fortes?
- Como fazer para desenvolvê-los?
- O que fazer em relação aos pontos que deseja melhorar?
- Como fazer?

#### Passo 5:

#### PRAZO PARA

POTENCIALIZAR  
PONTOS FORTES  
MELHORAR  
OUTROS PONTOS



## ETAPA 2

Antes de iniciar esta etapa, revise seus registros da etapa anterior e faça ajustes, se necessário.

Esta etapa deverá ser feita ao final do último **Que tal agir?** do Módulo 2.



**Passo 6: FRASE QUE SINTETIZA MEU PROJETO DE VIDA**

**Passo 7: MEU FUTURO CONTEMPLA A QUESTÃO SOCIAL?**



**AÇÕES QUE POSSO COLOCAR EM PRÁTICA PARA ME ENGAJAR SOCIALMENTE**

**Passo 8: OBJETIVOS**

- De curto prazo
- De médio prazo
- De longo prazo

Para o preenchimento do passo 8, retome com os estudantes a definição de objetivo: é algo que se quer alcançar, aonde se quer chegar, a motivação que guia um percurso.

**Passo 9: O QUE DESEJO**

→ SER?  
→ TER?

No preenchimento do passo 9, se julgar oportuno, sugira aos estudantes que pensem também no aspecto social e acrescente em seus registros: "Como desejo contribuir para a sociedade?".

**Passo 10: QUEM PODE ME AJUDAR NOS OBJETIVOS...**

- De curto prazo
- De médio prazo
- De longo prazo

Esta etapa deverá ser feita ao final do último **Que tal agir?** do Módulo 3.

## ETAPA 3

Antes de iniciar esta etapa, revise seus registros das duas etapas anteriores e faça ajustes, se necessário.



Para o preenchimento do passo 10, oriente os estudantes a citarem pessoas que poderão tornar-se seus mentores, ajudando-os também em outros aspectos.

**Passo 11: OBJETIVOS PROFISSIONAIS**

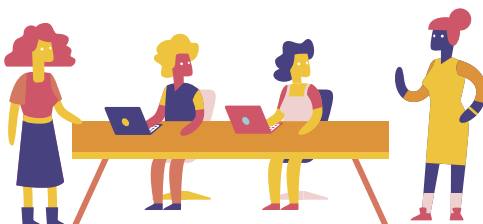
→ METAS COMO ATINGI-LAS?

**Passo 12: FUTURO**

→ OBJETIVOS PRINCIPAIS  
→ OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

Para o preenchimento do passo 11, lembre aos estudantes que meta é cada uma das tarefas ou passos que levam a alcançar os objetivos, a partir da definição de um tempo para isso acontecer.

Se julgar oportuno, no passo 15, peça aos estudantes que pensem e registrem o que o eu do futuro diria a eles, quais dicas poderiam ser úteis no presente.



**Passo 13: MOMENTO DE REAVALIAÇÃO DE ROTA**

Analise os registros feitos até o momento e, se necessário, faça ajustes.

**Passo 15: O QUE DIZER PARA O MEU EU DO FUTURO**

- O que fazer?
- Como?
- Prazo de realização

**Passo 14: PRÓXIMOS PASSOS PARA DEPOIS DO ENSINO MÉDIO**

→ Seu projeto de vida é dinâmico e continua em construção. Consulte constantemente seu esquema, faça alterações sempre que necessário e seja persistente na busca de seus sonhos e objetivos.

Oriente os estudantes a retomarem as etapas 1 e 2 desse esquema do Projeto de Vida deles e, juntamente com a etapa 3, verificarem se desejam fazer alguma alteração. Comente que esse esquema será útil para ajudá-los a continuar focados em alcançar objetivos e metas que estabeleceram para suas vidas após o Ensino Médio.

# Indicações complementares

- **ADICHIE, Chimamanda Ngozi. Americanah.** São Paulo: Companhia das Letras, 2014.  
Uma garota nigeriana deixa sua terra natal para estudar nos Estados Unidos. Lá, passa por uma crise de identidade.
- **CIÊNCIA USP #05: A inteligência artificial pode ajudar a entender o cérebro?** Apresentação: Silvana Salles. São Paulo: Jornal da USP, 12 fev. 2019. *Podcast.* Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=223895>. Acesso em: 5 fev. 2020.  
*Podcast* produzido pela Universidade de São Paulo, com o intuito de divulgar as novidades e descobertas do mundo da ciência.
- **JOUT JOUT. Tá todo mundo mal: o livro das crises.** São Paulo: Companhia das Letras, 2016.  
Aparência, carreira, família, escolhas da vida adulta, relacionamentos são alguns dos temas tratados nos textos divertidos e, ao mesmo tempo, profundos de Julia Tolezano.
- **MODO avião. Direção: César Rodrigues. Brasil: Netflix, 2020 (95 min).**  
Ana é uma influenciadora digital que não fica longe do celular nem das redes sociais. Depois de um acidente de carro, os pais dela decidem ajudá-la a se reconectar com a vida real.

## Referências bibliográficas comentadas



### → Introdução

DAMON, William. **O que o jovem quer da vida?:** como pais e professores podem orientar e motivar os adolescentes. Tradução: Jacqueline Valpassos. São Paulo: Summus, 2009.

O autor, um dos maiores pesquisadores na área da juventude, discorre sobre projeto de vida e oferece a pais e professores métodos simples para orientar os jovens.

### → Módulo 1

ANDRADE, Mário de. *Vestida de preto. In: \_\_\_\_\_ Contos novos.* Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2015.  
Obra póstuma que reúne narrativas da maturidade artística do autor.

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco.** Tradução: Leonel Vallandro. 4. ed. São Paulo: Nova Cultural, 1991.  
Nesta obra, o pensador grego trata sobre ética, virtude e felicidade.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DO PLÁSTICO (ABIPLAST). **Perfil 2016.** Edição especial. São Paulo, 2016. Disponível em: [http://file.abiplast.org.br/file/download/2017/Perfil\\_2016\\_Abiplast\\_web.pdf](http://file.abiplast.org.br/file/download/2017/Perfil_2016_Abiplast_web.pdf). Acesso em: 3 mar. 2020.

Entidade que visa valorizar o plástico e promover a sustentabilidade.

BRANDEN, Nathaniel. **Como aumentar sua autoestima.** Tradução: Ricardo Gouveia. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

Esta obra apresenta estratégias para fortalecer a autoestima, livrar-se da culpa e romper comportamentos destrutivos.

CANTÓ, Pablo. Brasil cai quatro posições no *ranking* de felicidade da ONU. Finlândia segue na liderança. **El País**, 20 mar. 2019. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2019/03/20/actualidad/1553082330\\_410487.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/03/20/actualidad/1553082330_410487.html). Acesso em: 19 nov. 2019.

Site do grupo espanhol de notícias El País, com publicações sobre economia, política, cultura, entre outros assuntos.

CRISTINI, Flávia. Cadeirante faz diário de viagens para inspirar deficientes a conquistar autonomia. **G1 Minas Gerais**, 17 abr. 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/minas-gerais/noticia/2019/04/17/cadeirante-faz-diario-de-viagens-para-inspirar-deficientes-a-conquistar-autonomia.ghtml>. Acesso em: 26 dez. 2019.

Site do portal de notícias G1, com as principais informações sobre o estado de Minas Gerais.

DEPOIS do Sertão, crianças do Grande Recife e da África vão ganhar roupas em algodão. **JC**, [2018]. Disponível em: <https://jc.ne10.uol.com.br/pernambuco/noticia/2018/12/25/depois-do-serto-criancas-do-grande-recife-e-da-frica-vo-ganhar-roupas-em-algodo-366686.html>. Acesso em: 5 mar. 2020.

Site de notícias do Jornal do Commercio, da cidade do Recife (PE).

DOLAN, Paul. **Felicidade construída:** como encontrar prazer e propósito no dia a dia. Tradução: Rafael Mantovani. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

O autor discorre sobre um novo conceito de felicidade, baseando-se em pesquisas atuais da ciência comportamental e em suas próprias experiências de vida.

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito:** por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Tradução: Rafael Mantovani. 31. reimpr. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

Com base em estudos da Neurociência, o autor mostra como os hábitos são estabelecidos e como podemos alterá-los.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia:** saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

O autor apresenta suas principais reflexões sobre a relação entre educadores e estudantes.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). **Participação cidadã de adolescentes e jovens:** marco de referência. Brasília, DF, 2014. Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/media/2481/file/Participacao\\_Cidada\\_de\\_Adolentes\\_e\\_Jovens\\_marco\\_de\\_referencia.pdf](https://www.unicef.org/brazil/media/2481/file/Participacao_Cidada_de_Adolentes_e_Jovens_marco_de_referencia.pdf). Acesso em: 16 jan. 2020.

Órgão das Nações Unidas que busca atender as necessidades básicas das crianças e dos adolescentes do mundo inteiro.

GARCÍA, Héctor; MIRALLES, Francesc. **Ikigai:** os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz. Tradução: Elisa Menezes. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

O livro trata do conceito de origem japonesa que significa "razão de viver".

INSTITUTO AKATU. **Pesquisa Akatu 2012:** rumo à sociedade do bem-estar. Disponível em: <https://www.akatu.org.br/wp-content/uploads/2017/04/PESQUISSAAKATU.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2020.

Organização não governamental focada em conscientizar a sociedade quanto ao consumo.

LACERDA, Rodrigo. **O fazedor de velhos.** 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

Romance que narra as dificuldades e os meandros de se chegar à vida adulta.

MELEIRO, Alexandrina. Estresse. **Drauzio**, 19 jul. 2019. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/estresse-entrevista/>. Acesso em: 6 jan. 2020.

Site do médico paulista Drauzio Varella, com notícias e entrevistas com especialistas de diversas áreas, principalmente da área de Saúde.

MORADORAS do Recife fazem vestidos para doar a mil meninas sertanejas. **G1**, 20 jun. 2015. Disponível em: <http://g1.globo.com/pernambuco/noticia/2015/06/moradoras-do-recife-fazem-vestidos-para-doar-mil-meninas-sertanejas.html>. Acesso em: 6 jan. 2020.

Site com notícias nacionais e internacionais do portal G1.

NABUCO, Cristiano. **Sofrimento psicológico é importante para o desenvolvimento:** entenda por que. 23 out. 2018. Disponível em: <https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2018/10/23/a-importancia-do-sofrimento-psicologico-humano/>. Acesso em: 17 fev. 2020.

Blog do portal UOL que reúne assuntos diversos por temas e autores.

PAMPLONA, Patricia. Jovem da periferia cria negócio para levar comida saudável a favelas. **Folha de S. Paulo**, São Paulo, 7 nov. 2017. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/empresadadoresocial/2017/11/1930843-jovem-da-periferia-cria-negocio-para-vender-comida-saudavel-em-favelas.shtml>. Acesso em: 3 jan. 2020.

Site do jornal Folha de S. Paulo, com notícias nacionais e internacionais sobre cultura, economia, esporte, entretenimento, política, entre outros assuntos.

PESSOA, Fernando. **Poemas de Fernando Pessoa**. [20--]. Disponível em: <http://www.dominio-publico.gov.br/download/texto/jp000001.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2020.

A obra reúne poemas do autor e seus heterônimos.

SARTRE, Jean Paul. **O existencialismo é um humanismo**. Tradução: Rita Correia Guedes. São Paulo: Nova Cultural, 1987.

Esta obra, baseada em uma palestra de Sartre de 1945, aborda o pensamento existencialista.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade autêntica**: use a psicologia positiva para alcançar todo o seu potencial. Tradução: Neuza Capelo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019. Livro eletrônico.

Esta obra traz novos conhecimentos sobre emoções positivas, virtudes e forças pessoais.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Tradução: Cristina Paixão Lopes. São Paulo: Objetiva, 2011.

Neste livro, os leitores são levados a avaliar elementos de suas vidas que podem ajudá-los a cultivar talentos e a construir relacionamentos mais significativos.

SILVA, Josué Cândido da. **Conhece-te a ti mesmo: Sócrates e a nossa relação com o mundo**. UOL Educação. Disponível em: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/filosofia/conhece-te-a-ti-mesmo-socrates-e-a-nossa-relacao-com-o-mundo.htm>. Acesso em: 22 jan. 2020.

Site do portal UOL, que contém as principais notícias relacionadas à educação, além de resolução de dúvidas das disciplinas escolares, biografias, resumos de livros.

SULENG, Kristin. **O que é uma crise de identidade (e como saber se você está tendo uma)**. **El País**, 18 dez. 2018. Disponível em: [http://brasil.elpais.com/brasil/2018/12/10/ciencia/1544438415\\_347285.html](http://brasil.elpais.com/brasil/2018/12/10/ciencia/1544438415_347285.html). Acesso em: 6 jan. 2020.

Este site traz publicações sobre economia, política, cultura, entre outros assuntos.

## → Módulo 2

AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO LOCAL. **Mikaele Reis**. 2016. Disponível em: [www.adel.org.br/empreendedores/mikaele-reis/](http://www.adel.org.br/empreendedores/mikaele-reis/). Acesso em: 27 dez. 2019.

Site da organização sem fins lucrativos que trabalha para desenvolver comunidades do Sertão nordestino e visa ao protagonismo de jovens das regiões atendidas.

BERGER, Jonah. **Contágio**: por que as coisas pegam. Tradução: Lúcia Brito. São Paulo: LeYa, 2014. *E-book*.

Nesta obra, o autor apresenta alguns princípios que levam algo a se tornar contagioso.

BOBBIO, Norberto; MATTEUCCI, Nicola; PASQUINO, Gianfranco. **Dicionário de Política**. 11. ed. Brasília, DF: UnB, 1998.

Reúne verbetes sobre democracia, Constituição, Direito, justiça, entre outros.

BOND, Letycia; RODRIGUES, Alex. **Inclusão de pessoa com deficiência ainda esbarra no preconceito, diz ativista**. **Agência Brasil**, 21 set. 2017. Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2017-09/inclusao-de-pessoa-com-deficiencia-ainda-esbarra-no-preconceito-diz>. Acesso em: 8 jan. 2020.

Portal da Empresa Brasil de Comunicação (EBC), que busca difundir conteúdos que contribuam para o desenvolvimento da consciência crítica.

BRASIL. Agência Nacional de Águas. **Situação da água no mundo**. Brasília, DF, [20--]. Disponível em: <https://www.ana.gov.br/panorama-das-aguas/agua-no-mundo>. Acesso em: 10 jan. 2020.

Site com dados, estudos e informações sobre os recursos hídricos do Brasil.

BRASIL. Lei nº 12.965, de 23 abril de 2014. **DOU**, Brasília, DF, 24 abr. 2014. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2011-2014/2014/lei/l12965.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l12965.htm). Acesso em: 27 dez. 2019.

Site oficial do governo brasileiro com as principais informações a respeito da Constituição, de legislações, como o caso citado, entre outros assuntos.

BRECHT, Bertolt. **Poemas 1913-1956**. Seleção e tradução: Paulo César de Souza. São Paulo: Editora 34, 2000.

Coletânea que reúne 260 poemas do autor alemão.

BUMBEERS, Fernando. **Por que gostamos tanto de comida?** **Galileu**, 2 jun. 2015. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/noticia/2015/06/por-que-gostamos-tanto-de-comida.html>. Acesso em: 26 nov. 2019.

Site da revista Galileu com notícias sobre ciência, tecnologia, comportamento, cinema.

DINO\_OLD. Empreendedorismo sustentável: no que consiste essa ideia? **Exame**, 17 dez. 2018. Disponível em: [https://exame.abril.com.br/negocios/dino\\_old/empreendedorismo-sustentavel-no-que-consiste-essa-ideia/](https://exame.abril.com.br/negocios/dino_old/empreendedorismo-sustentavel-no-que-consiste-essa-ideia/). Acesso em: 10 jan. 2020.

Site da revista Exame, com notícias sobre economia, negócios, empreendedorismo e carreira.

É POSSÍVEL ter um negócio social que dê lucro? **Exame**, 29 jul. 2016. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/pme/e-possivel-ter-um-negocio-social-que-de-lucro/>. Acesso em: 8 jan. 2020.

Site da revista Exame, com notícias sobre economia, negócios, empreendedorismo e carreira.

GRANDISOLI, Edson. **Mas afinal de contas, o que é sustentabilidade?** **Autossustentável**, 3 ago. 2017. Disponível em: <http://autossustentavel.com/2017/08/o-que-e-sustentabilidade-2.html>. Acesso em: 10 jan. 2020.

Plataforma digital de conteúdos relacionados à sustentabilidade.

INTERNET pode oferecer riscos para crianças e adolescentes. **G1**, 28 nov. 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/profissao-reporter/noticia/2018/11/29/internet-pode-oferecer-riscos-para-criancas-e-adolescentes.ghtml>. Acesso em: 22 nov. 2019.

Site que disponibiliza uma cobertura jornalística de abrangência nacional e internacional.

LÉVY, Pierre. **O que é o virtual?** 2. ed. Tradução: Paulo Neves. São Paulo: Editora 34, 2011.

O autor aborda de forma mais profunda virtualizações, como a do corpo e da inteligência.

MÍDIA 4P. Primeira turma 100% indígena se forma em Roraima. **Carta Capital**, 23 dez. 2019. Disponível em: <https://midia4p.cartacapital.com.br/primeira-turma-100-indigena-se-forma-em-roraima/>. Acesso em: 27 dez. 2019.

Portal de notícias que divulga principalmente conteúdo antirracista.

NA COMISSÃO de Meio Ambiente, empresários defendem “lucro verde”. **Agência Senado**, 11 jun. 2019. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2019/06/11/na-comissao-de-meio-ambiente-empresarios-defendem-2018lucro-verde2019>. Acesso em: 8 jan. 2020.

Portal com as notícias acerca dos trabalhos realizados pelo Senado Federal do Brasil.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Transformando nosso mundo**: a agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/>. Acesso em: 10 jan. 2020.

Site com as notícias sobre campanhas e ações humanitárias das Nações Unidas no Brasil.

NAVARRO, Victória. **Causas sociais sob a ótica das empresas e do público**. **Meio & Mensagem**, 29 nov. 2016. Disponível em: <https://www.meioemensagem.com.br/home/comunicacao/2016/11/29/causas-sociais-sob-a-otica-das-empresas-e-do-publico.html>. Acesso em: 8 jan. 2020.

Site de notícias relacionadas às áreas de Comunicação e Propaganda.

OLIVEIRA, Sibeles. **Uso excessivo de tecnologia pode causar insônia**. **Viva Bem**, 21 jul. 2018. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/2018/07/21/quais-problemas-de-saude-o-uso-excessivo-de-tecnologia-pode-causar.htm?cpVersion=instant-article>. Acesso em: 20 fev. 2020.

Site do portal UOL com conteúdo sobre saúde e bem-estar.

O MEDO à liberdade e a alma humana: dos ditadores à autoajuda. Palestra dada por Leandro Karnal. Campinas: Instituto CPFL Play, 6 out. 2015. Vídeo (110 min). Disponível em: <http://www.institutocpfl.org.br/play/o-medo-a-liberdade-e-a-alma-humana-dos-ditadores-a-autoajuda-com-leandro-karnal/>. Acesso em: 13 jan. 2020.

Site do Instituto CPFL, que disponibiliza vídeos do programa Café Filosófico. Nesse programa, pensadores discutem importantes temas da contemporaneidade.

ONUBR. **Um terço do lixo da América Latina e Caribe acaba em aterros ou na natureza, diz ONU**. **Desenvolvimento Sustentável**, 9 out. 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/um-terco-do-lixo-da-america-latina-e-caribe-acaba-em-aterros-ou-na-natureza-diz-onu/amp/>. Acesso em: 10 jan. 2020.

Site que apresenta notícias sobre campanhas e ações humanitárias das Nações Unidas.

PARANÁ. Secretaria da Justiça, Trabalho e Direitos Humanos. **O que é cidadania?** Curitiba: Departamento de Direitos Humanos e Cidadania, [201-]. Disponível em: <http://www.dedihc.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=131>. Acesso em: 30 dez. 2019.

Site do governo estadual do Paraná que divulga conteúdo do Departamento de Direitos Humanos e Cidadania.

PARANÁ. Secretaria da Justiça, Trabalho e Direitos Humanos. **O que é ser cidadão?** Curitiba: Departamento de Direitos Humanos e Cidadania, [201-]. Disponível em: <http://www.dedihc.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=8>. Acesso em: 27 dez. 2019.

Site do governo estadual do Paraná que divulga conteúdo do Departamento de Direitos Humanos e Cidadania.

PEREIRA, José Tiago. **Nós somos um só. Intérpretes: Projota e Marechal**. In: PROJOTA. **Não há lugar melhor no mundo que o nosso lugar**. Independente, 2011. Mixtape. Faixa 3.

Segunda mixtape gravada pelo rapper brasileiro Projota, de forma independente.

PERET, Eduardo. **Mulher estuda mais, trabalha mais e ganha menos do que o homem**. **Agência IBGE Notícias**, Rio de Janeiro, 7 mar. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20234-mulher-estuda-mais-trabalha-mais-e-ganha-menos-do-que-o-homem>. Acesso em: 13 jan. 2020.

Site de notícias do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que fornece estatísticas sociais e econômicas brasileiras.

POVOS INDÍGENAS NO BRASIL. **Índios e o meio ambiente**. Disponível em: [https://pib.socioambiental.org/pt/%C3%8Dndios\\_e\\_o\\_meio\\_ambiente](https://pib.socioambiental.org/pt/%C3%8Dndios_e_o_meio_ambiente). Acesso em: 10 jan. 2020.

Site que reúne verbetes com informações e análises de povos indígenas.

PROFISSIONAL com deficiência enfrenta dificuldades no trabalho, diz pesquisa. **G1**, 18 ago. 2016. Disponível em: <http://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2016/08/profissional-com-deficiencia-enfrenta-dificuldades-no-trabalho-diz-pesquisa.html>. Acesso em: 8 jan. 2020.

Site do portal G1, com cobertura jornalística de abrangência nacional e internacional.

RAWLS, John. **Uma teoria da justiça**. Tradução: Almiro Pisetta e Lenita M. R. Esteves. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

Este é um dos principais livros de filosofia política do século XX e expõe os pensamentos do filósofo estadunidense John Rawls (1921-2002).

SOUZA, Herbert de. Em nome da ética. **Folha de S. Paulo**, São Paulo, 21 ago. 1994. Opinião. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/1994/8/21/painel/1.html>. Acesso em: 8 jan. 2020.

Site do jornal Folha de S. Paulo, que disponibiliza notícias nacionais e internacionais sobre cultura, economia, esporte, entretenimento, política, entre outros assuntos.

TORO, José Bernardo; WERNECK, Nisia Maria Duarte. **Mobilização social: um modo de construir a democracia e a participação**. São Paulo: Autêntica, 1997. *E-book*.

Os autores tratam sobre mobilização social, cidadania e democracia.

WWF-BRASIL. **Brasil é o 4º país do mundo que mais gera lixo plástico**. [Brasília, DF], 4 mar. 2019. Disponível em: <https://www.wwf.org.br/770222/Brasil-e-o-4-pais-do-mundo-que-mais-gera-lixo-plastico>. Acesso em: 10 jan. 2020.

Site da organização apartidária e sem fins lucrativos WWF, que busca conscientizar sobre a atual situação socioambiental do Brasil e do mundo.

## → Módulo 3

ARISTÓTELES. Ética a Nicômaco. In: NICOLA, Ubaldo. **Antologia ilustrada de filosofia: das origens à Idade Moderna**. São Paulo: Globo, 2005.

Coletânea que reúne ideias de 50 filósofos que transformaram o pensamento da humanidade.

BATISTOTTI, Vitória. Empreendedora com síndrome de Down abre negócio de café em SP. **Pequenas Empresas & Grandes Negócios**, 23 ago. 2017. Disponível em: <https://revistapegn.globo.com/Mulheres-empendedoras/noticia/2017/08/empreendedora-com-sindrome-de-down-abre-negocio-de-cape-em-sp.html>. Acesso em: 20 jan. 2020.

Reportagens sobre empreendedorismo, pequenas empresas e novos negócios.

BORGES, Luisa. Aceitar diferenças: a arte de saber viver. **Só Notícia Boa**, 27 out. 2014. Disponível em: <http://www.sonoticiabo.com.br/2014/10/27/aceitar-diferencas-a-arte-de-saber-viver/>. Acesso em: 16 nov. 2019.

Portal de jornalismo positivo, com divulgação de histórias e notícias inspiradoras.

CARROLL, Lewis. **Aventuras de Alice no País das Maravilhas**. São Paulo: Editora 34, 2015.

Uma das principais obras do gênero literário *nonsense* e da literatura infantojuvenil. Este livro narra as aventuras da menina Alice, que cai na toca de um coelho e é transportada para um lugar peculiar, onde se depara com diversas criaturas e enfrenta situações fantásticas.

CARVALHO, Rafael. Dez carreiras para quem se interessa por sustentabilidade. **Estudar na Prática**, 5 jun. 2015. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/dez-carreiras-para-quem-se-interessa-por-sustentabilidade/>. Acesso em: 28 fev. 2020.

O site apoia o desenvolvimento pessoal e profissional de jovens, conectando-os ao mercado de trabalho por meio de cursos e conteúdo digital gratuito.

CATHO COMUNICAÇÃO. **Por que a comunicação é importante?** 4 ago. 2011. Disponível em: <http://www.catho.com.br/carreira-sucesso/carreira/dicas-emprego/comportamento/habilidade-de-comunicacao-desenvolvimento-profissional/>. Acesso em: 24 jan. 2020.

Site da empresa de tecnologia que funciona como um classificador de currículos e vagas.

CORTELLA, Mario Sergio. **Qual é a tua obra?:** inquietações propositivas sobre gestão, liderança e ética. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

Neste livro, o autor discorre sobre a necessidade de substituir a ideia de trabalho como castigo pelo conceito de realização de uma obra.

DINO\_OLD. **Influenciadora digital: profissão é nova aposta de mercado, diz master coach**. **Exame**, 3 maio 2018. Disponível em: [https://exame.abril.com.br/negocios/dino\\_old/influenciadora-digital-profissao-e-nova-aposta-de-mercado-diz-master-coach/](https://exame.abril.com.br/negocios/dino_old/influenciadora-digital-profissao-e-nova-aposta-de-mercado-diz-master-coach/). Acesso em: 17 jan. 2020.

Site da revista Exame, com notícias sobre economia, negócios, empreendedorismo e carreira.

DURKHEIM, Émile. **Da divisão do trabalho social**. Tradução: Eduardo Brandão. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

Neste livro, as funções sociais do trabalho são analisadas para demonstrar como, na modernidade, essas divisões são a principal fonte de coesão social.

ESTADÃO CONTEÚDO. Depois de 50 obras para crianças, Daniel Munduruku lança livro de reflexões. **IstoÉ**, 6 abr. 2019. Disponível em: <https://istoe.com.br/depois-de-50-obras-para-criancas-daniel-munduruku-lanca-livro-de-reflexoes/>. Acesso em: 12 jan. 2020.

Site da revista IstoÉ, com notícias sobre economia, comportamento, cultura etc.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio da língua portuguesa**. Coordenação: Marina Baird Ferreira e Margarida dos Anjos. 5. ed. Curitiba: Positivo, 2010.

Dicionário da Língua portuguesa.

FIGUEIRA, Amanda. Felicidade e carreira podem andar juntas? **Personare**, 18 mar. 2016. Disponível em: [www.personare.com.br/felicidade-e-carreira-podem-andar-juntas-m6603](http://www.personare.com.br/felicidade-e-carreira-podem-andar-juntas-m6603). Aces-

so em: 15 nov. 2019.

Portal com conteúdos relacionados a autoconhecimento, autoestima, carreira etc.

FURLANI, Bruna; ARAUJO, Gabriely; POMPEU, Lauriberto. Carreira estável já era. **Estadão**. Disponível em: <https://infograficos.estadao.com.br/focas/planeje-sua-vida/carreira-estavel-ja-era>. Acesso em: 18 jan. 2020.

Site com os infográficos produzidos pelo grupo de notícias do Estadão.

HARARI, Yuval Noah. **21 lições para o século 21**. Tradução: Paulo Geiger. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

O autor explora questões da atualidade e a forma como a sociedade pode lidar com elas.

JENKINS, Henry. **Cultura da convergência**. Tradução: Susana Alexandria. 2. ed. São Paulo: Aleph, 2009.

O autor aprofunda questões sobre a produção de conteúdo nos tempos atuais.

LIMA, Isabella. Jovem passa em medicina na USP após ficar seis meses estudando em banheiro. **G1 Santos e região**, 9 fev. 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/santos-regiao/educacao/noticia/2019/02/09/jovem-passa-em-medicina-na-usp-apos-ficar-meio-ano-estudando-em-banheiro.ghtml>. Acesso em: 17 jan. 2020.

Site do portal G1, com notícias nacionais e internacionais.

MARCHESAN, Ricardo. O que é e como funciona o Jovem Aprendiz? Quanto ganha? Tem 13ª e férias? **UOL**, São Paulo, 5 dez. 2019. Disponível em: <https://economia.uol.com.br/empregos-e-carreiras/noticias/redacao/2019/12/05/como-funciona-programa-jovem-aprendiz.htm?cmpid=copiaecola>. Acesso em: 20 jan. 2020.

Site do portal UOL, que divulga informações sobre economia, empregos e carreira.

MEDIUM FUTURO EXPONENCIAL. **As 6 profissões do futuro no campo das Mídias Sociais**. 4 nov. 2017. Disponível em: <https://medium.com/futuro-exponencial/as-6-profiss%C3%B5es-do-futuro-no-campo-das-m%C3%ADdias-sociais-514de16ac21>. Acesso em: 28 fev. 2020.

Plataforma de publicação que tem como objetivo compartilhar ideias, conhecimentos e perspectivas.

MENDES, Jerônimo. A arte de planejar o futuro. **Administradores.com**, 18 maio 2009. Disponível em: <https://administradores.com.br/artigos/a-arte-de-planejar-o-futuro>. Acesso em: 21 jan. 2020.

Plataforma de desenvolvimento profissional.

PATI, Camila. Estas profissões podem acabar até 2030 (ao menos para os humanos). **Exame**, 21 dez. 2017. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/carreira/estas-profissoes-podem-acabar-ate-2030-ao-menos-para-os-humanos/>. Acesso em: 17 jan. 2020.

Site da revista Exame, com notícias sobre economia, negócios, empreendedorismo e carreira.

PINTO, Neuza B.; SOARES, Maria Teresa C. Metodologia da resolução de problemas. In: 24ª REUNIÃO DA ANPED, 2001, Caxambu. **Anais eletrônicos**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação. Disponível em: [http://www.ufrjr.br/emaped/paginas/contendo\\_producoes/docs\\_24/metodologia.pdf](http://www.ufrjr.br/emaped/paginas/contendo_producoes/docs_24/metodologia.pdf). Acesso em: 18 fev. 2020.

Artigo publicado pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro.

POVOS INDÍGENAS NO BRASIL. **Munduruku**. Disponível em: <https://pib.socioambiental.org/pt/Povo:Munduruku>. Acesso em: 15 jan. 2020.

Site reúne verbetes com informações e análises de povos indígenas.

PRODUÇÃO DE JOGOS. Como é a carreira de um *game designer*. Disponível em: <https://producaodejogos.com/game-designer/>. Acesso em: 28 fev. 2020.

Site sobre desenvolvimento e produção de jogos digitais.

SABINO, Fernando. **O encontro marcado**. 99. ed. Rio de Janeiro: Record, 2018.

A obra retrata comportamentos da juventude nascida na década de 1990.

SCHWARTZ, Barry. **O paradoxo da escolha**: por que mais é menos. São Paulo: A Girafa, 2004.

O autor apresenta uma introdução à pesquisa psicológica atual sobre escolha e bem-estar.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG). **O que é Geriatria e Gerontologia?** Disponível em: <https://sbgg.org.br/espaco-cuidador/o-que-e-geriatria-e-gerontologia/>. Acesso em: 28 fev. 2020.

O site tem como objetivo principal agregar profissionais que se interessam por geriatria e gerontologia.

TRABALHO voluntário ajuda a despertar atitudes positivas nos jovens. **Fundação Telefônica Vivo**, São Paulo, 3 abr. 2019. Disponível em: <http://fundacaotelefonica.org.br/noticias/trabalho-voluntario-ajuda-a-despertar-atitudes-positivas-nos-jovens/>. Acesso em: 20 jan. 2020.

Site que apresenta assuntos relacionados a educação, empreendedorismo social, inovação educativa e trabalho voluntário.

UPIK: arquitetura móvel em São Paulo. **Decorar**, 2018. Disponível em: [www.revistadecorar.com.br/featured/trailer-upik/](http://www.revistadecorar.com.br/featured/trailer-upik/). Acesso em: 17 abr. 2019.

Site da revista Decorar, com matérias sobre arquitetura, *design* de interiores e decoração.



# Competências e habilidades da BNCC desenvolvidas nesta obra

## → Competências gerais

- 1 Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.
- 2 Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.
- 3 Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.
- 4 Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.
- 5 Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.
- 6 Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.
- 7 Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.
- 8 Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
- 9 Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.
- 10 Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	HABILIDADES ESPECÍFICAS
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS	(CHS1) Analisar processos políticos, econômicos, sociais, ambientais e culturais nos âmbitos local, regional, nacional e mundial em diferentes tempos, a partir da pluralidade de procedimentos epistemológicos, científicos e tecnológicos, de modo a compreender e posicionar-se criticamente em relação a eles, considerando diferentes pontos de vista e tomando decisões baseadas em argumentos e fontes de natureza científica.	(EM13CHS103) Elaborar hipóteses, selecionar evidências e compor argumentos relativos a processos políticos, econômicos, sociais, ambientais, culturais e epistemológicos, com base na sistematização de dados e informações de diversas naturezas (expressões artísticas, textos filosóficos e sociológicos, documentos históricos e geográficos, gráficos, mapas, tabelas, tradições orais, entre outros).
	(CHS3) Analisar e avaliar criticamente as relações de diferentes grupos, povos e sociedades com a natureza (produção, distribuição e consumo) e seus impactos econômicos e socioambientais, com vistas à proposição de alternativas que respeitem e promovam a consciência, a ética socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional, nacional e global.	(EM13CHS301) Problematicar hábitos e práticas individuais e coletivos de produção, reaproveitamento e descarte de resíduos em metrópoles, áreas urbanas e rurais, e comunidades com diferentes características socioeconômicas, e elaborar e/ou selecionar propostas de ação que promovam a sustentabilidade socioambiental, o combate à poluição sistêmica e o consumo responsável.
	(CHS4) Analisar as relações de produção, capital e trabalho em diferentes territórios, contextos e culturas, discutindo o papel dessas relações na construção, consolidação e transformação das sociedades.	(EM13CHS401) Identificar e analisar as relações entre sujeitos, grupos, classes sociais e sociedades com culturas distintas diante das transformações técnicas, tecnológicas e informacionais e das novas formas de trabalho ao longo do tempo, em diferentes espaços (urbanos e rurais) e contextos. (EM13CHS402) Analisar e comparar indicadores de emprego, trabalho e renda em diferentes espaços, escalas e tempos, associando-os a processos de estratificação e desigualdade socioeconômica. (EM13CHS403) Caracterizar e analisar os impactos das transformações tecnológicas nas relações sociais e de trabalho próprias da contemporaneidade, promovendo ações voltadas à superação das desigualdades sociais, da opressão e da violação dos Direitos Humanos. (EM13CHS404) Identificar e discutir os múltiplos aspectos do trabalho em diferentes circunstâncias e contextos históricos e/ou geográficos e seus efeitos sobre as gerações, em especial, os jovens, levando em consideração, na atualidade, as transformações técnicas, tecnológicas e informacionais.
	(CHS5) Identificar e combater as diversas formas de injustiça, preconceito e violência, adotando princípios éticos, democráticos, inclusivos e solidários, e respeitando os Direitos Humanos.	(EM13CHS501) Analisar os fundamentos da ética em diferentes culturas, tempos e espaços, identificando processos que contribuem para a formação de sujeitos éticos que valorizem a liberdade, a cooperação, a autonomia, o empreendedorismo, a convivência democrática e a solidariedade. (EM13CHS502) Analisar situações da vida cotidiana, estilos de vida, valores, condutas etc., desnaturalizando e problematizando formas de desigualdade, preconceito, intolerância e discriminação, e identificar ações que promovam os Direitos Humanos, a solidariedade e o respeito às diferenças e às liberdades individuais
	(CHS6) Participar do debate público de forma crítica, respeitando diferentes posições e fazendo escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.	(EM13CHS605) Analisar os princípios da declaração dos Direitos Humanos, recorrendo às noções de justiça, igualdade e fraternidade, identificar os progressos e entraves à concretização desses direitos nas diversas sociedades contemporâneas e promover ações concretas diante da desigualdade e das violações desses direitos em diferentes espaços de vivência, respeitando a identidade de cada grupo e de cada indivíduo. (EM13CHS606) Analisar as características socioeconômicas da sociedade brasileira – com base na análise de documentos (dados, tabelas, mapas etc.) de diferentes fontes – e propor medidas para enfrentar os problemas identificados e construir uma sociedade mais próspera, justa e inclusiva, que valorize o protagonismo de seus cidadãos e promova o autoconhecimento, a autoestima, a autoconfiança e a empatia.

ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	HABILIDADES ESPECÍFICAS
CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS	(CNT2) Analisar e utilizar interpretações sobre a dinâmica da Vida, da Terra e do Cosmos para elaborar argumentos, realizar previsões sobre o funcionamento e a evolução dos seres vivos e do Universo, e fundamentar e defender decisões éticas e responsáveis.	(EM13CNT206) Discutir a importância da preservação e conservação da biodiversidade, considerando parâmetros qualitativos e quantitativos, e avaliar os efeitos da ação humana e das políticas ambientais para a garantia da sustentabilidade do planeta. (EM13CNT207) Identificar, analisar e discutir vulnerabilidades vinculadas às vivências e aos desafios contemporâneos aos quais as juventudes estão expostas, considerando os aspectos físico, psicoemocional e social, a fim de desenvolver e divulgar ações de prevenção e de promoção da saúde e do bem-estar.
	(CNT3) Investigar situações-problema e avaliar aplicações do conhecimento científico e tecnológico e suas implicações no mundo, utilizando procedimentos e linguagens próprios das Ciências da Natureza, para propor soluções que considerem demandas locais, regionais e/ou globais, e comunicar suas descobertas e conclusões a públicos variados, em diversos contextos e por meio de diferentes mídias e tecnologias digitais de informação e comunicação (TDIC).	(EM13CNT303) Interpretar textos de divulgação científica que tratem de temáticas das Ciências da Natureza, disponíveis em diferentes mídias, considerando a apresentação dos dados, tanto na forma de textos como em equações, gráficos e/ou tabelas, a consistência dos argumentos e a coerência das conclusões, visando construir estratégias de seleção de fontes confiáveis de informações.
LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS	(LGG1) Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo.	(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos. (EM13LGG102) Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade. (EM13LGG104) Utilizar as diferentes linguagens, levando em conta seus funcionamentos, para a compreensão e produção de textos e discursos em diversos campos de atuação social.
	(LGG2) Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza.	(EM13LGG201) Utilizar as diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais) em diferentes contextos, valorizando-as como fenômeno social, cultural, histórico, variável, heterogêneo e sensível aos contextos de uso. (EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias. (EM13LGG203) Analisar os diálogos e os processos de disputa por legitimidade nas práticas de linguagem e em suas produções (artísticas, corporais e verbais). (EM13LGG204) Dialogar e produzir entendimento mútuo, nas diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais), com vistas ao interesse comum pautado em princípios e valores de equidade assentados na democracia e nos Direitos Humanos.
	(LGG3) Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.	(EM13LGG301) Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos. (EM13LGG302) Posicionar-se criticamente diante de diversas visões de mundo presentes nos discursos em diferentes linguagens, levando em conta seus contextos de produção e de circulação. (EM13LGG303) Debater questões polêmicas de relevância social, analisando diferentes argumentos e opiniões, para formular, negociar e sustentar posições, frente à análise de perspectivas distintas. (EM13LGG304) Formular propostas, intervir e tomar decisões que levem em conta o bem comum e os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global. (EM13LGG305) Mapear e criar, por meio de práticas de linguagem, possibilidades de atuação social, política, artística e cultural para enfrentar desafios contemporâneos, discutindo princípios e objetivos dessa atuação de maneira crítica, criativa, solidária e ética.
	(LGG5) Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.	(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças. (EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos. (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.
	(LGG6) Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, exercendo protagonismo de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.	(EM13LGG603) Expressar-se e atuar em processos de criação autorais individuais e coletivos nas diferentes linguagens artísticas (artes visuais, audiovisual, dança, música e teatro) e nas interseções entre elas, recorrendo a referências estéticas e culturais, conhecimentos de naturezas diversas (artísticas, históricos, sociais e políticos) e experiências individuais e coletivas.
	(LGG7) Mobilizar práticas de linguagem no universo digital, considerando as dimensões técnicas, críticas, criativas, éticas e estéticas, para expandir as formas de produzir sentidos, de engajar-se em práticas autorais e coletivas, e de aprender a aprender nos campos da ciência, cultura, trabalho, informação e vida pessoal e coletiva.	(EM13LGG701) Explorar tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), compreendendo seus princípios e funcionalidades, e utilizá-las de modo ético, criativo, responsável e adequado a práticas de linguagem em diferentes contextos. (EM13LGG702) Avaliar o impacto das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC) na formação do sujeito e em suas práticas sociais, para fazer uso crítico dessa mídia em práticas de seleção, compreensão e produção de discursos em ambiente digital. (EM13LGG703) Utilizar diferentes linguagens, mídias e ferramentas digitais em processos de produção coletiva, colaborativa e projetos autorais em ambientes digitais. (EM13LGG704) Apropriar-se criticamente de processos de pesquisa e busca de informação, por meio de ferramentas e dos novos formatos de produção e distribuição do conhecimento na cultura de rede.

# Orientações para o professor

## Projeto de Vida

### SUMÁRIO

#### → Parte Geral

Abordagem inovadora, mas não nova .....	210
Escola, juventudes e perspectivas .....	210
O que se entende por projeto de vida? .....	211
Projeto de vida e BNCC .....	211
O projeto de vida nesta obra .....	212
Quem deve ministrar as aulas de Projeto de Vida na escola? .....	212
Como devem ser as aulas de Projeto de Vida? .....	213
Organização da obra .....	215

#### → Parte Específica

##### Módulo 1

Quem sou eu: uma descoberta .....	217
-----------------------------------	-----

##### Módulo 2

O encontro com o outro: vínculos e aprendizados .....	232
---	-----

##### Módulo 3

Meu futuro: um caminho de possibilidades .....	244
--	-----

→ Indicações complementares .....	255
-----------------------------------	-----

→ Referências bibliográficas comentadas .....	255
---	-----

Pensar sobre a própria vida parece bastante natural, porém, planejá-la envolve habilidades que precisam ser desenvolvidas. Esta obra tem a função de auxiliar os estudantes na organização de propostas para desenvolver as habilidades necessárias no processo de conhecer, planejar e concretizar um projeto de vida.

Elaborada de acordo com as competências e habilidades especificadas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), articuladas a metodologias que colocam os estudantes no centro do processo de sua aprendizagem, esta obra é um estímulo constante para eles analisarem as diferentes nuances da realidade social na qual estão inseridos e os desafios que essa realidade apresenta. Analisar as possibilidades que o contexto oferece contribui para que os estudantes ampliem seu olhar, explorando diversas formas de estar e atuar no mundo.

As temáticas propostas no decorrer da obra são tratadas por meio de uma abordagem problematizadora, partindo das experiências dos estudantes e provocando-os a ampliar sua percepção sobre “o que” e “como” vivem e convivem, assim como dos significados da vida, “por que” vivem. À medida que a obra se desenvolve, as temáticas vão se tornando mais complexas, trazendo desafios crescentes.

As atividades sugeridas são variadas, tanto para resolução coletiva quanto individual, e visam promover o desenvolvimento da autonomia dos estudantes, contribuindo para que eles possam construir seus projetos de vida baseados em seu autoconhecimento e em seus sonhos e necessidades. Além disso, os estudantes também são orientados a fundamentar seus projetos nas necessidades da sociedade em que estão inseridos, considerando os princípios éticos e o exercício da cidadania.

## → Abordagem inovadora, mas não nova

A proposta de trazer para a sala de aula, de maneira clara e planejada, recursos para aprimorar o autoconhecimento e o conhecimento do outro, bem como de planejamento de perspectivas de futuro é inovadora, mas não decorre de uma ideia nova, pois essa é justamente uma das formas de se atender à concepção de escola como um espaço de formação integral.

Como se sabe, a educação escolar integral tem por objetivo desenvolver ações que, em seu conjunto, possam promover o desenvolvimento físico, intelectual, psíquico e social dos estudantes. A formação integral possibilita a inclusão social dos jovens, ao oportunizar experiências plurais que proporcionam acesso à ciência, tecnologia, cultura e também ao mundo do trabalho.

A BNCC sistematiza o projeto de educação integral, com direcionamentos claros – que devem estar presentes nas diferentes realidades educativas –, apontando a necessidade de desenvolvê-lo e as justificativas para colocá-lo em prática. Dessa forma, traduz-se a importância e a urgência da efetivação do trabalho com projetos de vida nas escolas.

Neste Manual, você encontrará as orientações necessárias para conduzir o trabalho com projetos de vida em sala de aula.

## → Escola, juventudes e perspectivas

A escola é uma instituição social que dialoga com seu tempo, ora reproduzindo-o, ora questionando-o. Em outras palavras, o movimento da escola busca acompanhar o dinamismo de seus atores e da sociedade em que está inserida. Os dilemas das juventudes atuais se diferenciam daqueles das realidades juvenis de outros tempos, e isso ocorre porque as configurações e relações familiares mudaram, as tecnologias da informação e da comunicação trouxeram alterações no modo como os jovens se veem, relacionam e comunicam, e as formas e relações de trabalho foram atualizadas.

No espaço escolar, a dinamicidade das juventudes ganha visibilidade, pois nele se promove o encontro de culturas, necessidades e anseios, ao mesmo tempo que se evidenciam distâncias e assimetrias. Esse espaço plural é bastante propício ao diálogo com as juventudes, devendo ser aproveitado para problematizar e apoiar os jovens em seus projetos presentes e futuros.

Para isso, é preciso compreender as complexas realidades sociais em que os jovens estão inseridos e atuam. Sempre em movimento, essas realidades tendem a desafiar os a lidar com aspectos desconhecidos, provocando-os a criar meios para enfrentar novas referências e viver experiências inusitadas. Nesse processo, eles são convocados a criar e recriar formas de se relacionar, expressar e viver. A isso se dá o nome de “culturas juvenis”, que correspondem às formas de ser e aos espaços próprios nos quais os jovens constroem, reconstruem e expressam sua identidade, distinguindo-se dos adultos e das crianças, e também uns dos outros.

Tais culturas podem se manifestar nas músicas que produzem e ouvem, na forma como se vestem, se comunicam e se relacionam. Além disso, essas realidades sociais não mudam apenas a maneira como os jovens se constituem, mas também atualizam as expectativas com relação aos papéis que podem desempenhar na sociedade. Esse constante dinamismo social impacta as incertezas relacionadas ao presente e ao futuro.

Diante desse cenário, os jovens frequentemente se sentem vulneráveis. Quadros de ansiedade, depressão, tédio, falta de perspectiva – que muitas vezes culminam em abandono escolar –, além da violência e embates psíquicos materializam essa necessidade de acolhimento e orientação que os jovens anseiam. Diversas pesquisas indicam que esses acometimentos têm crescido entre os jovens de diversos países. (BEN-SHAHAR, 2018)

De forma intencional e planejada, esta proposta de projeto de vida convida os estudantes a refletir sobre quem são e quais são suas angústias, sonhos, necessidades e possibilidades, por meio de estratégias para lidar com quem são e com quem gostariam de ser, com os outros e com o mundo. A obra procura auxiliá-los a se posicionar, a tomar decisões e a agir no mundo de maneira mais cuidadosa consigo mesmos e mais construtiva com o todo.

## → O que se entende por projeto de vida?

Há muitas compreensões a respeito do que é projeto de vida, mas algo é intrínseco a todas elas: o fato de as pessoas quererem respostas sobre quem são e que caminhos devem seguir, o que as leva a tomar decisões e a fazer escolhas.

O filósofo espanhol José Ortega y Gasset (1883-1955), ao refletir sobre a existência humana, chama a atenção para a singularidade da vida de cada pessoa, atentando para o fato de que fazer escolhas é um dos sentidos da própria existência. Segundo o filósofo, existir implica fazer escolhas:

Essa vida que nos é dada, nos é dada vazia e o homem tem que ir enchendo-a, ocupando-a. As nossas ocupações são isto. Tal não acontece com a pedra, a planta, o animal. A eles é dado o seu ser já prefixado e resolvido. [...] Ao homem, no entanto lhe é dada a imperiosidade de ter de estar sempre fazendo algo, sob pena de sucumbir, mas não lhe é, de antemão e de uma vez para sempre, presente o que tem de fazer. (ORTEGA Y GASSET, 1973, p. 82)

As reflexões de Ortega y Gasset nos ajudam a entender que projeto de vida é um exercício constante e que, a curto ou longo prazo, é essencial para a existência humana. Projetar a vida é uma construção que exige, por parte da pessoa, a compreensão de quem é, do lugar em que se encontra e das possibilidades que se apresentam. Requer também a compreensão de que as respostas a esses questionamentos podem não ser as mesmas e em número igual para todos. Isso equivale a assumir que frustrações, mudanças de planos, dores e desafios, em geral fazem parte do processo de projetar e viver a vida, tomar decisões e fazer escolhas; esse é o processo de existir.

O psicólogo estadunidense William Damon (1944-), pesquisador da Universidade Stanford, na Califórnia, em seus estudos sobre a formação moral das juventudes, questiona-se a respeito das intenções e propósitos que movem os jovens ao tomarem decisões. Esses estudos mostram uma dimensão mais ampla de projeto de vida. Damon afirma que os jovens buscam propósitos aos quais possam dedicar suas vidas e apresenta o conceito de “projeto vital”, entendido como a intenção de atingir algo que é significativo para o indivíduo e para o mundo que o cerca. Segundo o autor, projetos de vida individuais atingem a coletividade. Desse modo, pode-se dizer que projetos de vida são próprios de cada indivíduo, mas não são necessariamente individuais.

Por essa razão, os projetos de vida pressupõem mais que conhecer a si mesmo. É preciso conhecer também as estruturas sociais e o próprio processo de desenvolvimento humano. É preciso provocar-se e testar-se em relação às emoções e aos sentimentos na convivência com os outros, explorando os próprios limites, identificando os valores, selecionando estratégias para lidar com sonhos, objetivos, frustrações, entraves, oportunidades e mudanças de planos, e tomando decisões que reflitam valores, contextos e particularidades de cada um.

## → Projeto de vida e BNCC

De acordo com a BNCC, a escola não se encerra em si. Ela precisa oportunizar o aprimoramento de ferramentas que possi-

bilitem aos estudantes “se lançarem”, planejem o que está por vir, para que possam agir no mundo de acordo com os interesses próprios e coletivos, tendo responsabilidade na construção de uma sociedade ética. No entanto, elaborar um projeto de vida não é apenas olhar para o futuro: é também refletir sobre as escolhas do presente, pois elas são a semente do que está por vir.

A BNCC apresenta a competência 6, das competências gerais da Educação Básica, que dialoga mais diretamente com as experiências de aprendizagem referentes ao projeto de vida:

6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade. (BRASIL, 2018, p. 9)

Essa competência propõe mobilizar saberes relacionados ao mundo do trabalho e toda sua complexidade. Nesse sentido, o projeto de vida deve possibilitar aos estudantes refletirem sobre aquilo que está por vir, e que vai muito além da escolha de uma profissão ou de um lugar no mercado. É preciso que eles se perguntem sobre as necessidades futuras das sociedades e das pessoas e sobre quais profissões serão capazes de atendê-las. Também é necessário que reflitam sobre a organização das relações de trabalho e como estão se desenhando em direção ao futuro.

Considerando o contexto em que se apresenta, o projeto de vida deve oportunizar a reflexão dos estudantes sobre os aspectos essenciais que precisam ser desenvolvidos para que possam viver o mundo mediado pelo trabalho. Fazer planos e estabelecer estratégias para realizá-los, identificar habilidades, verificar fraquezas que precisam ser aprimoradas, fortalecer a escuta e a atenção, desenvolver a resiliência e a criatividade são apenas alguns dos aspectos contemplados nessa competência.

A área das Ciências Humanas e Sociais, com seu conjunto de competências e habilidades específicas e com seus objetos de conhecimento, contribui para o desenvolvimento do projeto de vida, embora ele não se restrinja a ela. É necessário que os estudantes acionem todos os saberes construídos ao longo de sua caminhada escolar para criar seu projeto de vida. É por isso que, ao selecionar habilidades específicas, contempladas no projeto, deve-se buscá-las em todos os componentes escolares. Há habilidades específicas de diferentes áreas do conhecimento, propostas pela BNCC, que apontam para uma aprendizagem integral e integradora.

Assim como a competência 6, já citada, a competência geral 7 da Educação Básica também está intrinsecamente contemplada no projeto de vida:

7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta. (BRASIL, 2018, p. 9)

Essa competência ressalta a importância de os estudantes argumentarem com base em evidências, usando fontes e informações confiáveis. O processo de formação do projeto de vida não é completamente subjetivo nem desprovido de rigor científico. São justamente os conhecimentos socialmente construídos e validados, de maneira crítica e intencional, que devem ser acessados pelos estudantes para que possam projetar o que está por vir. Nesse sentido, sempre que oportuno, este Manual oferece orientações sobre a construção da argumentação.

### → O projeto de vida nesta obra

Projetos de vida referem-se às projeções do indivíduo sobre diversas áreas da sua vida; são suas memórias de futuro. Atualmente, a Neurociência ensina que é a partir de imagens internas que o cérebro recruta neurônios capazes de produzir sentimentos e ações congruentes com os objetivos mais profundos dos indivíduos.

Um indivíduo que tem clareza sobre si e sobre os outros (autoconhecimento e inteligência emocional), que reconhece um modo produtivo de contribuir com a sociedade a partir de suas escolhas profissionais, que tem mentalidade e atitude sustentáveis perante o mundo, que se compromete com o desenvolvimento de suas competências acadêmicas e com o aprimoramento constante, que está engajado com o compromisso de transformar o mundo em um lugar melhor, é o que buscamos com este trabalho. As temáticas desenvolvidas ao longo da obra e as estratégias pedagógicas e educacionais sugeridas têm como objetivo fortalecer o caráter dos estudantes, fazendo aflorar suas competências socioemocionais.

Por isso, a base fundamental de um projeto de vida está alicerçada no autoconhecimento e na capacidade crítica de ler as realidades. Só quem conhece, respeita e considera a si mesmo pode realizar escolhas autênticas, ainda que se possa admitir que sempre haverá nessas decisões efeitos, conscientes ou não, da cultura, da família, da comunidade em que se está inserido e do tempo histórico em que se vive. Só quem se conhece pode identificar não apenas seus interesses, como também os meios que possui e aqueles que precisarão ser desenvolvidos para se lançar em busca do que deseja. Só quem se conhece poderá encontrar em si mesmo os recursos necessários para realizar suas ações e perceber que a superação dos obstáculos e a resiliência podem ganhar força na construção de relações significativas com os demais. A superação só é atingida quando confiamos em nós mesmos e no futuro, assim como quando recebemos suporte de uma malha social que nos acolhe sem sufocar e nos inspira a prosseguir, sem nos abandonar. A escola é um ambiente altamente adequado e fértil para a construção de todos esses fatores.

O cérebro humano tem sua plasticidade, assim como o caráter. Ninguém está garantido, muito menos condenado a coisa alguma em sua vida. Somos todos seres em construção. Se encontramos geradores de trocas significativas são sistematicamente oportunizados e vivenciados por meio de diversas atividades ao longo de anos, o potencial inspirador de um indivíduo se multiplica.

A vida de uma pessoa é composta de diversas áreas. E a expressão “projeto de vida” é resultante de uma visão e de uma ação

em relação a essas diversas esferas da vida. Pode-se falar de “projeto de vida escolar” (a forma como se vive e convive nesse contexto, os hábitos de estudo, os papéis assumidos nos diferentes grupos, entre outros fatores), assim como de “projeto de vida familiar” (que se refere às crenças, valores e significados atribuídos ao conceito de si e do outro, das relações vividas na família de origem e junto a diferentes grupos familiares, o desejo, ou não, de construir alguma forma de unidade familiar, entre outros fatores). Pode-se entender, então, que há uma mandala de esferas interdependentes a partir da qual resulta o que se entende por projeto de vida. A vida afetiva, financeira etc., está toda interligada.

O indiano Dilip Jeste (1944-), neuropsiquiatra, professor e principal autor de uma pesquisa realizada na Universidade da Califórnia com mais de mil americanos adultos, ao longo de três anos, comprovou que ter um sentido de vida tem um impacto poderoso sobre a nossa existência. Os pesquisadores avaliaram desde o consumo de drogas variadas, índices de ansiedade, insônia, depressão e diversas variáveis da saúde física e psicológica e verificaram que as pessoas que tinham um sentido para sua existência, que entendiam o porquê de estarem no mundo, que viam sua vida como digna de valor, tinham índices mais elevados, tanto de saúde física quanto psicológica. Pessoas que têm um propósito de vida não apostam na sorte, elas fazem sua própria sorte, elas se dedicam.

A liderança sobre si e o protagonismo permitem, portanto, que as pessoas causem impactos positivos no mundo com suas ações.

Esta obra convida os estudantes a perceberem a si mesmos como seres em pleno desenvolvimento, assumindo proativamente sua responsabilidade pelas narrativas, atitudes e hábitos que irão impactar sua vida e a daqueles que estão à sua volta. Escolher é um exercício para toda a vida e, em essência, os seres humanos são produto de suas escolhas e do que fazem com as marcas e mesclas da vida. Cada indivíduo é único, mas não se basta, todos estão em constante lapidação. Se alguém reluz, seu brilho também reflete naqueles que estão à sua volta.

Para a finalidade pedagógica desta obra, algumas áreas da vida são mais destacadas, mas sem desprezar a percepção da complexidade humana. Se um jovem for acolhido, inspirado, motivado e orientado a buscar a melhor versão de si mesmo, terá muito mais força para persistir em seus objetivos, tornando sonhos em projetos de vida, com vida e para a vida. Essa é a essência da nobreza e, porque não dizer, da felicidade.

### → Quem deve ministrar as aulas de Projeto de Vida na escola?

Diferentemente dos demais componentes curriculares, que são trabalhados por profissionais com formação específica, o Projeto de Vida pode ser orientado por um professor de qualquer área do conhecimento. Isso não significa que o professor responsável por Projeto de Vida não tenha formação definida ou que todo professor esteja apto a trabalhar o tema.

Embora não haja uma formação acadêmica que habilite especificamente um professor a trabalhar os projetos de vida, algumas características precisam estar presentes nesse professor respon-

sável. É essencial, por exemplo, que ele tenha a capacidade de se abrir para o novo e de conectar saberes, e que esteja disposto a ser um facilitador do processo de descoberta dos estudantes.

As propostas do Projeto de Vida colocam os estudantes como sujeitos do processo de aprendizagem, por isso, o professor não será apenas aquele que ministrará aulas ou que apresentará um conteúdo – embora isso também possa ocorrer –, mas será, acima de tudo, aquele que apoiará e desafiará os estudantes em suas percepções, escolhas e certezas.

A dinâmica das aulas requer um professor com escuta atenta, que estimule os estudantes a refletir e trocar ideias constantemente, e que os encoraje a tomar decisões e resolver conflitos, buscando respaldo nos conhecimentos já adquiridos. O professor de Projeto de Vida deve estar disposto a pesquisar constantemente, pois vai se deparar com novas questões e campos de conhecimento, tanto para si quanto para os estudantes.

Empatia com o jovem e conhecimento das culturas juvenis também são aspectos fundamentais desse profissional. O Projeto de Vida exige entender oportunidades e possibilidades, e orientar o desenvolvimento de talentos ou necessidades específicas. Um professor que se disponha a mergulhar nas culturas juvenis poderá ajudar a enriquecer o repertório de seus estudantes.

É desejável, também, que esse professor esteja aberto para desenvolver seu autoconhecimento, bem como para visitar seu projeto de vida, de modo que possa se desenvolver e também experimentar aquilo que irá abordar nas aulas, contribuindo para a construção de seu próprio repertório, bem como para a condução das conversas e atividades com os estudantes.

### → Como devem ser as aulas de Projeto de Vida?

As aulas de Projeto de Vida constituem-se em espaços de reflexão e diálogo. Sendo assim, alguns aspectos inerentes a esse tipo de interação devem ser observados, e são comentados a seguir.

#### Protagonismo do estudante

Como quaisquer aulas dos demais componentes curriculares, as de Projeto de Vida devem ter organização e intencionalidade. É necessário considerar as orientações oferecidas pela BNCC para o desenvolvimento das competências e habilidades selecionadas. Vale reforçar que o projeto de vida é do estudante; então, só faz sentido se tiver a marca, a atuação e o protagonismo dele. Assim, as aulas (semanais, no currículo do Ensino Médio) devem ser pensadas visando ao protagonismo efetivo do estudante.

#### Atividades sequenciadas

Para concretizar as necessidades de desenvolvimento do projeto de vida, o trabalho a ser realizado com os estudantes nesta obra foi sistematizado por meio de atividades sequenciais, levando em consideração o conhecimento prévio dos estudantes e possibilitando que cada aprendizagem mobilizada seja a referência para a próxima atividade.

A organização sequencial é parte de um planejamento maior e não se esgota nela mesma. As atividades se organizam visando dar continuidade a desafios e mobilizar diferentes competências

e habilidades; no entanto, é possível desmembrar ou unir essas atividades, de acordo com o planejamento e as estratégias didáticas escolhidas.

As propostas de atividade desta obra estão organizadas em 7 aulas no 1º, 2º e 3º bimestres e em 8 aulas no 4º bimestre. Em cada bimestre há pelo menos uma aula destinada a alinhamentos e retomadas.

#### Temas Contemporâneos Transversais (TCTs)

Para proporcionar ao estudante uma formação integral, que considere, além de sua identidade pessoal, aspectos ligados à sua atuação social, cidadã, cultural e futura vida profissional, é essencial que o trabalho em sala de aula seja contextualizado a partir de temas que façam sentido para o estudante. Nesse sentido, os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) podem auxiliá-lo a ter um maior entendimento a respeito da sociedade em que vive. Nesta obra, a partir dos assuntos estudados, é possível explorar o conteúdo dos temas:

**Módulo 1 – Cidadania e Civismo:** Vida Familiar e Social.

**Módulo 2 – Cidadania e Civismo:** Vida Familiar e Social, Educação em Direitos Humanos, Direitos da Criança e do Adolescente; **Meio ambiente:** Educação Ambiental, Educação para o Consumo.

**Módulo 3 – Economia:** Trabalho.

#### Metodologias ativas

Nos últimos anos, têm sido feitos diversos investimentos em novas metodologias educacionais, com o objetivo de conferir mais sentido para as formas juvenis de aprender, tornando o aprendizado cada vez mais significativo para esse público e validando a concepção de uma educação integral.

Pode-se afirmar que essas metodologias invertem a maneira habitual do processo de aprendizagem. A prática, a discussão e a troca de ideias passam a ser o centro das aulas, ao passo que a leitura, a observação e a prática individual, que garantem o acesso às informações, passam a ser uma preparação para os estudantes atuarem em sala de aula, construindo, de fato, sua aprendizagem.

As metodologias ativas convidam os estudantes a se posicionarem, a agirem, articularem ideias e executarem propostas. São diversas as possibilidades de aplicação dessas metodologias na construção do projeto de vida dos estudantes e no tratamento didático em sala de aula de temas e atividades propostos nesta obra.

Uma delas é a **aula invertida**, prática na qual os estudantes, sob a orientação do professor, seja por um roteiro de estudos, seja por material *on-line*, seja por uma pesquisa orientada, seja por leitura e/ou coleta de dados, acessam previamente o conteúdo que será trabalhado em aula e já se preparam para o tema que será discutido. Nesse tipo de abordagem, as salas de aula tornam-se um espaço de realização de projetos, de resolução de dúvidas, de aprendizagem em pares, o que inverte a lógica usual das aulas que colocam o estudante como ouvinte, passivo. No modelo tradicional das aulas, eles “recebem” o conteúdo, o conhecimento do professor e o colocam em movimento em casa, sozinhos, nas tarefas e nos deveres posteriores, que buscam verificar se a apren-

dizagem se efetivou. Nas aulas invertidas, porém, os estudantes acessam o conteúdo previamente e, em sala de aula, colocam o conhecimento em movimento, permitindo que o professor perceba as especificidades de cada um, seus jeitos de aprender, e possa orientar as necessidades de forma coletiva e individual.

O **ensino híbrido**, outra prática das metodologias ativas, busca combinar atividades desenvolvidas com o professor e atividades mediadas pela tecnologia. Essa prática possibilita que os estudantes construam sua aprendizagem com o apoio da internet em sala de aula, seja com o auxílio do grupo, seja com a mediação do professor. Esse tipo de ensino propicia o desenvolvimento do pensamento crítico, pois favorece a compreensão dos assuntos por meio de diferentes perspectivas, não apenas aquelas trazidas pelo professor, já que são diversos os canais de informação. Também podem ter suas características de aprendizagem mais facilmente contempladas. Alguns poderão se aprofundar mais, buscando materiais complementares; outros poderão utilizar vídeos ou imagens ilustrativas que facilitem a compreensão dos temas estudados, entre outros recursos. As aprendizagens são levadas para as aulas e debatidas pelo grupo, assim como os novos questionamentos, as dúvidas e/ou as curiosidades.

Outra metodologia ativa é a **aprendizagem baseada em projetos**, que proporciona aos estudantes situações desafiadoras que os levam a levantar hipóteses e a selecionar caminhos para percorrer, a fim de solucionar uma provocação proposta. A construção do conhecimento por meio desse tipo de abordagem se dá nas discussões coletivas. Cada estudante analisa a efetividade das hipóteses levantadas e, nesse processo, compartilha, testa, descarta, amplia e valida os conhecimentos. O estudante explora diferentes soluções possíveis e utiliza várias ferramentas para encontrar as soluções mais acertadas. Essa forma de aprendizagem incentiva a curiosidade, o planejamento, a organização, a investigação e a criticidade, uma vez que os estudantes, por meio de seus conhecimentos, criam formas de intervir na sociedade.

A **aprendizagem baseada em problemas**, por sua vez, pressupõe que os estudantes discutam como resolver um problema proposto com base em pesquisas. O professor seleciona alguns problemas que possibilitem trabalhar os conteúdos pretendidos e orienta os estudantes no processo de busca por conhecimento.

Outro exemplo de metodologia ativa é o **estudo de caso**. Com base em relatos de situações reais, os estudantes buscam uma ou mais soluções para o caso apresentado. Notícias jornalísticas e casos recentes que provoquem discussão são ótimos pontos de partida para o debate e a compreensão da complexidade de certos fatos, processos, dinâmicas etc., contribuindo, inclusive, para o exercício da empatia.

Adotando técnicas e procedimentos como esses, o professor poderá conduzir suas aulas de forma a não só favorecer o protagonismo do estudante como, ainda, estabelecer critérios para a abordagem das atividades do Livro do estudante em sala de aula.

## Projetos de vida são personalizados

Assim como a vida de cada pessoa, os projetos de vida dos estudantes são personalizados. As aulas invertidas, por exemplo, favorecem essa personalização, já que os momentos em sala de aula, com o professor, são oportunidades de treinar habilidades e desenvolver competências. Desse modo, o professor tem mais possibilidades de acompanhar cada estudante em suas necessidades específicas.

Por vezes, pode ser preciso personalizar a aprendizagem. Vale ressaltar, no entanto, que personalizar não é individualizar, pois aprender é um ato coletivo, e a escola é um espaço social. Personalizar a aprendizagem significa oferecer meios para que os estudantes se apropriem dos saberes e fazeres coletivos.

Observando em aula como cada estudante cumpre os desafios propostos, por exemplo, é possível antecipar quais ajustes são necessários para que ele exerça mais sua autonomia ou encontre motivação para resolvê-los. As personalizações não podem segregar ou excluir, o papel delas é diferenciar as formas de aprender. Nesse sentido, trabalhos em duplas ou em pequenos grupos, produções coletivas, leituras distintas, principalmente no Módulo 3, que dialoga com o mercado de trabalho e necessita de propostas diferenciadas para cada estudante, são ótimas oportunidades de personalização.

## Como avaliar em Projeto de Vida?

A avaliação, nesta obra, é entendida como um processo contínuo. Sendo somativa ou diagnóstica, deve orientar-se sempre pela seguinte ideia: a cada momento que se oferece um instrumento avaliativo, o estudante deve avançar de um estado de menor para um de maior conhecimento sobre o que foi explorado, indo além do conhecimento prévio, fazendo uso das novas estratégias conhecidas e das habilidades desenvolvidas, aplicando a aprendizagem construída, demonstrando nova(s) competência(s), sendo mais autônomo e protagonista.

Um processo avaliativo de Projeto de Vida deve estar focado na escuta que os estudantes podem fazer de si mesmos por meio das atividades propostas para esse fim e com a mediação do professor. Trata-se, portanto, de um aspecto que exige e exigirá acompanhamento constante do corpo pedagógico, uma vez que os estudantes não estão acostumados a ouvir a si mesmos e podem se sentir pouco à vontade para se expor oralmente. Não se expor é um direito dos estudantes e precisa ser respeitado.

Ao mesmo tempo, é fundamental que eles ouçam a si mesmos e reflitam sobre o que ouvem. É preciso que tenham um espaço para a prática do diálogo interno. As possibilidades são muitas: caderno de registro, portfólio de atividades, arquivos digitais, álbuns de fotografias e imagens etc.

Nesse sentido, um projeto de vida exige registro de reflexões, a fim de que esses registros possam ser instrumentos de análise para o professor e de memória para os próprios estudantes, maapeando suas aprendizagens e a construção de seu projeto de vida. Esse registro constitui um importante instrumento avaliativo, além de possibilitar uma constante reflexão sobre as vivências, a organização da escuta de si, as propostas que exigem metas e prazos,



a análise daquilo que já foi feito e a retomada e qualificação do que foi produzido. Ao se engajar nessas atividades, o estudante, assim como o professor, terá muitas oportunidades de avaliar o caminho percorrido.

Dessa forma, os instrumentos de avaliação não podem ser de caráter apenas somativo. Não há uma “média” ou “nota mínima” a ser atingida, mas propósitos a serem verificados, discutidos e (re)avaliados. São necessárias, por exemplo, as sondagens dos conhecimentos prévios. O Livro do estudante apresenta diferentes atividades com esses objetivos, e elas podem ser aplicadas mais de uma vez, justamente para que professor e estudantes avaliem seus caminhos, identifiquem o que precisam aprimorar e os objetivos que já atingiram. As atividades coletivas, as produções elaboradas por meio de diversas linguagens, os relatórios de estudos de meio ou de visitas técnicas e os desafios de metas e de exercícios de autoconhecimento podem constituir-se, então, como instrumentos de avaliação adequados.

Além disso, a avaliação precisa estar diretamente ligada à aprendizagem oferecida. A intencionalidade de cada evento avaliativo deve ser clara para os estudantes, assim como os saberes que estão sendo envolvidos. Nesse sentido, os objetivos devem ser os parâmetros de avaliação a longo prazo, e as habilidades precisam ser os parâmetros para avaliar o período de desenvolvimento do módulo.

Ao término de um módulo, não se deve aplicar um único instrumento avaliativo. Nesse caso, as avaliações a curto prazo são instrumentos mais eficientes, pois possibilitam realinhamentos e garantem apoio efetivo ao processo de construção da aprendizagem dos estudantes.

A respeito da autoavaliação, é fundamental que ela esteja sempre presente no cotidiano dos estudantes, valendo ressaltar que são sujeitos, autores e protagonistas do projeto de vida que estão elaborando. A autorregulação é um objetivo desse projeto, e a autoavaliação é o instrumento da autorregulação. Deve ficar claro, portanto, que o objetivo da autoavaliação é ajudar os estudantes a assumirem a responsabilidade por seu próprio aprendizado, e não atribuir-lhe uma nota.

Em uma autoavaliação, as perguntas devem ser claras e objetivas, de modo que os estudantes possam perceber que pontos, se necessário, precisam aprimorar. Perguntas diretamente relacionadas ao objetivo do trabalho e à habilidade praticada – como verificar se o estudante estabeleceu uma meta de estudo ou se incluiu em seu projeto de vida o aprimoramento de algum talento – permitem que o professor debata as reflexões de cada estudante e mostre as dificuldades que passaram despercebidas.

### Projeto de vida e cidadania

Ao vincular o projeto de vida ao exercício da cidadania, é necessário esclarecer que cidadania é um conceito em construção, que se altera no tempo e no espaço. Os jovens como cidadãos são um fenômeno historicamente recente. Somente no contexto das democracias modernas é que se ampliou a compreensão de cidadania para os jovens. Sendo assim, eles já não

são mais considerados propriedade de pais e tutores, mas sujeitos perante o Estado. Sujeitos de direitos e de deveres.

Garantir apoio aos estudantes no espaço escolar para que eles tomem decisões autônomas, com base no conhecimento de quem são e de quem poderão ser, é assegurar a eles acesso ao direito de cidadania. A construção do projeto de vida é, assim, uma prática cidadã: contempla tanto o direito à liberdade de escolher quanto a responsabilidade de lidar com as repercussões dessas escolhas. Os estudantes precisam conhecer seus direitos e saber como acessá-los para planejar os passos que deverão trilhar nas tomadas de decisões.

Retomando Damon, sabe-se que é tomando decisões que os jovens dão sentido à sua vida, e esse sentido, embora fruto de escolhas e valores individuais, atinge também o coletivo. Ao atuarem na coletividade, articulando seus projetos de vida ao que a sociedade lhes oferece e também ao que ela necessita, os estudantes exercem seu dever de cidadãos, comprometidos com a construção de uma sociedade mais coesa, formada por sujeitos interdependentes e responsáveis.

Algumas atividades da obra dão visibilidade para a atuação dos estudantes diante das necessidades sociais – uma forma de eles exercerem os compromissos de cidadania. Ao realizá-las, os estudantes podem aguçar seus olhares para as necessidades do lugar onde vivem, agindo de acordo com os problemas e demandas do cotidiano deles.

O desenvolvimento de práticas de atuação, de valores e de concepções de cidadania só acontece quando os estudantes têm conhecimento deles mesmos, do outro e dos lugares que podem ou têm o desejo de ocupar. Esse conhecimento não é intrínseco ao sujeito. Assim, as dimensões que compõem cada módulo desta obra visam ao desenvolvimento e ao aprimoramento das habilidades que permeiam a prática e o acesso à cidadania.

Por meio do apoio na construção de um projeto de vida refletido, consciente, é possível auxiliar os jovens a se compreenderem e se aceitarem, desenvolvendo autoconfiança e autoestima, aprendendo a acessar os meios para exercer a cidadania de forma plena, conhecendo e incluindo o outro e as coletividades das quais participa.

### → Organização da obra

Esta obra está organizada em três módulos, cada um deles com cinco capítulos. Cada capítulo foi desenvolvido, por sua vez, como uma sequência de atividades composta de sete aulas. Para possibilitar a apresentação das atividades coletivas que interligam os módulos, o último capítulo de cada módulo conta com uma oitava aula.

No Módulo I, os estudantes iniciam o processo de construção de seu projeto de vida; indagam sobre si, por meio de atividades que problematizam seu agir, seus sentimentos, aspirações e interesses. No Módulo 2, o convite é para que os estudantes se abram para o outro e para o mundo, entendendo de que modo suas aspirações e interesses se relacionam com a sociedade e suas demandas. No Módulo 3, é aprofundado o entendimento dos limites e talentos dos estudantes, realizado por meio da experiência de se autodesafiar, o

que ajuda na inspiração da escolha profissional, embora a profissão seja apenas um dos caminhos que viabiliza o projeto de vida.

As atividades são ordenadas de maneira a favorecer o desenvolvimento da autonomia relativa dos estudantes. Assim, as propostas de leituras e eventual exibição de vídeos motivadores, que disponibilizam conhecimentos construídos de forma histórica e social, são inicialmente explorados em sala de aula, mas, à medida que o trabalho se desenvolve, principalmente nos Módulos 2 e 3, é recomendável utilizar esse momento em sala de aula como espaço de ação, para além da leitura e da escuta passivas.

Cada capítulo da obra apresenta seções e boxes com assuntos relacionados ao tema em debate, e eles são alocados, em momentos oportunos, para complementar ou ampliar o conteúdo.

Ao término de cada capítulo, é sugerido que os estudantes façam uma síntese das aprendizagens mobilizadas, visando não só registrá-las, mas também contribuir com a construção de seu projeto de vida, cuja sistematização será concluída no último módulo da obra. Cada sugestão permite que o estudante retome, reavalie e atualize o que aprendeu antes, documentando esse processo em seu material de registro. A esse respeito, logo no primeiro capítulo do Módulo I, os estudantes são orientados sobre a necessidade desse registro, que pode ser feito em alguma parte predefinida do próprio caderno, em um diário customizado, em um caderno de anotações ou em ferramentas digitais, a critério de cada estudante. Além disso, parte desse material de registro será reservada para atividades diretamente relacionadas ao passo a passo para a elaboração do projeto de vida, sendo mencionado ao longo da obra como **Agindo construo meu projeto de vida**.

Ao final dos Módulos são propostas atividades coletivas, com a participação da comunidade escolar e/ou familiares, que facilitam a transição de uma dimensão do projeto de vida para outra. Por meio dessas atividades, os estudantes atuam individualmente ou em conjunto, de forma autônoma e protagonista.

### Seções

- **ABERTURA DO MÓDULO:** introduz o tema do módulo e apresenta uma proposta de vivência ou uma problematização para iniciar o conteúdo.

- **QUE TAL PENSAR?:** convida à autoanálise e à autorreflexão, proporcionando momentos de escuta e encontro do estudante consigo mesmo.
- **QUE TAL DIALOGAR?:** proporciona discussões em grupos, exercitando a escuta e o confronto de opiniões distintas. Reflete também a respeito dos conhecimentos prévios dos estudantes sobre os temas em discussão.
- **QUE TAL AGIR?:** sistematiza a construção do projeto de vida por meio de atividades que colocam em prática os aprendizados dos estudantes.
- **NA PRÁTICA:** reúne atividades reflexivas e práticas sobre as temáticas tratadas, com propostas individuais, em duplas ou em grupos.
- **PARA INSPIRAR:** apresenta histórias de vida com função exemplar, motivacional, ilustrativa e reflexiva.
- **PARA TURBINAR:** apresenta conteúdo complementar e informativo.
- **PARA REFLETIR:** propõe reflexões a partir de conteúdo de pensadores e filósofos.
- **ATIVIDADE COLETIVA:** propõe trabalho coletivo com a participação da comunidade escolar e/ou familiares para o encerramento de um módulo e a transição para o seguinte.
- **ATIVIDADE COLETIVA FINAL:** atividade que conclui o trabalho com os três módulos e conta com a participação da comunidade escolar.

### Boxes

- **CONSTRUINDO HABILIDADES:** traz definições, orientações práticas e atividades reflexivas que contribuem para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais relacionadas às competências propostas pela BNCC.
- **HIPERLINK:** propõe expandir o conhecimento trazendo conteúdos complementares aos temas desenvolvidos.
- **FIQUE LIGADO:** sugere livros e filmes que se relacionam com as temáticas discutidas.
- **CONEXÃO:** sugere possibilidades de estabelecer *links* com diversas áreas do conhecimento.

## PARTE ESPECÍFICA

Nesta parte do Manual do professor, você encontra orientações sobre a prática das atividades propostas, que incluem sugestões de ampliação e aprofundamento do conteúdo. Durante o trabalho, chame a atenção dos estudantes para as dicas de livros e de filmes apresentadas ao longo do módulo no box **FIQUE LIGADO**. Incentive-os a buscá-las a fim de ampliar seus olhares para as temáticas abordadas.

Para auxiliá-lo no trabalho em sala de aula, aqui são apresentados os objetivos a serem alcançados com as vivências/atividades e as justificativas de pertinência desses objetivos. Em orientações

específicas, ao longo das atividades, você encontra também a indicação das possibilidades de aplicação das atividades/vivências por meio das metodologias ativas.

Para além das orientações e detalhes sobre as atividades propostas no Livro do estudante, são sugeridas atividades complementares, que podem ou não ser aplicadas e/ou adaptadas, de acordo com o contexto de cada sala de aula, do perfil de cada turma, dos recursos disponíveis e do cronograma previsto pelo projeto pedagógico da escola.



# Quem sou eu: uma descoberta

Falar de si não é uma tarefa fácil. Quantas vezes não paralisamos diante da indagação: “Como você se define?”. Para adolescentes (jovens passando por mudanças na estruturação psíquica), esse tipo de questionamento é ainda mais complexo, pois eles se encontram em pleno processo de construção e consolidação da identidade pessoal e estão buscando justamente esse conhecimento de si.

Na adolescência, uma das construções mais importantes é a da identidade pessoal, estreitamente relacionada ao autoconhecimento. Espera-se que, a partir do momento em que os adolescentes elaboram conhecimentos bem fundamentados sobre quem são, as dificuldades em refletir sobre o que fazer e que caminhos seguir sejam menores.

## SOBRE AS ATIVIDADES/VIVÊNCIAS

Neste módulo, as atividades visam auxiliar os estudantes a se conhecerem mais profundamente, identificando sonhos, interesses e motivações; a se compreenderem melhor, para se aceitarem, se valorizarem e confiarem em si e, dessa maneira, atuarem de forma protagonista e autônoma.

As atividades propostas em cada tipo de seção e box são consideradas uma vivência com ênfase na dimensão pessoal. Assim, todas as ocorrências das seções e boxes no módulo formam um conjunto de atividades com fins específicos. Veja, a seguir, os objetivos dessas vivências e a justificativa da pertinência desses objetivos.

### OBJETIVOS E JUSTIFICATIVAS DAS SEÇÕES DE ATIVIDADES (VIVÊNCIAS)

#### ABERTURA DO MÓDULO

Iniciar uma trajetória reflexiva de autoconhecimento para dar início a seu projeto de vida.

#### QUE TAL PENSAR?

Promover autorreflexão sobre formas de ser e existir a fim de avaliar interesses e projetar metas e estratégias para alcançá-los.

#### QUE TAL DIALOGAR?

Discutir com os colegas questões de autoconhecimento a fim de trocar ideias e experiências.

#### QUE TAL AGIR?

Desenvolver o protagonismo e a autonomia por meio de ações e reflexões sobre a dimensão pessoal para colocar em prática a construção do projeto de vida.

#### NA PRÁTICA

Exercitar o protagonismo a fim de trabalhar no processo de construção do projeto de vida e olhar para o futuro sem medo.

#### CONSTRUINDO HABILIDADES

Desenvolver habilidade socioemocional para aplicá-la na construção de seu projeto de vida.

#### PARA INSPIRAR

Refletir sobre histórias da vida real a fim de identificar em seu próprio caminho possibilidades de planejar e alcançar metas.

#### PARA TURBINAR

Refletir sobre conteúdo complementar de autoconhecimento para aprofundar a reflexão sobre a própria vida.

#### PARA REFLETIR

Por meio da leitura de textos de pensadores e filósofos, refletir sobre experiências individuais a fim de compreender seu lugar no mundo.

#### ATIVIDADE COLETIVA

Por meio de trabalho colaborativo e com a participação da comunidade escolar, abordar criativamente a questão do autoconhecimento.

## COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA BNCC

Neste módulo, as atividades desenvolvem as seguintes competências gerais e específicas e as habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC):

**Competências Gerais da Educação Básica:** CGI, CG6, CG7, CG8, CG9, CG10.

**Competências específicas por área:**

- Ciências Humanas e Sociais Aplicadas: CHS4, CHS5, CHS6.
- Ciências da Natureza e suas Tecnologias: CNT2.
- Linguagens e suas Tecnologias: LGG1, LGG2, LGG3, LGG5, LGG6, LGG7.

As competências gerais e habilidades específicas da BNCC trabalhadas em cada seção estão indicadas na coluna da direita no quadro das aulas mais à frente.

Na BNCC, as competências são identificadas por números (de I a IO). As habilidades são indicadas por códigos alfanuméricos, por exemplo, EM13CHS502, cuja composição está explicada no esquema ao lado:



O texto na íntegra das competências e habilidades da BNCC desenvolvidas nas atividades (vivências) pode ser consultado nas páginas 207 e 208 do Livro do estudante. Nele há também um panorama geral de competências e habilidades trabalhadas em toda a obra, organizadas por seção, nas páginas 6 a 9.

## CRONOGRAMA ANUAL

### CAPÍTULO 1: IDENTIDADE E PROPÓSITO

PRIMEIRO BIMESTRE

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Expressar sentimentos e emoções.	Abertura (p. 12-13) CG: 1, 6, 7, 8   HE: EM13LGG603
		Que tal pensar? (p. 14) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
		Na prática (p. 16) CG: 6, 7   HE: EM13LGG104, EM13LGG703
Aula 2	Identificar objetivos, metas e estratégias.	Que tal agir? (p. 17) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
Aula 3	Discutir ideias sobre projetos de vida.	Na prática (p. 19) CG: 9   HE: EM13CHS502, EM13LGG304
		Que tal dialogar? (p. 20) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
Aula 4	Analisar e escrever roteiros de vida. Ampliar o escopo do autoconhecimento.	Na prática (p. 22) CG: 6, 7, 9   HE: EM13LGG301
Aula 5	Identificar talentos e limitações.	Para inspirar (p. 23) CG: 6, 7   HE: EM13LGG104, EM13LGG603
Aula 6	Discutir a relação do ser humano com o bem comum. Compreender o impacto da frustração sobre um projeto de vida.	Para turbinar (p. 24) CG: 7   HE: EM13CHS502
		Para refletir (p. 25) CG: 7   HE: EM13CHS502
Aula 7	Alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação. Aprimorar a capacidade de escutar a si mesmo.	

CG = competência geral; HE = habilidade específica;

CHS = Ciências Humanas e Sociais Aplicadas; CNT = Ciências da Natureza e suas Tecnologias; LGG = Linguagens e suas Tecnologias.

**→ AULA 1**

Ao iniciar o Módulo I, leia o texto introdutório, na página 12, e pergunte aos estudantes se eles sabem o que é autoconhecimento e autocuidado. Explique a eles que essas duas noções serão centrais nos próximos capítulos. Acesse com os estudantes o *site* indicado na referência (disponível em: [www.dominiopublico.gov.br/download/texto/jp000001.pdf](http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/jp000001.pdf); acesso em: 20 fev. 2020) e leia com eles o poema de Fernando Pessoa na íntegra (um trecho desse poema está reproduzido na página 13). Durante a leitura, pontue os versos em que o eu lírico se mostra confuso sobre qual é sua essência. Depois da leitura, desafie os estudantes a refletirem sobre quem são, orientando-se pelas perguntas propostas na mesma página, na seção **PARA COMEÇAR**.

Anteça a orientação apresentada no box **QUE TAL AGIR?**, da página 17, sobre o material de registro. É importante que os estudantes comecem seus registros individuais respondendo por escrito às questões da seção **PARA COMEÇAR**, indicando o nome da seção e a página em que se encontra. Assim, os registros feitos em todas as seções poderão ser facilmente encontrados e retomados ao longo do ano, para serem atualizados e complementados. Esse movimento de retomar registros feitos depois de um caminho percorrido para atualização e complementação faz parte do processo de construção do projeto de vida de cada estudante. Explique isso a eles, para que possam saber de antemão que serão responsáveis por criar seus projetos de vida e que, para isso, terão de passar, durante o Ensino Médio, por um processo de reflexão sobre quem são, quem são aqueles com quem convivem e como se veem atuando em sociedade ao término dos estudos nesse nível de escolaridade. Considere, este, o ponto de partida para a discussão sobre projeto de vida nesta obra.

Antes de dar início ao Capítulo I, converse com os estudantes sobre combinados necessários para o bom andamento das aulas no decorrer do ano (tais como saber o momento de falar e o momento de ouvir; colocar-se no lugar do outro e respeitá-lo; observar horários de início e término de aula; expor-se ponderadamente etc.) e para o melhor aproveitamento das aprendizagens. Liste-os e deixe-os em um local visível para a turma. Feito isso, comece o trabalho com o capítulo. Pergunte aos estudantes qual é o sentido da vida, retomando o que já foi discutido na abertura do módulo. Para facilitar o encontro consigo mesmos, convide-os a realizar uma prática de quietude e silêncio. Oriente-os a encontrar uma posição confortável, a respirar de forma consciente (prestando atenção à inspiração e à expiração) e a visualizar a trajetória de vida deles até o momento. Esse tipo de proposta será frequente, pois os ajudará a desenvolver a técnica da visualização criativa, importante estratégia de autoconhecimento, apoiada pela Neurociência e, provavelmente, ela não faz parte do repertório dos estudantes. Portanto, essa primeira experiência deve ser vivenciada sob sua orientação, em sala de aula. Uma música suave e relaxante pode ajudá-los a imergir nessa prática

imaginativa. Na sequência, faça à turma as perguntas do box **QUE TAL PENSAR?** de forma clara e pausada.

Para trabalhar a primeira questão desse box, apresente a cada estudante um cartão verde, um vermelho e um amarelo. Aqueles que têm mais sentimentos positivos e estão satisfeitos com seus modos de vida devem escolher o cartão verde. Aqueles que têm sentimentos tanto positivos quanto negativos, revelando uma satisfação mediana com seus modos de vida, devem escolher o cartão amarelo. E aqueles que têm sentimentos negativos, demonstrando desânimo e insatisfação com seus modos de vida, devem escolher o cartão vermelho. Com as escolhas feitas pelos estudantes, você conseguirá mapear os sentimentos deles em relação aos modos de vida, tendo em vista os propósitos e os planos de cada um. A partir desse mapeamento, monte um gráfico ou apenas comente com eles a situação geral da turma quando o assunto tratado é a satisfação com o modo de vida. Instigue os estudantes a compararem o próprio nível de satisfação com o resultado da turma como um todo. Questione-os sobre o que seria possível fazer para aumentar o nível de satisfação com a própria vida. Pergunte a eles se, mesmo em condições adversas, seria possível construir uma vida rica de experiências e com sentido. Compare os propósitos dos estudantes quando responderem à segunda questão do box. Mostre a eles como cada um já tem seus próprios sonhos e objetivos. Compare também o planejamento que cada um tem (ou não) para realizar esses sonhos e atingir esses objetivos. Peça a todos que passem suas respostas para o material de registro, pois também serão retomadas no processo de construção dos projetos de vida de cada um.

Peça aos estudantes que leiam o tópico “Qual é o sentido da vida?”, o qual ajudará a sistematizar as indagações e reflexões desta primeira aula. Oriente-os a atualizar, depois da leitura e se for o caso, as informações que passaram para o material de registro, especialmente no que decorrer da reflexão sobre ser individual/ser social, da página 16.

Proponha a realização das atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 16, e peça que escrevam as respostas no material de registro. As orientações específicas e as respostas estão junto à seção.

**→ AULA 2**

Depois da leitura do texto sobre Malala Yousafzai, no tópico “Razão de ser e autoconhecimento”, convide os estudantes a conhecerem a trajetória de vida e os propósitos estabelecidos por outras pessoas. Para isso, apresente a eles o *trailer* do documentário **Quem se importa**, dirigido por Mara Mourão e lançado em 2012 (disponível no *site* do projeto: <https://www.quemseimporta.com.br/>; acesso em: 22 fev. 2020), que mostra a atuação de empreendedores sociais no Brasil e ao redor do mundo. Na internet, há trechos do documentário disponíveis em diversos canais. Faça uma busca para selecionar previamente alguns exemplos que julgar mais interessantes para exibir à turma. Depois da apresentação, indague aos estudantes com qual dos empreendedores mais se identificaram e peça que busquem expressar os sentimentos e as

emoções suscitadas pelas respostas das pessoas que conheceram assistindo aos trechos do documentário que você selecionou.

Convide-os a fazer um paralelo entre a trajetória de Malala e as experiências e os propósitos de vida apresentados nos vídeos, e questione-os se grandes propósitos, como os que conheceram, fazem parte do propósito de vida da maioria das pessoas. Pergunte a eles, também, se é possível estabelecer sentidos e propósitos que não contemplem os outros. Promova uma conversa sobre essas problematizações.

### → AULA 3

Estabelecer propósitos parece uma das formas encontradas pelas pessoas para atribuir sentido às próprias vidas. Para retomar o que foi estudado na aula anterior, pergunte aos estudantes se essa ideia estava presente no documentário **Quem se importa**, de Mara Mourão, e se isso faz sentido para eles.

Apresente-lhes, então, o conceito japonês de *ikigai*, que está na página 17, e explore com eles o diagrama circular. Apresente aos estudantes, também, as ações que fazem parte da criação de um plano de ação, na página 18, discutindo-as uma a uma. Em seguida, peça que realizem as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 19. Lembre-os de usar o material de registro.

Para agilizar o tempo na atividade 3, se possível, reproduza o quadro do plano de ação com colunas em branco e faça cópias para os estudantes em folhas de papel sulfite. Depois, distribua uma para cada estudante e peça que a preencham e a coleem no material de registro.

Avance para o tópico “Autoconhecimento e projeto de vida” e trabalhe as questões do box **QUE TAL DIALOGAR?** com os estudantes. Leia com eles, pausadamente, o esquema “Algumas bases para construir um projeto de vida”, destacando e discutindo cada base, e ampliando a conversa para o que é fundamental no desenvolvimento de um projeto de vida. Peça que escrevam as respostas às questões do box no material de registro. Continue com a leitura do texto da página 21.

Como preparação para a próxima aula, peça aos estudantes que, em duplas ou trios, escolham uma pessoa que viva e atue próximo a eles, e registrem em casa o itinerário que ela teria percorrido com a intenção de cumprir seu projeto de vida inicial. Oriente-os a identificar, nas atitudes dessa pessoa, propósitos voltados para os outros. Nessa atividade, eles podem retomar o esquema da página 20 e utilizá-lo como *checklist* para verificar se o itinerário de vida que traçaram contempla essas bases.

### → AULA 4

Inicie a aula retomando a proposta de atividade que os estudantes desenvolveram em casa. Proponha a cada dupla ou trio que crie uma revista digital com o roteiro de vida da pessoa que entrevistaram. Usando uma ferramenta digital gratuita, os estudantes podem exercitar a criatividade ao comporem as revistas. Na capa da revista, devem apresentar a personalidade que escolheram como matéria central. Uma revista totalmente digital pode ser

produzida de maneira simples e, depois de as imagens e os textos serem editados e formatados, os arquivos podem ser salvos em espaços digitais, como no *site* da escola, em um *blog* etc. Se não for possível fazê-lo, procure expor os trabalhos em algum espaço em nuvem na internet ou os imprima e os distribua na escola, pois isso contribuirá para a sensibilização dos estudantes quanto ao fato de que propósitos de vida podem ser pequenos, porém são tão fundamentais quanto aqueles que motivam grandes causas.

Oriente os estudantes a realizarem em casa as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 22, que envolvem autorreflexão e observação atenta de si e dos projetos de vida. Continue reforçando com eles a importância do material de registro.

### → AULA 5

Inicie a aula retomando as atividades da seção **NA PRÁTICA** que os estudantes realizaram em casa. Em seguida, lembre a eles que, na Aula 1, foram instigados a refletir sobre quanto estão satisfeitos com a própria vida. Retome esse questionamento. Pergunte a eles se, com o caminhar e o aprofundamento das aprendizagens, mantêm o mesmo posicionamento. Peça a eles que escrevam, no material de registro, o que mudou com relação às respostas dadas no início do capítulo.

Oriente os estudantes a fazerem a leitura da seção **PARA INSPIRAR** em duplas. Ao lerem a reportagem, eles se depararão com uma referência ao termo “favela”. Aproveite para problematizar o sentido e as subjetividades inerentes a esse termo. Junto à seção, você encontra orientações para abordar o termo com os estudantes. Nesta aula, eles tomam contato com as primeiras noções de empreendedorismo. É importante registrarem a proposta que criarem.

### → AULA 6

Oriente os estudantes a realizarem a leitura do texto “Relação com o bem comum”, da seção **PARA TURBINAR**. Após a leitura, convide-os a refletir sobre como cada um deles se relaciona com o bem comum, antes de propor o debate sugerido no livro.

Seguem algumas orientações sobre o gênero “debate oral regrado” e como pode ser realizado.

1. O gênero oral **debate** constitui-se como a defesa de opinião sobre alguma questão que envolva divergência de pontos de vistas entre no mínimo duas pessoas (ou grupos), e é mediado por alguém que assume um posicionamento neutro.
2. O debate é organizado a partir de algumas regras: a) cada debatedor tem sua vez de falar sobre cada tópico do tema abordado; b) cada pronunciamento tem um determinado tempo para acontecer, e isso é controlado pelo mediador; c) há um movimento fixo entre as falas dos debatedores, que começa pela exposição do debatedor 1, e continua com a exposição do debatedor 2; segue com a réplica do debatedor 1 e, depois, com a réplica do debatedor 2.
3. As exposições têm de ser diretas, formais e respeitadas.
4. As exposições devem contar com argumentos a favor da opinião defendida. A ideia de argumento é complexa e pode ser

trabalhada ao longo do curso. Um argumento é uma espécie de “garantia” que o argumentador apresenta para dar sustentação a uma defesa de opinião, para convencer alguém de alguma coisa ou, ainda, para mudar a opinião do interlocutor.

5. Dois tipos de informações que rendem argumentos são os dados estatísticos levantados por instituições de referência nos diferentes campos da atividade humana e as citações de pessoas reconhecidamente autorizadas para tratar de determinado tema, pois detêm argumentos de autoridade.

É muito importante, nesse momento, que se trabalhem questões de argumentação e os gêneros que se apropriam dela em parceria com o professor de Língua Portuguesa. Ele certamente poderá ajudar os estudantes no desenvolvimento da habilidade de argumentar.

Para concluir a aula, converse com os estudantes sobre o texto da seção **PARA REFLETIR**, que trata de frustração. Peça a eles que, se se sentirem à vontade, exponham suas reflexões sobre uma experiência frustrante por que tenham passado. Todas as respostas devem ser escritas no material de registro.

Com o intuito de sintetizar este capítulo, reproduza para os estudantes a ficha a seguir para que também a utilizem no material de registro. Solicite que avaliem suas respostas a todas as atividades realizadas até então, observem se há respostas que sofreram modificações no decorrer do bimestre e completem cada afirmação com as informações mais atualizadas que resultarem de suas reflexões mais profundas. Explique para a turma que esse registro será retomado ao final do módulo.

**QUEM SOU EU EM** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ ?

Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Eu gosto de \_\_\_\_\_.

Eu não gosto de \_\_\_\_\_.

As habilidades e competências que já tenho são \_\_\_\_\_.

Meus pontos fortes são \_\_\_\_\_.

Preciso melhorar em \_\_\_\_\_.

Como limitações e dificuldades, reconheço \_\_\_\_\_.

Das características que admiro nas pessoas que conheço, gostaria de ter estas: \_\_\_\_\_.

Meus interesses atuais são \_\_\_\_\_.

Eu gostaria de fazer este(s) curso(s): \_\_\_\_\_.

Meus sonhos são \_\_\_\_\_.

Para realizá-los, eu penso em \_\_\_\_\_.

Meus pontos fortes me ajudarão a conquistar meus objetivos assim: \_\_\_\_\_.

As limitações que precisarei superar para conquistar meus objetivos são \_\_\_\_\_.

Atingindo meus objetivos, eu poderei contribuir com a sociedade desta forma: \_\_\_\_\_.

Neste momento da minha vida, crie com um colega este empreendimento: \_\_\_\_\_.

Quando eu tiver 30 anos, me imagino assim: \_\_\_\_\_.

Neste momento da minha vida, entendo que projeto de vida é: \_\_\_\_\_.

## → AULA 7

Se julgar oportuno, peça aos estudantes que, em uma roda de conversa, compartilhem as respostas do questionário para uma síntese de fechamento deste capítulo.

Nesta aula, dedicada a alinhamentos, faça retomadas, projeções e reorganização de percursos. Para isso, utilize uma das opções de avaliação sugerida na Parte Geral deste Manual.

## CAPÍTULO 2: O MUNDO INTERIOR

SEGUNDO BIMESTRE

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Identificar o impacto das emoções nas atividades diárias.	Que tal pensar? (p. 26) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
Aula 2	Refletir sobre características de personalidade.	Que tal dialogar? (p. 28) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
Aula 3	Ampliar o conhecimento sobre a formação da personalidade, focando virtudes.	Na prática (p. 30) CG: 6, 7   HE: EM13CHS502, EM13LGG301, EM13LGG503
Aula 4	Ampliar o conhecimento sobre a formação da personalidade, focando vulnerabilidades.	Que tal agir? (p. 33) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301 Na prática (p. 34) CG: 9   HE: EM13CHS402, EM13CNT207

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 5	Analisar características que podem contribuir para lugares sociais de <i>status</i> , estereótipos, aceitação, rejeição.	Para inspirar (p. 35) CG: 6, 7   HE: EM13CHS605, EM13LGG204, EM13LGG502 Para turbinar (p. 36) CG: 7   HE: EM13CHS502
Aula 6	Refletir sobre a relação entre existência e projeto de vida. Sintetizar as aprendizagens do capítulo por meio de registros.	Para refletir (p. 37) CG: 7   HE: EM13LGG102, EM13LGG202, EM13LGG203
Aula 7	Sintetizar as aprendizagens do capítulo. Alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação.	

### → AULA 1

O conteúdo que será trabalhado neste capítulo proporcionará um aprofundamento dos sentimentos e das emoções. Converse com os estudantes sobre isso e, depois, solicite a eles que respondam às perguntas do box **QUE TAL PENSAR?**, para terem uma ideia mais estruturada de como lidam com suas emoções, sejam elas positivas ou negativas. Peça que anotem as questões propostas no material de registro, deixando espaço para responderem a cada uma mais de uma vez, caso desejem revisita-las posteriormente. É importante que os estudantes observem que, com o passar do tempo, ocorrem mudanças na maneira como lidam com seus sentimentos e com suas emoções.

Leia com a turma o texto “O poder das emoções” e promova uma discussão sobre o peso que as emoções podem ter na vida de cada um e a aprendizagem necessária para lidar com elas. Além disso, comente que Martin Seligman, autor dos trechos citados, é um renomado psicólogo estadunidense na área da Psicologia Positiva, voltada para o estudo dos potenciais e das motivações humanas. Depois, separe um tempo da aula para aqueles que se sentirem à vontade compartilharem com os colegas as primeiras respostas que deram às questões do box **QUE TAL PENSAR?**

### → AULA 2

Peça aos estudantes que reflitam sobre as seguintes questões: A personalidade é resultado da genética ou da cultura? Quais são as principais marcas de sua personalidade? Qual grupo deixa mais marcas em sua personalidade: o grupo familiar ou o grupo de amigos? Articule essas reflexões às perguntas do box **QUE TAL DIALOGAR?** e, depois, proponha a leitura do texto “Personalidade e virtudes”.

Convide os estudantes a fazerem um raio X da própria personalidade, explorando aspectos biológicos, psicológicos e sociais que contribuem para o jeito de ser deles. Peça-lhes que escrevam, no material de registro, marcas que compõem suas histórias e que os ajudaram a formar suas personalidades. Solicite aos estudantes, também, que destaquem os elementos que compõem suas personalidades e, entre esses, os que têm maiores ou menores possibilidades de serem modificados.

### → AULA 3

Inicie a aula retomando os raios X da aula anterior e questionando os estudantes sobre as virtudes lá representadas. Explique o que se entende por virtude, tal como apresentado no texto “Virtude: a força do caráter”, na página 29: “[...] é a excelência, é o que o ser humano tem de melhor”. Consulte o verbete **virtude** em um bom dicionário de filosofia, como o **Dicionário de filosofia**, de Nicola Abbagnano (São Paulo: WMF Martins Fontes, 2012), ou na internet, e chame a atenção dos estudantes para o fato de que é possível compreender a virtude pelo olhar da filosofia, da religião e/ou da psicologia. Apresente a eles exemplos e oriente-os a criar, coletivamente, uma lista com as principais virtudes que um ser humano pode ter. A partir dessa lista, convide-os a refletir sobre o conceito de **vício**, contrário ao da virtude, na tradição filosófica.

Reserve um tempo da aula para que os estudantes realizem as atividades da seção **NA PRÁTICA**, página 30. Se for possível, peça que compartilhem as respostas que registraram.

### → AULA 4

Nesta aula, os estudantes serão motivados a refletir sobre vulnerabilidades. Para iniciar, proponha uma discussão sobre a seguinte problematização: Encarar as dificuldades da vida com humor pode torná-las mais suaves, ajudando uma pessoa a enfrentá-las com serenidade, ou pode representar uma maneira de banalizá-las e de não querer encará-las? Retome o que foi estudado no capítulo anterior sobre argumentação e peça aos estudantes que respondam à pergunta assumindo uma posição, argumentando a favor dela e usando exemplos de suas vivências. Explique a eles que dar bons exemplos é uma forma eficaz de argumentar.

Solicite aos estudantes que, em trios, selecionem *memes* que mostrem de forma bem-humorada aspectos relacionados às fragilidades humanas. Eles devem classificar os *memes*, diferenciando humor de discurso de ódio ou de falta de respeito em relação aos outros e ao que têm como direitos. Se for possível, sugira aos estudantes que acessem o site do Museu de *memes* (disponível em: <https://www.museudememes.com.br/>; acesso em: 21 fev. 2020) para fazerem a pesquisa em um repositório reconhecido e amplo.

Em seguida, oriente-os a fazer a leitura do texto “Vencendo as vulnerabilidades”, destacando a frase que está na página 31: “[...]”



não é possível escolher as situações que se deseja viver, mas é possível escolher o modo como se deseja passar por elas”. Oriente-os a refletir sobre essa ideia e a ilustrá-la com uma imagem. Ao final, convide-os a compartilhar suas impressões e reflexões sobre essa atividade e a ler o texto do boxe **HIPERLINK**.

Peça aos estudantes que façam um momento de silêncio. Depois, converse com eles sobre os pensamentos que melhoram o diálogo interno e reforçam a autoestima. Proponha uma discussão sobre mudança de hábitos e sobre o que pode ajudá-los a ter um diálogo interno positivo. Incentive-os a realizar a proposta apresentada no boxe **QUE TAL AGIR?**.

Peça-lhes que façam em casa as atividades propostas na seção **NA PRÁTICA**, na página 34. Lembre a todos que a realização dessas atividades e o registro são imprescindíveis para o autoconhecimento e para a construção do próprio projeto de vida.

### → AULA 5

Inicie a aula retomando as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 34, que os estudantes realizaram em casa, e oriente-os a compartilhar suas experiências. Se julgar oportuno, em relação à atividade 2, peça aos estudantes que resgatem as fontes em que buscaram a definição de **vulnerabilidade social**. Algumas fontes para a busca dessa definição ou de exemplos são: o portal da ONU Brasil (<https://nacoesunidas.org/>); artigos de revistas acadêmicas disponíveis no **Scielo** (<https://www.scielo.org/>); o portal do IBGE (<https://www.ibge.gov.br/>); acessados em: 21 fev. 2020. A partir do compartilhamento das experiências entre os estudantes, proponha a elaboração de uma síntese do conceito de vulnerabilidade social: condição de fragilidade moral e material de pessoas ou grupos a partir de riscos produzidos por contexto social e econômico. Relaciona-se aos processos de exclusão social, discriminação e violação de direitos em função do nível de renda, educação, saúde, localização geográfica etc.

Em seguida, leia com eles a seção **PARA INSPIRAR** e avance para a seção **PARA TURBINAR**. Esclareça aos estudantes que uma das identidades que luta por espaço e por fortalecimento é a identidade negra. Convide-os a pesquisar o assunto em revistas e jornais na internet e instigue-os a compartilhar com a turma se já passaram por experiências nesse contexto. É possível encontrar artigos sobre o assunto também em revistas acadêmicas, disponíveis no Scielo (fonte já indicada). Comente que, no Brasil, temos um tipo de racismo característico, o racismo velado (não direto), “sem querer”, estrutural, institucionalizado. Oriente-os a levantar, para a próxima aula, dados sobre a presença de racismo velado na sociedade, sugerindo que procurem referências em músicas, propagandas, notícias e redes sociais.

### → AULA 6

Peça aos estudantes que apresentem os levantamentos feitos sobre a presença de racismo velado. Converse com a turma sobre as conclusões às quais chegaram. Convide-os a conhecer práticas que buscam minimizar os danos causados pelo racismo estrutural.

Em grupos, eles devem pesquisar práticas que têm contribuído para invalidar o racismo estrutural. Mas atenção: é preciso que seja alcançado um resultado efetivo com essas práticas, seja em dados qualitativos ou quantitativos. Ressalte a necessidade de registrarem as referências de pesquisa. Peça que avaliem os resultados das práticas pesquisadas, discutindo sobre os resultados positivos em relação à inclusão racial. Reforce que o objetivo da discussão não é priorizar concordâncias ou discordâncias, mas sim fazer uma análise dos dados. É possível que essa temática seja tratada em conjunto com a área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas.

Finalize a aula com a leitura do texto da seção **PARA REFLETIR**, que trata da liberdade. Seria interessante que os estudantes pudessem tomar contato com a biografia de Sartre e assistir a algum vídeo sobre o existencialismo antes de lerem o texto apresentado no livro. Pode-se sugerir que assistam a um vídeo sobre o filósofo disponível no canal **Território do Conhecimento** (<https://www.youtube.com/channel/UCLTgh-Q-yHkYjeiY7NSPieA>; acesso em: 28 fev. 2020). Depois dessa aproximação, promova a conversa proposta. Ela permitirá que os estudantes façam uma síntese das aprendizagens decorrentes do estudo do capítulo e se preparem para responder, em casa, ao questionário a seguir, que retoma a reflexão individual para autoconhecimento, na direção da construção do projeto de vida.

#### COMO EU LIDO COM AS EMOÇÕES?

Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

1. Como eu descrevo minha personalidade para as pessoas?
2. Como eu reajo em situações de tensão ou que não me são favoráveis?
3. Como eu processo as emoções positivas? E as negativas?
4. Como posso transformar minhas emoções negativas?
5. Que virtudes ubíquas identifico em mim? Por quê?
6. Quais são minhas vulnerabilidades? Como posso superá-las?
7. Como lido com situações de discriminação? Se for o caso, como posso lidar melhor com essas situações?
8. Já passei por alguma crise de identidade? Em caso afirmativo, qual foi?
9. Eu tenho domínio sobre minhas emoções? Por quê?

#### Ligando minhas emoções a quem eu sou

1. Que emoções me definem de maneira positiva? E de maneira negativa?
2. Que virtudes e que vulnerabilidades me definem?
3. Como posso usar e/ou dominar as emoções para meu crescimento pessoal e na construção de meu projeto de vida?

## → AULA 7

Se julgar oportuno, peça aos estudantes que compartilhem as respostas do questionário em uma roda de conversa e faça uma síntese de fechamento do segundo capítulo deste módulo.

Nesta aula, dedicada a alinhamentos, faça retomadas, projeções e reorganização de percursos. Para isso, utilize uma das opções de avaliação sugerida na Parte Geral deste Manual.

# CAPÍTULO 3: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

TERCEIRO BIMESTRE

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Desenvolver alternativas para lidar com as emoções.	<b>Que tal dialogar?</b> (p. 38) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
Aula 2	Refletir sobre a noção de autoconfiança para o autoconhecimento.	<b>Construindo habilidades</b> (p. 41) CG: 9   HE: EM13CHS502
		<b>Na prática</b> (p. 42) CG: 6, 7   HE: EM13CHS605, EM13LGG502
Aula 3	Refletir sobre situações de ansiedade e de estresse, e sobre suas consequências.	<b>Que tal pensar?</b> (p. 43) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
		<b>Que tal agir?</b> (p. 44) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
Aula 4	Selecionar estratégias para detectar mecanismos que possam interferir na qualidade de vida.	<b>Na prática</b> (p. 46) CG: 9   HE: EM13LGG501, EM13LGG503
		<b>Para inspirar</b> (p. 47) CG: 6, 7   HE: EM13LGG304
Aula 5	Identificar situações de prudência, medo e coragem.	<b>Para turbinar</b> (p. 48) CG: 7   HE: EM13LGG301
Aula 6	Refletir sobre como lidar com situações difíceis de forma esperançosa. Sintetizar as aprendizagens do capítulo por meio de registro.	<b>Para refletir</b> (p. 49) CG: 7   HE: EM13CHS502, EM13CNT207
Aula 7	Sintetizar as aprendizagens do capítulo. Alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação.	

## → AULA 1

Inicie este capítulo convidando os estudantes a prestarem mais atenção em si mesmos. Oriente-os a responder às questões do box **QUE TAL DIALOGAR?**, na página 38, e, de acordo com as respostas, chame-os a comentar as emoções que gostariam de melhorar e a explicar como poderiam fazê-lo. Questione-os também sobre o impacto de alguns comportamentos decorrentes dessas emoções no cotidiano deles.

Leia com a turma o tópico “Aliada na construção de um projeto de vida”. Explore cada uma das habilidades do quociente de inteligência emocional (Q.E.) explicadas no esquema da página 39, perguntando aos estudantes se têm relatos de situações que podem refletir cada uma delas. Permita que se expressem e comentem livremente os fatos. Leia com eles, também, as sugestões de aprimoramento de cada habilidade, na página 40, e indague se todos teriam disponibilidade para se dedicar a esse aprimoramento.

Convide-os a retomar as respostas das questões do box **QUE TAL DIALOGAR?** e a refletir sobre elas, relacionando-as aos conhecimentos sobre inteligência emocional discutidos durante a leitura.

## → AULA 2

Inicie a aula lendo com os estudantes o box **CONSTRUINDO HABILIDADES**, na página 41, e trabalhe com eles a noção de autoconfiança. Proponha que reflitam sobre as perguntas de fechamento e anotem as respostas no material de registro.

Depois, proponha uma pergunta sobre a qual os estudantes deverão refletir: Vocês acham que têm uma inteligência predominante? Oriente-os a realizar individualmente a atividade I da seção **NA PRÁTICA**, na página 42, para que possam avaliar o quociente emocional deles. Quando essa atividade tiver sido realizada, oriente-os a passar para a atividade 2, que apresenta um caso de *bullying* que deve ser analisado sob o ponto de vista da inteligência emocional e da autoconfiança. Sugira que a façam em duplas ou trios. E, por fim, peça que realizem a atividade 3.

**→ AULA 3**

A temática desta aula é bastante delicada e tem afetado intensamente a vida dos jovens: ansiedade e estresse. Ela merece toda a sua atenção, até mesmo para que possa detectar nos estudantes sinais que exijam maior observação.

Prepare antecipadamente uma aula expositiva dialogada. Faça, com os estudantes, a leitura das páginas 43 e 44, partindo do box **QUE TAL PENSAR?**. Aprofunde o que for necessário, exemplifique e convide-os a interagir, trazendo suas experiências e dúvidas para a conversa.

Após as explicações sobre as realidades que envolvem ansiedade e estresse, oriente os estudantes a realizarem a proposta do box **QUE TAL AGIR?**.

É fundamental que eles aprendam a identificar os aspectos positivos de um mecanismo que leva os indivíduos a tomarem decisões, mas é preciso que estejam atentos aos sinais de alerta, quando esse mecanismo passa a interferir na qualidade de vida. Abra uma conversa com as seguintes perguntas: O que faz cada um de vocês tomar decisões? O que estimula vocês a agir? Resgate o que estudaram sobre a importância do autoconhecimento e do controle dos pensamentos, pois “imaginar” também desencadeia reações cerebrais.

**→ AULA 4**

Retome o assunto estudado na aula anterior e converse com os estudantes sobre o que pode dar origem à ansiedade e ao estresse. Leia com eles o texto sobre as técnicas antiestresse apresentadas na página 46, que desenvolvem a concentração e a calma. Esclareça aos estudantes que uma das características de uma pessoa que tem inteligência emocional é conhecer os próprios limites e saber quando é preciso pedir ajuda.

Convide o professor de Educação Física e preparem, juntos, técnicas de meditação e de controle da respiração para que os estudantes aprendam a minimizar a ansiedade e o estresse. A ciência evidencia todos os benefícios das práticas de meditação, mesmo a curto prazo, para o controle da ansiedade.

Peça aos estudantes que realizem em casa as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 46, e, se julgar necessário, auxilie-os na divisão dos grupos para a atividade 2. Com o professor de Língua Portuguesa, explique o que é e para que serve um projeto desse tipo, elaborando com a turma um esquema que oriente a escrita. Ele deve apresentar: uma justificativa (por que o projeto é relevante para a comunidade); objetivo(s) (o que o projeto quer alcançar); uma explicação sobre a(s) técnica(s) escolhida(s) e seus benefícios; referências bibliográficas e webgráficas que sustentem essa explicação; uma parte sobre a metodologia de aplicação do projeto (como quem será beneficiado, onde será realizado, materiais que serão necessários etc.); e um cronograma. Explique aos estudantes a função de cada uma das partes constitutivas desse projeto antes que eles comecem as discussões sobre o que deverão fazer.

Leia com eles o texto da seção **PARA INSPIRAR**, destacando a motivação da moradora do Recife para desenvolver e implementar a campanha “Vestidos em algodão para as meninas do sertão”.

**→ AULA 5**

Inicie a aula retomando as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 46, realizada em casa. Peça aos estudantes que apresentem à turma os projetos antiestresse elaborados em grupos na atividade 2. Finalizada essa parte, oriente os estudantes a se reunirem em seis outros grupos. Entregue para cada grupo uma destas questões: Arriscar-se é sinal de coragem ou de imprudência? Desistir é uma falha? Existem perdas necessárias? Sofrimento traz aprendizado? Negar as dores é sinal de força? Aceitar as perdas é sinal de fraqueza? Peça aos estudantes que as discutam nos grupos e elaborem uma resposta comum, que sintetize o pensamento da maioria, para apresentá-la aos colegas.

Oriente-os a dar sequência à reflexão com a leitura do texto “Dores da alma”, na página 48, da seção **PARA TURBINAR**. Neste ponto da escolaridade, os estudantes já terão construído uma noção de seminário, mas é bom sistematizar com eles o que se espera a cada vez. É importante que se estabeleça claramente o objetivo desse seminário (já exposto no Livro do estudante: elaborar um texto argumentativo a partir de reflexão e pesquisa, para posterior exposição oral dele). É preciso, também, definir um tempo para cada grupo, bem como parâmetros da apresentação: o texto será lido por um integrante do grupo ou por todos, em forma de jogral? Será reservado um tempo para questionamentos dos colegas de turma após a exposição oral? Haverá algum tipo de apoio para essa exposição (*handouts*, apresentação de *slides* em projetor multimídia, cartazes etc.)? Será preciso também que os estudantes levantem bibliografia referente, construam os argumentos e, finalmente, o texto argumentativo como um todo.

**→ AULA 6**

Trabalhe com os estudantes a seção **PARA REFLETIR**, que trata da esperança. Leia o texto com eles e inicie uma conversa sobre como é importante lidar com situações difíceis de forma esperançosa, enxergando oportunidades de crescimento e amadurecimento. Comente sobre sentimentos difíceis que podem surgir nesses momentos e que podem levar à depressão e à violência autoprovocada. Deixe os estudantes à vontade para comentarem ou não experiências pessoais. Esse assunto pode ser delicado para alguns deles. Encerrado o bate-papo, proponha aos estudantes uma reflexão a respeito da seguinte questão: “Somos quem gostaríamos de ser, quem poderíamos ser ou quem deveríamos ser?”. Converse com eles sobre o que entenderam da questão. Deixe todos à vontade para compartilhar suas impressões. Esse momento de partilha pode ser enriquecedor e ajudar os estudantes a pensarem mais profundamente a respeito de quem são. Comente com eles que nem sempre as pessoas são quem gostariam de ser, ou quem poderiam ou deveriam ser. O ser de cada um acaba misturando os três elementos. Ao final da discussão,

peça aos estudantes que anotem no material de registro as conclusões a que chegaram.

Reproduza os quadros a seguir em folhas de papel sulfite e entregue uma folha para cada estudante. Peça a eles que respondam às questões propostas e cole essa folha no material de registro, como modo de sintetizarem as aprendizagens e reflexões deste capítulo.

**COMO ESTÁ MINHA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?**

Nome: \_\_\_\_\_  
 Escola: \_\_\_\_\_  
 Turma: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_\_\_

Como avalio minhas habilidades emocionais?	
Autoconhecimento	Controle emocional
Empatia	
Sociabilidade	Automotivação

<b>Como lido com a ansiedade e o estresse? Como posso melhorar isso, se for o caso?</b>
<b>Ligando minhas habilidades emocionais ao meu projeto de vida</b>
Como cada uma das habilidades emocionais podem me ajudar em meu projeto de vida?
Qual(is) das minhas habilidades emocionais preciso trabalhar para que possa(m) me ajudar em meu projeto de vida?

→ **AULA 7**

Se julgar oportuno, peça aos estudantes que compartilhem as respostas do quadro. Para isso, proponha uma roda de conversa para esse compartilhamento e para dialogar sobre convergências e divergências, vantagens e desvantagens, nas diferentes formas de reagir a situações difíceis.

Nesta aula, dedicada a alinhamentos, faça retomadas, projeções e reorganização de percursos. Para isso, utilize uma das opções de avaliação sugerida na Parte Geral deste Manual.

## CAPÍTULO 4: PROJETO DE VIDA E FELICIDADE

QUARTO BIMESTRE

Esse bimestre é composto de 12 aulas, as quais abordam os Capítulos 4 e 5.

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Refletir sobre o significado de felicidade.	Que tal dialogar? (p. 50) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
		Na prática (p. 54) CG: 6, 7   HE: EM13LGG204, EM13LGG302
Aula 2	Refletir sobre o equilíbrio entre prazer e propósito.	Que tal pensar? (p. 55) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
		Que tal agir? (p. 56) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
Aula 3	Desenvolver estratégias de autocontrole.	Construindo habilidades (p. 57) CG: 9   HE: EM13LGG204
		Na prática (p. 58) CG: 9   HE: EM13LGG201, EM13LGG202
Aula 4	Desenvolver a capacidade de planejar e de educar os desejos.	Para inspirar (p. 59) CG: 6, 7   HE: EM13LGG303, EM13LGG305
		Para turbinar (p. 60) CG: 7   HE: EM13CHS502
		Para refletir (p. 61) CG: 7   HE: EM13CHS502

## → AULA 1

Proponha as questões do box **QUE TAL DIALOGAR?** para dar início ao trabalho com este capítulo a partir de uma visão mais coletiva sobre o tema “felicidade”. Peça aos estudantes que registrem suas respostas individuais, depois dessa discussão, no material de registro.

Na sequência, distribua tiras de papel sulfite e peça que escrevam nelas uma palavra ou expressão que sintetize o significado de felicidade. Fixe-as em lugar acessível para que todos as visualizem.

Leia para os estudantes os versos do poeta italiano Trilussa sobre felicidade e solicite que os analisem:

Há uma Abelha que pousa / sobre um botão de rosa: / suga-o e vai-se embora... / Em suma, a felicidade / é uma coisa pequena.

TRILUSSA. Felicità. In: BARELLI, Ettore; PENNACCHIETTI, Sergio. **Dicionário das citações**. Tradução: Karina Jannine. São Paulo: Martins Fontes, 2001. p. 453.

Oriente os estudantes a retomarem os registros que fizeram e a selecionarem as palavras ou expressões que podem ser associadas à definição apresentada pelo poeta a partir das conclusões a que chegaram sobre ela.

Proponha que aprofundem o conhecimento sobre o tema fazendo a leitura atenta do tópico “Onde está a felicidade?”.

Questione os estudantes a respeito dos possíveis motivos que levaram a Finlândia a ser o país com o maior índice de felicidade do mundo em 2019, como apontado no texto citado da página 51. Registre no quadro a listagem dos critérios identificados. Discuta com eles se esses critérios seriam garantia de felicidade em qualquer lugar do mundo e peça que justifiquem suas respostas, usando argumentos e procedimentos adequados, como vêm aprendendo ao longo dos capítulos.

Resgate a definição de felicidade dada por Aristóteles em um trecho de sua obra **Ética a Nicômaco**, apresentado no box **CONEXÃO**, e peça aos estudantes que, tendo em vista pessoas com as quais convivem, reflitam se a felicidade é o bem mais desejado por elas. Sugira a eles que, caso se sintam à vontade, compartilhem com os colegas suas estratégias para alcançarem a felicidade.

Se julgar oportuno, apresente um recorte do documentário produzido pelo cineasta francês Yann Arthus-Bertrand, que durante três anos viajou por 60 países coletando 2 mil depoimentos sobre a essência da felicidade, que traz o depoimento de Maria, uma brasileira e sua ideia do que é felicidade (disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=Fb\\_Z-TyIEh4](https://www.youtube.com/watch?v=Fb_Z-TyIEh4); acesso em: 22 fev. 2020). Retome a questão dos critérios para a felicidade, já debatida.

Leia com a turma um trecho do livro **Felicidade construída: como encontrar prazer e propósito no dia a dia** (São Paulo: Objetiva, 2015), citado no box **HIPERLINK**, na página 53, e coloque em discussão a ideia do inglês Paul Dolan (1968-), uma das maiores autoridades mundiais em Ciências Psicológicas e Comportamentais, autor desse livro. Segundo ele, para ser feliz é essencial

aliar prazer e propósito, além de cultivar as relações sociais. Peça que realizem as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 54.

## → AULA 2

Retomando as reflexões da aula anterior, oriente os estudantes a lerem o tópico “Felicidade, bem-estar e realização”, e a responderem às questões do box **QUE TAL PENSAR?**, por meio das quais poderão relacionar suas experiências com a ideia de felicidade apresentada por Paul Dolan e usá-las na construção de seus projetos de vida. Em seguida, peça que reflitam sobre a proposta do box **QUE TAL AGIR?** e estimule-os a colocá-la em prática. Na sequência, leia com os estudantes, na página 56, as ações cotidianas que, de acordo com Dolan, podem ajudar a elevar o estado de felicidade. Em seguida, oriente-os a dividir uma folha de papel sulfite ao meio e a utilizar um dos lados para registrar, com palavras, imagens, fotos etc., as atividades que fazem por prazer e, o outro, para registrar as atividades que fazem para atender propósitos específicos. Visualmente eles já identificarão se há ou não equilíbrio entre elas.

Solicite aos estudantes que se reúnam em dois grupos e comparem as representações que fizeram. Peça que avaliem se há semelhança entre elas, se identificaram um padrão. Se houver uma recorrência nas representações, questione-os sobre o que esse padrão pode lhes contar sobre a sociedade atual e sobre os jovens. Retomando as representações, eles devem refletir e avaliar ainda se seria possível reposicionar elementos em uma faixa central que reúna tanto prazeres quanto propósitos. Se responderem que não, desafie-os a buscar essa possibilidade durante a semana em que haverá a vivência.

## → AULA 3

Retome com os estudantes a pesquisa de Paul Dolan, a qual indica que é preciso aliar propósitos e prazeres para vivenciar a felicidade e que cultivar as relações sociais ajuda nisso. Leia com eles o texto “Relações interpessoais”, do box **CONSTRUINDO HABILIDADES**, e, depois, convide-os a refletir sobre suas próprias relações sociais. Reforce a necessidade de escreverem as respostas às questões propostas no material de registro. Terminado o trabalho com o box, peça aos estudantes que realizem as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 58. Para a atividade 1, proponha a eles a leitura da tirinha em conjunto e a discussão de suas impressões antes de responderem individualmente aos itens. Para a atividade 2, peça a um estudante que leia o texto do quadro em voz alta e à turma que faça a análise da situação apresentada coletivamente.

## → AULA 4

Comente com os estudantes que, até o momento, muitas das dinâmicas do projeto de vida exigem planejamento e força de vontade. Peça-lhes que se autoanalisem: Há dedicação, empenho e força de vontade para assumir compromissos e atingir as metas que eu determinei? Pergunte a eles em quais ocasiões utilizaram

a frase “Depois eu faço!” e qual é o entrave que se apresenta a eles nesse momento: é a preguiça, a falta de convicção ou a falta de apoio? Será que é possível educar a própria força de vontade? Promova a troca de ideias entre os estudantes, destacando o termo “procrastinação”, que se refere ao constante e recorrente adiamento de uma ação, que acaba resultando em estresse, sensação de culpa e queda de produtividade.

Depois dessa motivação inicial, oriente os estudantes a lerem o texto da seção **PARA INSPIRAR**, complementando-o com alguma reportagem sobre a bailarina Ingrid Silva que evidencie sua enorme conquista, fruto da força de vontade da jovem. É possível encontrar na internet diversas reportagens e artigos sobre ela.

Oriente a turma a fazer a leitura do texto “O poder da força de vontade”, da seção **PARA TURBINAR**. Ressalte que a definição da meta deve ser feita individualmente e o acompanhamento da realização dela, em duplas. O objetivo é que os estudantes se ajudem mutuamente e percebam a importância de ter e dar apoio.

Encerre a aula com a leitura do texto “Autonomia”, da seção **PARA REFLETIR**, e peça aos estudantes que respondam às perguntas propostas em casa e as escrevam no material de registro.

Como fechamento deste capítulo, peça aos estudantes que, em casa, releiam tudo o que redigiram no material de registro para fazer uma síntese discursiva sobre suas aprendizagens. Re-

produza a ficha a seguir pedindo a eles que abordem os tópicos apresentados na ordem que desejarem, com exceção do último, tópico, que deverá compor a conclusão da síntese.

### EU E A FELICIDADE

Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

#### Tópicos a abordar:

- Felicidade para mim.
- Situações em que me sinto feliz.
- Minhas ações na busca pela minha felicidade.
- Minhas ações na busca pela felicidade do(s) outro(s).
- Felicidade como motivação para meu projeto de vida.
- Minhas escolhas e felicidade.
- Minha autonomia e felicidade.
- Felicidade e meu projeto de vida.

O compartilhamento dessas sínteses deve ser feito na próxima aula, antes de iniciar o trabalho com o último capítulo.

## CAPÍTULO 5: CUIDANDO DO PENSAMENTO

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Refletir sobre os pensamentos positivos e negativos, e sua influência no agir.	Que tal pensar? (p. 62) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
Aula 2	Aprimorar o conhecimento sobre sentimentos e emoções.	Que tal pensar? (p. 62) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
Aula 3	Avaliar os efeitos do modelo mental fixo e do modelo mental de crescimento.	Na prática (p. 65) CG: 6, 7   HE: EM13CNT207, EM13LGG201
Aula 4	Desenvolver práticas de adaptabilidade.	Que tal dialogar? (p. 66) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
		Construindo habilidades (p. 67) CG: 9   HE: EM13LGG204
		Que tal agir? (p. 68) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
		Na prática (p. 70) CG: 9   HE: EM13LGG301, EM13LGG302
Aula 5	Identificar limites e formas seguras de superá-los.	Para inspirar (p. 71) CG: 6, 7   HE: EM13CHS501, EM13CHS502, EM13LGG304, EM13LGG305
Aula 6	Identificar e selecionar elementos que marquem a própria trajetória de vida.	Para turbinar (p. 72) CG: 7   HE: EM13CHS502
Aula 7	Aprimorar estratégias de autoconhecimento. Abordar criativamente a questão do autoconhecimento.	Para refletir (p. 73) CG: 7   HE: EM13LGG302
		Atividade coletiva: Eu e o espelho: quem sou? (p. 74-75) CG: 6, 7   HE: EM13LGG301

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 8	Abordar criativamente a questão do autoconhecimento.	Atividade coletiva: <b>Eu e o espelho: quem sou?</b> (p. 74-75) CG: 6, 7   HE: EM13LGG301
	Alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação.	

### → AULA 1

Inicie a aula retomando as sínteses do capítulo anterior e pedindo aos estudantes que as compartilhem. Aproveite a oportunidade para fazer comentários sobre a relação dessas sínteses e a elaboração de projetos de vida. Na sequência, proponha aos estudantes que elaborem um perfil pessoal, descrevendo suas principais características. Lembre-os de que um perfil apresenta traços que ressaltam características positivas de cada um, sejam físicas, psicológicas, profissionais etc., dependendo da finalidade e do contexto em que esse perfil circulará. Como estão em fase de trabalhar o autoconhecimento como ponto de partida de um projeto de vida, oriente-os a retomar o que já escreveram sobre si mesmos no material de registro. Em seguida, distribua folhas de papel sulfite e solicite a eles que escrevam uma frase que traduza o momento que estão vivendo. Peça aos estudantes que se sentem em círculo e coloquem as frases que elaboraram no centro da roda. Um de cada vez se dirigirá ao centro e escolherá uma das frases que considera positiva. Quando não houver mais frases positivas, questione-os sobre os sentimentos e as emoções que têm ao lerem frases negativas, pessimistas. Convide-os a refletir sobre o quanto as frases positivas e as negativas podem interferir nas ações e nas decisões de quem as produziu.

Oriente-os a discutir, em trios, a seguinte questão: O que pensamos define quem somos? Depois, os estudantes devem voltar ao grande grupo e conversar sobre as conclusões a que chegaram.

Para concluir esta aula, proponha que reflitam, individualmente, sobre as questões do box **QUE TAL PENSAR?** e escrevam as respostas no material de registro.

### → AULA 2

Inicie a aula retomando as respostas que os estudantes deram para as questões do box **QUE TAL PENSAR?**. Sugira que compartilhem com a turma suas conclusões. Ainda a partir das experiências e discussões da aula anterior, proponha a leitura, em duplas, do tópico “Mudando o modelo mental”, na página 62, incluindo o box **CONEXÃO**. Na sequência, peça que, em duplas, conversem sobre a noção de modelo mental apresentada pelo livro e elaborem um esquema com as informações que o texto traz sobre ela: é uma forma habitual de pensar sobre as coisas, sobre si mesmo e a vida, de ver a realidade, que cada um assume para si; pode ser positivo ou negativo, pode ser adaptado; é desenvolvido pela genética e

pela interação do indivíduo com o contexto no qual vive; incorpora crenças e valores.

É produtivo retomar com os estudantes o que já sabem sobre esquemas e sistematizar esses conhecimentos, complementando-os. Lembre-os que os esquemas feitos como síntese de textos constroem-se em torno de palavras-chaves ou frases curtas, geralmente em tópicos relacionados de modo sequencial (como o esquema da página 65, que você pode explorar para exemplificar); hierárquico (o que é mais importante entra antes ou com peso maior e o que é menos importante entra depois ou com peso menor); comparativo (quando se contrastam fenômenos opostos ou antagônicos) etc. Marcadores, setas, chaves, colchetes, dentre outros indicadores, são recursos importantes. Quando as duplas terminarem, solicite que troquem seus esquemas e insiram perguntas e apontamentos nos esquemas dos colegas, com o objetivo de torná-los o mais possível precisos e fiéis às ideias que representam. As duplas originais, ao receberem de volta seu esquema comentado, avaliam, então, se é necessário alterá-lo ou complementá-lo.

Individualmente, peça aos estudantes que avaliem se, diante dos aprendizados da leitura, mudariam, adaptariam ou manteriam a frase que criaram no início da aula anterior. Peça que escrevam sobre o que aprenderam com essa vivência no material de registro.

### → AULA 3

Retome com os estudantes o texto “Mudando o modelo mental”, incluindo o box **HIPERLINK**, sobre os conceitos de modelo mental (*mindset*) e seus tipos – fixo e de crescimento –, destacando os pontos mais relevantes.

Solicite aos estudantes que se organizem em duplas e selecionem um exemplo de pensamento ou de discurso que se associe ao modelo mental fixo e outro ao modelo mental de crescimento. A partir dos exemplos levantados, peça-lhes que estabeleçam semelhanças e diferenças com os próprios modelos mentais e identifiquem os aspectos positivos de cada um deles.

Desafie os estudantes a utilizarem, no dia a dia, a estratégia de transformar pensamentos negativos e frustrações em ideias de crescimento. Para ajudá-los na realização dessa tarefa, eles podem consultar o esquema “Como mudar a maneira de pensar”, na página 65.

Oriente os estudantes a realizarem as atividades propostas na seção **NA PRÁTICA**, na página 65, escrevendo as reflexões no material de registro.

**→ AULA 4**

Inicie o trabalho propondo uma reflexão individual sobre as questões do boxe **QUE TAL DIALOGAR?**, na página 66. Oriente os estudantes a escreverem suas respostas no material de registro. Depois, leia com eles o tópico “Forças internas”, incluindo o boxe **HIPERLINK**, e siga para o boxe **CONSTRUINDO HABILIDADES**. Discuta com os estudantes a noção de adaptabilidade e não passe ao próximo tópico antes de eles terem tido a oportunidade de discutir a última questão, sobre o nível de adaptabilidade que consideram ter. Essa conscientização será importante na construção do projeto de vida.

Proponha aos estudantes uma reflexão sobre a questão do boxe **QUE TAL AGIR?** e incentive-os a realizar a proposta. Leia com eles o tópico “Sem medo de errar” e explore cada um dos pontos e das questões apresentados.

Peça aos estudantes que façam as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 70, em casa, sempre escrevendo as respostas no material de registro.

**→ AULA 5**

Inicie a aula retomando com os estudantes a seção **NA PRÁTICA**, na página 70, perguntando a eles como foi a experiência de refletir sobre suas forças internas. Em seguida, para prosseguir com o estudo, apresente à turma o videoclipe da canção “Mulher do fim do mundo”, de Romulo Fróes e Alice Coutinho, interpretada por Elza Soares, que retrata sua trajetória de superação (disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6SWlwW9mg8s>; acesso em: 22 fev. 2020). Proponha aos estudantes estas duas perguntas e promova um debate: Quem é a mulher do fim do mundo? Que sentimentos e emoções a canção desperta? Desafie-os a identificar sinais de superação na letra da canção. Solicite aos estudantes que, para a próxima aula, pesquisem e selecionem uma canção que faria parte da trilha sonora da vida deles, pensando no motivo pelo qual a escolheram. Para finalizar, proponha a leitura, em duplas, do texto da seção **PARA INSPIRAR**, que traz o exemplo de vida de uma pessoa com deficiência que, com sua experiência, pode motivar outras pessoas.

**→ AULA 6**

Separe boa parte da aula para os estudantes apresentarem as canções que escolheram e para explicarem o porquê da escolha. Oriente-os a retomar as aprendizagens construídas até então e a avaliar qual é o modelo mental presente nas canções, o que elas contam sobre como cada um é e sobre o que cada um pretende ser.

Depois de apresentadas as canções e feitas as avaliações, os estudantes poderão compor a trilha sonora da turma. Oriente-os a declamar, dramatizar, coreografar, desenhar essa trilha sonora. As possibilidades são diversas. A música é uma linguagem bastante próxima da cultura juvenil e pode ser frequentemente trazida para as propostas. Muitas delas sintetizam emoções, sentimentos e expectativas de futuro dos estudantes.

Na parte final da aula, leia com os estudantes o texto “Agir com convicção”, da seção **PARA TURBINAR**, que trata de sonhos e da luta para transformá-los em realidade. A convicção entra nessa trajetória, no sentido de que a certeza daquilo que se quer é combustível para perseverar no sonho até ele se concretizar. Pergunte aos estudantes que sonhos têm. Deixe-os se expressarem livremente. Peça que identifiquem semelhanças e/ou diferenças entre os sonhos e questione-os sobre como pretendem agir para vê-los realizados.

Antes de propor a entrevista solicitada na seção, converse com os estudantes sobre esse gênero oral: um tipo de conversa, geralmente face a face, que alterna perguntas (feitas pelo entrevistador) e respostas (dadas pelo entrevistado), com o objetivo de obter informações sobre algum tema e/ou sobre o entrevistado. O entrevistador tem um roteiro de questões que vai sendo adaptado à medida que a entrevista avança e caso surja algum tópico não previsto que seja do interesse do público ao qual a entrevista se dirige. No caso, a entrevista solicitada será sobre os sonhos de infância ou de adolescência dos entrevistados, com objetivo de ajudar os estudantes a refletirem sobre seus próprios sonhos e como alcançá-los, tendo em vista seus projetos de vida. É importante orientar os estudantes a registrarem essa entrevista (por escrito ou por gravação) para depois poderem compartilhar com os colegas e ler ou ouvir novamente quando desejarem. Se a escola tiver um repositório digital (como um site, um blog ou uma rede compartilhada), peça que salvem as entrevistas gravadas lá. Solicite aos estudantes que as tiverem registrado por escrito que afixem a entrevista no mural da sala. Será muito oportuno que todos possam ter acesso às entrevistas feitas e conversar sobre elas, mediados por você, que poderá levantar questões que os levem a refletir sobre como alcançar seus próprios sonhos e planos. Como fechamento deste capítulo, peça aos estudantes, que, em casa, releiam tudo o que redigiram no material de registro e façam um esquema-síntese de suas aprendizagens. Explique a eles que devem abordar necessariamente todos os tópicos a seguir, porém podem escolher a ordem em que serão apresentados.

**EU E MEU MODELO MENTAL**

Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**O que deve constar no esquema:**

- Meu tipo de modelo mental e meu projeto de vida.
- Minhas forças internas muito desenvolvidas, desenvolvidas e pouco desenvolvidas em relação a meu projeto de vida.
- O impacto de meus medos em meu projeto de vida.
- A relação entre meu nível de adaptabilidade e meu projeto de vida.
- Meu principal sonho.
- O impacto de meu nível de autoconsciência e meu projeto de vida.



## → AULA 7

Inicie a aula propondo a leitura do texto “Autoconsciência”, da seção **PARA REFLETIR**, que conclui este capítulo. Em seguida, faça retomadas, projeções e reorganização de percursos, utilizando uma das opções de avaliação sugeridas na Parte Geral deste Manual.

Dê, então, início ao desenvolvimento da **Atividade coletiva: Eu e o espelho: quem sou?**. Vale ressaltar que ela não é um apêndice do capítulo. Ao contrário, sintetiza as aprendizagens do módulo e estabelece a ligação com o módulo seguinte. Por meio dela, os estudantes desenvolverão algumas habilidades previstas para o projeto de vida. Oriente-os a retomar todas as sínteses de capítulos propostas neste Manual e que compõem o material de registro, para auxiliar nesta atividade.

Estimule os estudantes a seguirem as orientações do Livro do estudante, enfatizando a importância do planejamento, da divisão de tarefas e da troca constante com o grupo de trabalho. Essa aula será destinada à preparação e a aula seguinte poderá ser utilizada para a conclusão da organização e/ou realização da exposição.

Quanto à preparação para a produção dos autorretratos, amplie as possibilidades de linguagem, dialogue com os estudantes e acolha opiniões e preferências. Esclareça que o autorretrato pode ser subjetivo, abstrato. O estudante pode selecionar produções realizadas durante o ano para integrá-lo. Converse com os professores da área de Linguagens e suas Tecnologias, mas esta atividade carrega uma linguagem que envolve diversas áreas do conhecimento.

Sugira aos estudantes que trabalhem com fotografia, que ampliem apenas algumas partes do rosto (olhos, boca, orelhas) e desafiem os demais colegas e a comunidade que visitará a exposição com a seguinte pergunta: Você me vê em alguma dessas fotos? Esta pode ser uma forma de sensibilizar para o conhecimento de si e também do outro, um convite para um olhar e uma escuta atentos.

As linguagens da dança e da dramatização também podem estar presentes na exposição. Para isso, só será necessário fazer uma organização prévia.

## → AULA 8

Como mencionado anteriormente, esta aula poderá ser destinada à finalização do projeto e/ou realização da exposição, caso não seja possível realizá-la em horário extra-aula. A **Atividade coletiva: Eu e o espelho: quem sou?** proporciona aos estudantes a possibilidade de aprofundar o conhecimento de si e ter uma noção geral de como são vistos pela comunidade escolar. Ao final, proporcione a eles um momento de avaliação e de autoavaliação, nos quais possam refletir sobre as facilidades e os entraves, bem como sobre o que é necessário para o desenvolvimento de um bom trabalho em grupo.

Reproduza em uma folha de papel sulfite, usando a frente e o verso, o quadro a seguir e distribua cópias aos estudantes. Oriente-os

a fazer uma última reflexão sobre o que aprenderam ao longo dos capítulos deste módulo. Peça, ainda, que o colem no material de registro como referência, para poderem retomar o que registraram sempre que desejarem.

### QUEM SOU EU EM \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ ?

Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Meus interesses, gostos e preferências:	Minhas habilidades e competências:
Meus pontos fortes:	Meus pontos fracos:
Meus sonhos e/ou objetivos:	Meus planos para alcançar meus sonhos e/ou objetivos:
Minhas virtudes ubíquas:	Meus vícios ou vulnerabilidades:
Meu tipo de modelo mental:	Minhas forças internas:
Minha reação diante de situações que envolvem respostas negativas: ( ) É boa. ( ) É ruim. ( ) Preciso transformar.	Meu grau de autoconhecimento: ( ) Baixo. ( ) Médio. ( ) Alto.
Meu grau de controle emocional: ( ) Baixo. ( ) Médio. ( ) Alto.	Meu grau de empatia: ( ) Baixo. ( ) Médio. ( ) Alto.
Meu grau de sociabilidade: ( ) Baixo. ( ) Médio. ( ) Alto.	Meu grau de automotivação: ( ) Baixo. ( ) Médio. ( ) Alto.
Meu grau de autonomia: ( ) Baixo. ( ) Médio. ( ) Alto.	Meu grau de autoconsciência: ( ) Baixo. ( ) Médio. ( ) Alto.
Minha reação diante de situações de tensão e estresse:	
Minha ideia de felicidade:	
Meus medos:	

Um projeto de vida só tem sentido se estiver inserido em determinada realidade, em um contexto específico. Os projetos de vida dos estudantes não se efetivam se não estiverem direcionados a um contexto. E esse contexto não é só o deles próprios, mas se configura em um espaço compartilhado e de concretização de diversos projetos de vida, ou seja, é um espaço coletivo.

Neste módulo, os estudantes serão provocados a estabelecer relações entre os projetos de vida pessoais e o contexto coletivo no qual se inserem, ampliarão os olhares sobre os grupos aos quais pertencem e sobre as relações que estabelecem com eles, envolvendo, para além da realidade familiar e da comunidade escolar, as realidades comunitárias nacional e internacional.

### SOBRE AS ATIVIDADES/VIVÊNCIAS

Neste módulo, as atividades visam auxiliar os estudantes a refletirem sobre as relações que estabelecem com o outro e com o mundo, percebendo-se como ser social, e sobre questões a respeito de cidadania e participação cidadã.

As atividades propostas em cada tipo de seção e box são consideradas uma vivência com ênfase na dimensão cidadã. Assim, todas as ocorrências da seção e box no módulo formam um conjunto de atividades com fins específicos. Veja, a seguir, os objetivos dessas vivências e a justificativa da pertinência desses objetivos.

#### OBJETIVOS E JUSTIFICATIVAS DAS SEÇÕES DE ATIVIDADES (VIVÊNCIAS)

##### ABERTURA DO MÓDULO

Reconhecer-se como ser social a fim de compreender que a própria história é construída por meio das relações com o outro e o mundo.

##### QUE TAL PENSAR?

Promover autorreflexão sobre questões de cidadania a fim de reconhecer seu lugar no mundo.

##### QUE TAL DIALOGAR?

Discutir com os colegas questões de cidadania para trocar ideias e experiências.

##### QUE TAL AGIR?

Desenvolver o protagonismo e a autonomia por meio de ações e reflexões sobre a dimensão cidadã para colocar em prática a construção do projeto de vida.

##### NA PRÁTICA

Exercitar o protagonismo a fim de trabalhar questões referentes a relações, cidadania, bem comum e coletividade.

##### CONSTRUINDO HABILIDADES

Desenvolver habilidade socioemocional para aplicá-la na construção de seu projeto de vida.

##### PARA INSPIRAR

Refletir sobre histórias da vida real a fim de identificar em seu próprio caminho possibilidades de planejar e alcançar metas.

##### PARA TURBINAR

A partir de conteúdo complementar, refletir sobre bem comum, cidadania e coletividade a fim de promover a compreensão de responsabilidade social.

##### PARA REFLETIR

Por meio de textos de pensadores e filósofos, refletir sobre cidadania, bem comum e coletividade a fim de compreender seu lugar social.

##### ATIVIDADE COLETIVA

Por meio de trabalho colaborativo e com a participação da comunidade escolar e dos familiares, abordar criativamente a questão da dimensão cidadã.

### COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA BNCC

Neste módulo, as atividades desenvolvem as seguintes competências gerais e específicas e as habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC):

**Competências Gerais da Educação Básica:** CGI, CG6, CG7, CG8, CG9, CGI0.

#### Competências específicas por área:

- Ciências Humanas e Sociais Aplicadas: CHS1, CHS3, CHS4, CHS5, CHS6.
- Ciências da Natureza e suas Tecnologias: CNT2, CNT3.
- Linguagens e suas Tecnologias: LGG1, LGG2, LGG3, LGG5, LGG6, LGG7.

As habilidades específicas da BNCC trabalhadas em cada seção estão indicadas na coluna mais à direita dos quadros que descrevem o cronograma anual de aulas. O texto na íntegra das competências e habilidades da BNCC desenvolvidas nas ativi-

dades/vivências pode ser consultado nas páginas 207 e 208 do Livro do estudante. Nele há também um panorama geral de competências e habilidades trabalhadas em toda a obra, organizadas por seção, nas páginas 6 a 9.

## CRONOGRAMA ANUAL

# CAPÍTULO 1: FORMAS DE SE RELACIONAR

PRIMEIRO BIMESTRE

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Estabelecer combinados para o melhor aproveitamento das aulas do componente curricular Projeto de Vida.	Abertura (p. 76-77) CG: 1, 6, 7   HE: EM13LGG104, EM13LGG301, EM13LGG501
Aula 2	Identificar reflexos dos grupos sociais aos quais pertencem em suas ideias e em seus comportamentos.	Que tal pensar? (p. 78) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
		Na prática (p. 81) CG: 6, 7   HE: EM13CHS502, EM13CHS605, EM13LGG204, EM13LGG701, EM13LGG702
Aula 3	Identificar os impactos da cultura digital nas relações estabelecidas com as pessoas. Analisar os impactos das relações nos meios digitais e refletir sobre a realidade do <i>cyberbullying</i> .	Na prática (p. 81) CG: 6, 7   HE: EM13CHS502, EM13CHS605, EM13LGG204, EM13LGG701, EM13LGG702
Aula 4	Elaborar princípios que orientem um comportamento digital saudável. Analisar os impactos da cultura digital nas relações estabelecidas com as pessoas.	Na prática (p. 81) CG: 6, 7   HE: EM13CHS502, EM13CHS605, EM13LGG204, EM13LGG701, EM13LGG702
Aula 5	Conhecer a história e o desenvolvimento do conceito de cidadania e suas contradições. Ampliar o conhecimento sobre as conquistas e os avanços da cidadania e as formas como pode ser concretizada.	Que tal dialogar? (p. 82) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
		Na prática (p. 83) CG: 9   HE: EM13LGG204
Aula 6	Reconhecer a importância do cuidado com a privacidade e com a divulgação de dados pessoais. Selecionar atitudes que possam favorecer a segurança nas relações digitais.	Que tal agir? (p. 84) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
		Na prática (p. 86) CG: 6, 7, 9   HE: EM13LGG301, EM13LGG305, EM13LGG701, EM13LGG702, EM13LGG704
		Para inspirar (p. 87) CG: 6, 7   HE: EM13CHS605, EM13LGG702
		Para turbinar (p. 88) CG: 7   HE: EM13LGG303, EM13LGG704
Aula 7	Participar de debate sobre a necessidade ou não de os responsáveis terem acesso ao que os filhos fazem no mundo digital. Argumentar e contra-argumentar de forma a defender um ponto de vista com validade e eficácia. Sintetizar as aprendizagens do capítulo por meio de registro.	Para turbinar (p. 88) CG: 7   HE: EM13LGG303, EM13LGG704
		Para refletir (p. 89) CG: 7   HE: EM13LGG701, EM13LGG702
Alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação.		

### → Aula 1

Os estudantes iniciaram o processo de construção de seus projetos de vida no primeiro módulo desta obra. Proponha a eles que, em grupos, elaborem um acróstico com base na expressão “projeto de vida”, de modo que as palavras escolhidas revelem o que entenderam, pensaram e vivenciaram até então nas aulas desse componente curricular. Esta é uma boa forma de você mapear as impressões dos estudantes sobre esse novo componente

curricular, além de poder identificar parâmetros para adequar o caminhar deles durante o trabalho com o segundo módulo.

Antes de dar início ao trabalho efetivo com o módulo, converse com os estudantes sobre combinados necessários para o bom andamento das aulas no decorrer do ano (tais como saber o momento de falar e o momento de ouvir; colocar-se no lugar do outro e respeitá-lo; observar horários de início e término de aula; expor-se ponderadamente etc.) e para o melhor aproveitamento

das aprendizagens. Liste-os e deixe-os em um local visível para a turma. Feito isso, comece o trabalho com o módulo.

Leia com os estudantes o texto da abertura deste módulo e proponha a realização da atividade. Providencie uma bolinha ou outro objeto que possa servir para a mesma finalidade indicada na atividade. Se possível, registre as contribuições individuais no quadro, para que, ao final, a história criada possa ser retomada e sirva como objeto de análise e discussão.

### → Aula 2

Convide os estudantes a refletirem sobre as questões listadas no boxe **QUE TAL PENSAR?** e as levantadas no tópico “Com o outro e o mundo”. Se julgar pertinente, acrescente estas questões à discussão: Qual é o papel dos grupos, presenciais ou virtuais, dos quais você faz parte, na formação de sua identidade?; Dos grupos sociais aos quais pertence, quais são os comportamentos que você reproduz? Finalmente, peça aos estudantes que reflitam sobre esta última questão: Há algum comportamento seu que se diferencie do comportamento dos grupos sociais aos quais pertence? Oriente-os durante a realização da atividade 1, da seção **NA PRÁTICA**, na página 81.

### → Aula 3

Peça aos estudantes que leiam individualmente o tópico “Relações digitais: benefícios e perigos”, façam anotações e levantem questionamentos, se houver. Estabeleça um tempo para essa leitura e, depois, converse com eles sobre suas reflexões e seus pontos de vista.

Finalize a aula sugerindo a leitura e a discussão de “O Manifesto Jovem #ENDviolence” (disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org.brazil/files/2019-06/br\\_manifesto\\_end\\_violence\\_pt.pdf](https://www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org.brazil/files/2019-06/br_manifesto_end_violence_pt.pdf); acesso em: 23 jan. 2020), texto que propõe o fim da intolerância e do preconceito de qualquer tipo na escola, lugar que deve ser um espaço de diversidade. Programe com a turma a realização da atividade 2, da seção **NA PRÁTICA**, na página 81, que ocorrerá na próxima aula.

### → Aula 4

Oriente a realização da atividade 2, da seção **NA PRÁTICA**, na página 81. A partir das questões sugeridas na atividade, faça um levantamento dos hábitos que caracterizam o comportamento digital dos estudantes e registre-os no quadro.

Com base nesse levantamento, convide os estudantes a elaborarem, em duplas, princípios que orientem um comportamento digital saudável. Para representar esses princípios, as duplas devem produzir uma campanha de combate ao *cyberbullying*, criando cartazes compostos de imagens e frases de efeito. As produções podem ser feitas manualmente ou com recursos digitais e devem ser expostas nos corredores da escola ou disponibilizadas em uma galeria no *site* ou nas redes sociais da escola.

### → Aula 5

Oriente os estudantes a assistirem ao vídeo “O que é cidadania?”, produzido pela Escola Virtual de Cidadania da Câmara dos

Deputados (disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xFOJJ-fosys>; acesso em: 22 jan. 2020). Inicie com eles uma conversa sobre os conceitos e informações apresentados no vídeo.

Leia com a turma o tópico “Uma questão de cidadania”, introduzindo-o com a proposição das questões do boxe **QUE TAL DIALOGAR?**. Oriente os estudantes durante a realização das atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 83, nas quais eles avaliarão suas práticas de cidadania.

### → Aula 6

Incentive os estudantes a fazerem uma leitura prévia do tópico “Cidadania digital” e oriente-os a realizar a atividade do boxe **QUE TAL AGIR?** na parte do material de registro deles reservada ao **Agindo construo meu projeto de vida**.

Em seguida, proponha que se reúnam em grupos para fazerem as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 86. Na atividade 1, oriente-os a dar corpo e a contextualizar a situação gerada por Daniel: Que atitude dele teria posto em risco a reputação de um terceiro? Quem seria essa pessoa? Por que a atitude de Daniel teria produzido o efeito que produziu? Considerando a legislação existente, já abordada no texto, assim como os conhecimentos dos estudantes a respeito do funcionamento das redes sociais, cada grupo deverá dar continuidade à história desse personagem, prevendo as consequências e as reações a seus atos.

Para ampliar os conhecimentos sobre segurança digital, sorteie os temas indicados no quadro da atividade 2. É possível ampliar os temas de pesquisa para exclusão digital, *fake news*, algoritmos e funcionamento das redes sociais, entre outros. Se isso for feito, lembre os estudantes da importância de utilizarem fontes confiáveis.

Leia com os estudantes o texto da seção **PARA INSPIRAR**, ressaltando a ideia de empreendedorismo ali apresentada, e discuta com eles as questões propostas em seguida. Deixe que se expressem livremente. Faça a ligação entre o que estudaram neste capítulo e o texto “Redes sociais: nem heroínas nem vilãs”, da seção **PARA TURBINAR**, explorando-o com a turma.

### → Aula 7

Apoie a organização do debate proposto na seção **PARA TURBINAR**. O tema será se os pais ou responsáveis devem ou não ter acesso ao que os jovens fazem no mundo digital. É possível trabalhar outras temáticas, como “Redes sociais são heroínas ou vilãs” ou “A internet amplia as relações presenciais ou as troca por relações virtuais?”. Esta última temática está relacionada ao conteúdo da seção **PARA INSPIRAR**. Leia com os estudantes o texto dessa seção também e promova uma votação para identificar qual temática preferem desenvolver.

Após se organizarem em dois grupos, sorteie o posicionamento que eles assumirão no dia do debate (defesa ou oposição frente à questão a ser discutida). Lembre-os que esse tipo de debate visa a discussão acerca dos embates presentes nas discussões legais, acadêmicas e pautadas por especialistas, com o objetivo de favorecer a produção de consensos socialmente relevantes.

Retome as orientações específicas da aula 6, do Capítulo I, do Módulo I para o debate e a argumentação oral. Enfatize que é fundamental pesquisar a respeito do assunto, buscando a reflexão de especialistas, estudiosos e outras pessoas envolvidas com as temáticas discutidas. Dados quantitativos e qualitativos devem ser apresentados para sustentar os argumentos favoráveis e contrários relacionados ao tema. Estarem preparados é importante para se expressarem com firmeza.

O debate pode ser avaliado pelo professor e pelos estudantes. Providencie uma ficha de avaliação, como a exemplificada a seguir. A ficha deve ser impressa, distribuída a cada estudante e preenchida.

1. O grupo expôs suas ideias de forma clara e consistente.  
 Satisfatório.  Insatisfatório.  
 Parcialmente satisfatório.
2. O grupo apresentou dados quantitativos, qualitativos, bem como ideias defendidas por especialistas como suporte para sua argumentação.  
 Satisfatório.  Insatisfatório.  
 Parcialmente satisfatório.
3. Na réplica, o grupo se preocupou em contra-argumentar de forma a tornar os argumentos do grupo adversário questionáveis.  
 Satisfatório.  Insatisfatório.  
 Parcialmente satisfatório.

Por fim, faça uma análise geral das avaliações.

Reserve um tempo para alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos. Para isso, utilize uma das opções de avaliação sugerida na Parte Geral deste Manual.

Como síntese deste capítulo, peça aos estudantes que, em casa, reflitam sobre o que aprenderam e como se relacionam com os grupos de sua convivência e, depois, preencham este esquema no material de registro. Oriente-os a considerar o que identificaram em relação a direitos e deveres cidadãos, inclusive os que se referem à cidadania digital.

### COMO ME RELACIONO COM MEUS GRUPOS DE CONVIVÊNCIA

Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

O diagrama mostra um quadrado centralizado com o texto 'EU' em um fundo amarelo. Arredondando 'EU' há quatro setas: uma apontando para cima para um retângulo 'Amigos', uma para baixo para 'Amigos das redes sociais', uma para a esquerda para 'Famíliares' e uma para a direita para 'Professores'.

## CAPÍTULO 2: VIVER EM SOCIEDADE: DIREITOS E DEVERES

SEGUNDO BIMESTRE

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
<b>Aula 1</b>	Refletir sobre formas efetivas de praticar a cidadania.	Que tal pensar? (p. 90) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
		Que tal agir? (p. 92) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
<b>Aula 2</b>	Coletar e analisar dados relacionados à função e ao exercício da representação (vereadores, deputados municipais ou federais).	Na prática (p. 93) CG: 6, 7   HE: EM13LGG301, EM13LGG603, EM13LGG703
<b>Aula 3</b>	Selecionar formas de participação política para além do voto. Aprimorar a capacidade de participação em projetos coletivos.	Construindo habilidades (p. 95) CG: 9   HE: EM13CHS501, EM13LGG303
<b>Aula 4</b>	Ampliar o conhecimento sobre formas específicas de exercitar a cidadania juvenil. Exercitar o diálogo, trocar ideias e emitir opiniões.	Na prática (p. 96) CG: 9   HE: EM13CHS605, EM13LGG303
<b>Aula 5</b>	Refletir sobre situações nas quais igualdade e equidade se aplicam.	Que tal dialogar? (p. 96) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
		Na prática (p. 98) CG: 6, 7   HE: EM13CHS501, EM13LGG102, EM13LGG704
		Para inspirar (p. 99) CG: 6, 7   HE: EM13LGG102

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 6	Identificar e buscar soluções para os problemas coletivos enfrentados no cotidiano escolar. Expressar ideias de cidadania por meio da linguagem artística.	Para turbinar (p. 100) CG: 7   HE: EM13CHS103, EM13LGG704
		Para refletir (p. 101) CG: 7   HE: EM13LGG204
Aula 7	Alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação. Aprimorar a capacidade de escutar, de acatar e descartar ideias.	

### → Aula 1

Logo no início da aula, os estudantes devem realizar, em grupos de três integrantes, a leitura dos tópicos “Cidadania: além do senso comum”, “Os direitos fundamentais” e “O exercício efetivo da cidadania”. Cada integrante do grupo se responsabilizará por um deles, elaborando um fichamento de leitura e compartilhando sua aprendizagem do assunto com o grupo.

Se julgar necessário, explique aos estudantes que o fichamento pode ser entendido como um registro de leitura no qual as ideias centrais de cada parágrafo ou seção de um texto são destacadas e resumidas pelo leitor, com o objetivo de resgatá-las mais tarde.

A partir das leituras e dos fichamentos realizados, os estudantes devem discutir as informações que podem facilitar o acesso a formas efetivas de praticar e de fazer valer a cidadania. Avalie quais serão os melhores momentos da aula para trabalhar as questões dos boxes **QUE TAL PENSAR?**, página 90, e **QUE TAL AGIR?**, página 92.

Esclareça que a cidadania representativa conta com o empréstimo das vozes dos cidadãos, que detêm o poder de escolher as formas de organizar a sociedade, por meio de seus representantes temporários.

### → Aula 2

Como apoio à realização da atividade da seção **NA PRÁTICA**, na página 93, você pode recorrer:

1. Do ponto de vista do conteúdo: a uma pesquisa na internet sobre a atual Constituição Federal (1988), por meio da qual os estudantes possam conhecer seu histórico, suas principais características e sua organização geral (boas orientações sobre como pesquisar na internet podem ser encontradas em: <http://www.bibliotecavirtual.sp.gov.br/temas/internet-e-tecnologia/como-pesquisar-na-internet.php>; acesso em: 26 fev. 2020.);
2. Do ponto de vista da Constituição em HQ: resenhas, reportagens e entrevistas que abordam a obra do advogado Julio Hidalgo, **Constituição para crianças em quadrinhos**. Para produzi-la, o autor encarou o mesmo desafio de traduzir, na linguagem simples dos quadrinhos infantis, aspectos importantes da Carta Magna.

Divida os estudantes nos três grupos aleatórios estipulados pela atividade. Ao final dos trabalhos, leia com a turma o tópico “O exercício efetivo da cidadania” e, se julgar oportuno, abra uma discussão coletiva sobre o conteúdo tratado na tirinha apresentada.

### → Aula 3

Leia com os estudantes o texto do boxe **CONSTRUINDO HABILIDADES**, para trabalhar com eles a noção de “participação cidadã”. Na sequência, organize a turma em grupos e oriente-os a listar formas diretas de participação política. Provavelmente, o voto estará presente em todas as listas, mas é fundamental que conheçam outras formas de participação política, pois elas podem refletir diretamente na composição dos projetos de vida deles.

Para que ampliem seus repertórios, distribua aos estudantes palavras ou expressões-chave que façam referência a diferentes formas de participação na vida coletiva, incluindo as que listaram (plebiscito; referendo; veto popular; ação popular; ação civil pública; mandado de injunção; associação; movimento social; orçamento participativo; fórum juvenil; orçamento público da criança e adolescente; ouvidoria; projeto de lei popular; sessão ordinária; portal e-cidadania; Projeto Parlamento Jovem; Projeto Jovem Senador), e oriente-os a coletar dados na internet sobre essas formas de participação, evidenciando como estão sendo colocadas em prática, se são realmente adequadas à realidade brasileira etc.

### → Aula 4

Inicie a aula pedindo aos estudantes que compartilhem com o grupo as aprendizagens da pesquisa proposta na aula anterior. Se julgar oportuno, eles podem ampliar a pesquisa abordando iniciativas municipais, estaduais ou mundiais.

Em seguida, proponha a realização da atividade da seção **NA PRÁTICA**, na página 96. A atividade menciona o programa Parlamento Jovem Brasileiro (PJB) e convida os estudantes a criarem propostas de ação destinadas à comunidade escolar, estimulando todos a participarem delas. Caso haja tempo disponível no planejamento, os grupos podem replicar o que aprenderam em um evento que você e toda a equipe escolar podem ajudá-los a organizar.

### → Aula 5

Converse com os estudantes sobre as questões do boxe **QUE TAL DIALOGAR?**. Depois, solicite a eles que definam os termos “justiça”, “direitos” e “privilegios”. Para aprofundar a discussão, recorra a dicionários especializados, como o **Dicionário de ciências sociais**, da Fundação Getúlio Vargas, o **Dicionário de política**, do cientista político italiano Norberto Bobbio (publicado no Brasil pela Editora da Universidade de Brasília).

Em seguida, apresente a eles os conceitos de igualdade e equidade:

- **Igualdade** é a ausência de diferença. Ocorre quando todas as partes estão nas mesmas condições, têm o mesmo valor ou são interpretadas a partir do mesmo ponto de vista.
- **Equidade** é o uso da imparcialidade para reconhecer e respeitar o direito de cada pessoa, tendo como base a equivalência.

Peça aos estudantes que expressem a diferença entre esses conceitos, dando exemplos de situações vividas por eles. Oriente a leitura do tópico “Cidadania e justiça andam juntas”. Reserve um momento para a reflexão sobre o texto do box **HIPERLINK**.

Proponha a realização das atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 98, ressaltando a relevância delas no incentivo do protagonismo juvenil. Leia com eles o texto da seção **PARA INSPIRAR**, que apresenta informações sobre a Organização das Nações Unidas (ONU) e sobre o Fórum da Juventude. A simulação sugerida também investe no protagonismo dos estudantes.

### → Aula 6

Oriente os estudantes a se dividirem em dois grupos. Cada grupo trabalhará uma das duas seções finais do capítulo: ou **PARA TURBINAR**, que problematiza a realidade das populações indígenas, mostrando como acessam e praticam a cidadania, ou **PARA REFLETIR**, que traz a problematização das igualdades e assimetrias no exercício da cidadania no contexto das sociedades. A partir da leitura do texto da seção **PARA REFLETIR**, os estudantes devem destacar os problemas centrais ligados à efetivação da cidadania nas realidades apresentadas. Os problemas podem ser resumidos em palavras ou expressões, que servirão como disparadores para os grupos organizarem uma intervenção artística e comporem uma cena urbana no próprio espaço da escola ou nos arredores dela, explorando os problemas coletivos enfrentados no cotidiano escolar.

Por intervenção artística urbana, entende-se uma manifestação que tem o objetivo de transmitir uma mensagem, utilizando

a linguagem artística de forma a provocar questionamentos e transformar a vida cotidiana. Para saber mais, acesse o artigo “Intervenção artística urbana”, de Margaret Imbroisi, disponível na internet (<https://www.historiadasartes.com/sala-dos-professores/intervencao-artistica-urbana/>; acesso em: 22 jan. 2020).

### → Aula 7

Nesta aula, dedicada a alinhamentos, faça retomadas, projeções e reorganização de percursos. Para isso, utilize uma das opções de avaliação sugerida na Parte Geral deste Manual.

Como síntese deste capítulo, sugira aos estudantes que respondam ao questionário a seguir em casa, e no material de registro, e avaliem a participação cidadã deles na vida cotidiana.

#### MINHAS ATITUDES COMO CIDADÃO

Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Como me comporto como cidadão em relação...

... às normas e às leis?

... a divulgar e a compartilhar informações sobre leis, direitos e deveres?

... a acompanhar se os representantes eleitos pelo voto estão cumprindo seu papel e pondo em prática o que tinham como proposta ao se elegerem?

... a participar de grupos que visam promover e divulgar causas em que acredito?

... a respeitar direitos e deveres meus e dos que convivem comigo?

Reserve um tempo, na próxima aula, antes de iniciar o capítulo seguinte, para que os estudantes possam compartilhar as respostas e conversar sobre elas. Faça a mediação dessa conversa.

## CAPÍTULO 3: BEM COMUM E COLETIVIDADE

TERCEIRO BIMESTRE

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Refletir sobre a relação entre bem comum, cidadania e projeto de vida. Associar ideias, estabelecendo pontos em comum entre elas.	Que tal pensar? (p. 102) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
Aula 2	Refletir sobre o exercício da liberdade no contexto da vida coletiva. Exercitar o argumento e o contra-argumento.	Na prática (p. 107) CG: 6, 7   HE: EM13CHS502, EM13LGG101, EM13LGG204, EM13LGG302
Aula 3	Refletir sobre liberdade e construção da singularidade (autenticidade).	Na prática (p. 107) CG: 6, 7   HE: EM13CHS502, EM13LGG101, EM13LGG204, EM13LGG302
		Que tal dialogar? (p. 108) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
Aula 4	Aprofundar a reflexão sobre liberdade e construção da singularidade (autenticidade).	Que tal agir? (p. 109) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
		Na prática (p. 110) CG: 9   HE: EM13LGG102, EM13LGG104, EM13LGG304, EM13LGG703, EM13LGG704

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 5	Questionar-se sobre as influências que recebem e avaliar o grau dessas influências.	Para turbinar (p. 112) CG: 7   HE: EM13CHS502
Aula 6	Desenvolver a capacidade de formular perguntas coerentes, relacionadas a contextos específicos. Sintetizar as aprendizagens do capítulo por meio de registro.	Para inspirar (p. 111) CG: 6, 7   HE: EM13CHS502
		Para refletir (p. 113) CG: 7   HE: EM13CHS401, EM13CHS502, EM13LGG702
Aula 7	Alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação.	

### → Aula 1

Convide os estudantes a estabelecerem a relação entre bem comum e cidadania, retomando as aprendizagens construídas nos capítulos anteriores e também respondendo às questões propostas no box **QUE TAL PENSAR?** Peça a eles que, em grupos, produzam uma frase com os dois termos, “bem comum” e “cidadania”, e a apresentem aos colegas. Depois, promova uma conversa sobre a relação entre bem comum, cidadania e o próprio projeto de vida.

Oriente os estudantes, na sequência, a lerem o tópico “Individual e coletivo” e o texto do box **HIPERLINK**.

Ao final da aula, elabore com a turma uma definição coletiva para o termo “bem comum”.

### → Aula 2

Proponha aos estudantes a reflexão sobre o seguinte questionamento: Considerar o bem comum é ir contra as liberdades individuais? Peça a eles que exponham suas ideias individualmente. Depois, chame a atenção deles para o fato de que a ideia de liberdade é bastante múltipla e isso torna difícil argumentar e contra-argumentar sobre o assunto.

Explique aos estudantes que é possível pensar em liberdade por meio do olhar filosófico e do sociológico (concretiza-se neste último, na maioria das vezes). Aumente a complexidade da reflexão e pergunte a eles: Como podemos definir a liberdade vivenciada pelos sujeitos na vida coletiva?

É possível que os estudantes cheguem à conclusão de que a liberdade em sociedade é condicionada, ou seja, os sujeitos são livres para tomar decisões e fazer escolhas desde que lidem com as consequências que elas trazem. Oriente-os a diferenciar liberdade e autenticidade, indagando-os sobre o quanto são condicionados ou não pelos julgamentos dos outros.

Encerre a aula com a leitura e a discussão dos tópicos “Conceito de liberdade”, “Liberdade e efeito manada” e do texto do box **HIPERLINK**, relacionando-os com o que discutiram e concluíram no decorrer da aula.

Oriente os estudantes a realizarem em casa as atividades propostas da seção **NA PRÁTICA**, na página 107. Explique a eles que uma das atividades propõe a interpretação artística de versos de Bertold Brecht e que cada um deles poderá usar a linguagem artística que preferir para expressar sua interpretação. Sugira a eles

que pesquisem na internet a vida e a obra desse poeta e dramaturgo alemão, para que possam formar um contexto para a leitura que farão do trecho do poema “De que serve a bondade”.

### → Aula 3

Promova uma discussão coletiva a respeito das questões da seção **NA PRÁTICA**, na página 107, e reserve um espaço na sala de aula para que os estudantes exponham as obras artísticas criadas a partir da interpretação dos versos de Brecht. Comente as produções e deixe os estudantes as comentarem também. Peça a eles que compartilhem as respostas individuais das atividades 2 e 3.

Leia com os estudantes o tópico “Seres sociais”, depois de conversarem sobre as questões do box **QUE TAL DIALOGAR?** Depois, incentive a leitura do tópico “Seres influenciáveis” e do texto do box **HIPERLINK**, na página 109. Peça aos estudantes que observem quais de seus comportamentos se baseiam em hábitos, quais são dirigidos pelos outros e quais decorrem de decisões próprias. Oriente-os a realizar a atividade proposta no box **QUE TAL AGIR?**

Para concluir a aula, leia e discuta com os estudantes o tópico “O ser humano imita para economizar energia”.

### → Aula 4

Dedique a aula à realização das atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 110, que dão continuidade às reflexões da aula anterior. Para a realização da atividade 2, peça aos estudantes que pesquisem a respeito de técnicas de *neuromarketing*. Uma sugestão de artigo sobre essa temática é “5 técnicas de *neuromarketing* que você pode usar para vender” (disponível em: <https://blog.lahar.com.br/marketing-digital/tecnicas-neuromarketing/>; acesso em: 25 fev. 2020), de Rodrigo Tucunduva, especialista em *marketing*.

### → Aula 5

Oriente a leitura prévia do texto “Opinião própria e teimosia”, da seção **PARA TURBINAR**. Retome as orientações dadas para a entrevista feita na Aula 6, do Capítulo 5, do Módulo 1, a fim de que os estudantes se preparem para a atividade. A entrevista proposta é muito importante para discutir o conceito de liberdade e serve como parâmetro para compreender as noções de “opinião” e “teimosia”. No texto, percebe-se que a opinião é resultado de uma convicção e está baseada em elementos concretos, em dados.



A teimosia parece apontar para os desejos, as impressões. Retome com os estudantes a discussão feita a respeito dos posicionamentos e chame a atenção deles para os conhecimentos intuitivos. Essa é uma forma de conhecimento não privilegiada no Ocidente, mas há quem se paute por ela. Depois, converse com eles sobre o tema “Quando a intuição vira teimosia”.

### → Aula 6

Divida a turma em dois grupos. Cada grupo se responsabilizará pela leitura e pela apresentação de questionamentos e provocações para a turma, tendo como base o conteúdo da seção **PARA INSPIRAR**, que problematiza as barreiras e as formas de superá-las para a efetivação de um projeto de vida, ou da seção **PARA REFLETIR**, que provoca os estudantes a pensarem sobre até que ponto a busca por liberdade e autenticidade (mesmo que isso signifique ser diferente do padrão) não se torna uma nova imposição, uma amarra para os jovens. É preciso lembrar que uma boa pergunta direciona as energias para pontos fundamentais e leva a respostas e proposições assertivas. Essa é uma habilidade essencial a ser desenvolvida.

Como fechamento deste capítulo, peça aos estudantes que reflitam sobre o que aprenderam e façam uma autoavaliação a respeito de atitudes e comportamentos. Sugira que reproduzam o quadro a seguir no material de registro para realizarem essa atividade.

AUTOAVALIAÇÃO		
Nome: _____		
Escola: _____		
Turma: _____		
Data: _____		
Meus hábitos	Meus comportamentos dirigidos pelos outros	Meus comportamentos conscientes e autênticos
Hábito(s) que eu mudaria para contribuir para o bem comum	Comportamento(s) dirigido(s) pelos outros que eu mudaria pensando no bem comum	Comportamento(s) consciente(s) e autêntico(s) que eu mudaria em função do bem comum
Justificativa para essa mudança	Justificativa para essa mudança	Justificativa para essa mudança

### → Aula 7

Nesta aula, dedicada a alinhamentos, faça retomadas, projeções e reorganização de percursos. Para isso, utilize uma das opções de avaliação sugerida na Parte Geral deste Manual.

Se for possível, peça aos estudantes que, em uma roda de conversa, compartilhem as informações do quadro que preencheram como forma de sintetizarem o fechamento deste capítulo.

## CAPÍTULO 4: CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

QUARTO BIMESTRE

Esse bimestre é composto de 12 aulas, as quais abordam os Capítulos 4 e 5.

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Coletar e analisar dados e informações sobre o ambiente. Analisar o panorama social relativo ao ambiente.	Que tal pensar? (p. 114) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
Aula 2	Analisar os sentidos atribuídos ao consumo pela sociedade.	Na prática (p. 118) CG: 6, 7   HE: EM13CHS301, EM13CHS606, EM13CNT206, EM13LGG303
Aula 3	Relacionar consumo e impactos ao ambiente.	Na prática (p. 118) CG: 6, 7   HE: EM13CHS301, EM13CHS606, EM13CNT206, EM13LGG303
		Que tal dialogar? (p. 118) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
		Que tal agir? (p. 121) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
Aula 4	Refletir sobre as oportunidades que o reaproveitamento dos materiais descartados pela sociedade pode trazer e sobre formas de descarte que tragam menos impacto ao ambiente.	Na prática (p. 122) CG: 9   HE: EM13CNT206, EM13LGG204
		Para inspirar (p. 123) CG: 6, 7   HE: EM13CNT206
		Para turbinar (p. 124) CG: 7   HE: EM13CNT206, EM13CNT303
		Para refletir (p. 125) CG: 7   HE: EM13CNT206

## → Aula 1

Peça aos estudantes que apresentem suas ideias e o que conhecem sobre o tema “consciência ambiental”. Oriente-os a selecionar notícias, textos, letras de canções e imagens que envolvam questões ambientais e, depois, a classificar esse material em dois grupos: iniciativas e comportamentos que demonstram cuidado com o ambiente e iniciativas e comportamentos que não demonstram esse cuidado. Oriente-os a anotar tudo no material de registro. Depois, pergunte: O que é possível concluir com a classificação que fizeram?; Vocês acham que ela reflete a realidade?

Introduza as questões do boxe **QUE TAL PENSAR?** e estabeleça um tempo para que os estudantes reflitam sobre elas. Proponha a leitura do tópico “Natureza, um bem comum”, orientando-os a relacionar as ideias lá expostas à conclusão a que chegaram por meio da classificação do material que coletaram.

## → Aula 2

Proponha aos estudantes as seguintes problematizações: Você é o que você consome?; Qual é o propósito, a função do consumo?; O que consome conta um pouco sobre quem você é, sobre sua identidade? Peça a eles que se reúnam em pequenos grupos, discutam essas provocações e, depois, troquem ideias com os demais colegas da turma.

Distribua a cada estudante uma folha de papel sulfite em que esteja reproduzido o contorno de um corpo. Peça a eles que escrevam, sobre esse corpo, os nomes das marcas e dos produtos que mais consomem. Ao redor da silhueta dos corpos, oriente-os a colar ilustrações, fotografias ou a desenhar os impactos e as consequências ambientais que essas marcas e produtos causam. Reserve um lugar na sala para que exponham suas produções. A exposição terá o título “O ambiente é o que você consome!”. Na abertura da exposição, os estudantes devem fazer a leitura dos trabalhos; assim, todos manifestarão suas impressões e conclusões a respeito do levantamento que fizeram nessa atividade.

Leia com os estudantes o tópico “Em busca de uma nova postura”, incluindo os textos dos boxes **CONEXÃO** e **HIPERLINK**, e finalize a aula com uma síntese de todas as discussões. Peça a eles que realizem em casa as atividades 1 e 2 da seção **NA PRÁTICA**, na página 118, sempre escrevendo as respostas no material de registro.

## → Aula 3

Proponha aos estudantes a realização da atividade 3 da seção **NA PRÁTICA**, na página 118. Quando os grupos tiverem chegado a um plano para a criação da produção sobre desenvolvimento sustentável, oriente-os a concretizá-lo.

Apresente aos estudantes o vídeo “A história das coisas” (The Story of Stuff), de Annie Leonard, animação de aproximadamente 20 minutos que aborda o consumo de bens materiais e o impacto que esse consumo causa no ambiente. O canal **The Story of Stuff Project** disponibiliza versão com legendas em português em: <https://www.youtube.com/watch?v=9GorqroiqqM> (acesso em: 26 fev. 2020).

Solicite aos estudantes que elaborem um mapa conceitual que abarque as aprendizagens construídas com as informações obtidas no documentário. Explique a eles o que é um mapa conceitual: uma estrutura gráfica que visa ajudar na organização de ideias, informações e conceitos. Trata-se de uma forma de aprendizagem em que o conteúdo é hierarquizado para facilitar a compreensão de quem o utiliza. Por meio de representação gráfica ilustrativa, ele cria ligações entre assuntos que fazem parte de um mesmo conhecimento. Se for possível, assista com os estudantes a primeira aula, de uma série de quatro, intitulada “O que são mapas conceituais”, e que traz a explicação do professor Dr. Paulo Correia, no canal Univesp (Universidade Virtual do Estado de São Paulo), disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aFOUbdNIEg> (acesso em: 26 fev. 2020).

Oriente a leitura do tópico “Assumindo responsabilidades” e a discussão das questões propostas no boxe **QUE TAL DIALOGAR?** Peça aos estudantes que ampliem o mapa conceitual já elaborado, acrescentando nele as informações apresentadas no tópico, por exemplo, o destino dos resíduos produzidos. Leia com eles o texto do boxe **CONEXÃO**, na página 120, e o tópico “Uma questão ambiental”. Em seguida, instigue a reflexão sobre a importância do plástico na vida moderna e sobre qual é o impacto de seu uso. Oriente os estudantes na realização da atividade proposta no boxe **QUE TAL AGIR**. Finalize a aula com o tópico “Reciclagem: uma questão de responsabilidade” e reserve um tempo para orientar os estudantes a realizarem em casa as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 122, e determine previamente as combinações das duplas e dos grupos.

## → Aula 4

Retome as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 122, realizadas em casa pelos estudantes, orientando-os no que for necessário, principalmente em relação a como pretendem realizar a proposta da atividade 3. Em seguida, pergunte aos estudantes: O que consideramos lixo pode ser também uma fonte de oportunidades? Para dar sustentação a essa reflexão, leia com eles o texto da seção **PARA INSPIRAR**.

Peça aos estudantes que leiam o texto “Empreendedorismo sustentável”, da seção **PARA TURBINAR**. A proposta de atividade da seção é realizar um seminário sobre empreendedorismo sustentável. Retome as orientações e sugestões dadas neste Manual para a Aula 5, do Capítulo 3, do Módulo I, auxiliando-os nas pesquisas e na organização dos grupos para a apresentação. Se possível, ao final do seminário, faça uma roda de avaliação para que possam refletir sobre a participação deles e a dos colegas, bem como sobre os resultados obtidos.

Por fim, peça aos estudantes que leiam o texto “Sustentabilidade”, da seção **PARA REFLETIR** e se reúnam em grupos para redigir o texto argumentativo solicitado. Retome com os estudantes o que foi estudado sobre argumentação ao longo do Módulo I, para que eles possam se recordar e se preparar para a atividade.

Como síntese deste capítulo, peça aos estudantes que, em casa, releiam tudo o que redigiram no material de registro para construir um mapa conceitual a partir disso.

### MEU MAPA CONCEITUAL DE SUSTENTABILIDADE

Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

#### Tópicos contemplados pelo meu mapa:

Minha responsabilidade com o ambiente.

Minhas ações como agente transformador para a preservação ambiental.

Objetivo(s) da Agenda da ONU com os quais me comprometo a contribuir.

Meus hábitos de consumo.

Mudanças necessárias em meu modo de consumir.

Meu descarte de resíduos.

Minha contribuição com a reciclagem.

Minha contribuição com o reuso.

O compartilhamento dos mapas produzidos pelos estudantes deve ser feito no início da próxima aula, antes de começar o trabalho com o último capítulo deste módulo.

## CAPÍTULO 5: (UIDADO COM O OUTRO E O MUNDO

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Avaliar possibilidades de associar o bem-estar individual e o coletivo. Levantar dados sobre iniciativas que visam o bem comum (ambiental, social).	Que tal pensar? (p. 126) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
		Que tal dialogar? (p. 132) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
		Que tal agir? (p. 134) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
		Na prática (p. 134) CG: 9   HE: EM13CHS502, EM13CNT207, EM13LGG101, EM13LGG704
Aula 2	Pesquisar iniciativas cidadãs, selecionando aquelas com que mais se identificam.	Na prática (p. 134) CG: 9   HE: EM13CHS502, EM13CNT207, EM13LGG101, EM13LGG704
		Na prática (p. 131) CG: 6, 7   HE: EM13CNT207, EM13LGG101, EM13LGG704
Aula 3	Investigar, no lugar em que vivem, práticas voltadas ao bem comum.	Na prática (p. 131) CG: 6, 7   HE: EM13CNT207, EM13LGG101, EM13LGG704
Aula 4	Entrar em contato com pessoas e iniciativas voltadas ao bem comum.	Para inspirar (p. 135) CG: 6, 7   HE: EM13LGG102
Aula 5	Discutir se é possível conciliar o crescimento econômico das empresas com a preocupação social e a ambiental, analisando o protagonismo social das empresas e as possibilidades de mercado.	Para turbinar (p. 136) CG: 7   HE: EM13CHS606, EM13CNT303, EM13LGG202
Aula 6	Encontrar meios de se aproximar dos projetos com os quais se identificam, diferenciando assistencialismo e transformação social. Sintetizar as aprendizagens do capítulo por meio de registro individual.	Para refletir (p. 137) CG: 7   HE: EM13CHS501
	Alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação.	
Aula 7	Aplicar os conhecimentos adquiridos sobre bem comum e projeto de vida para planejar, coletivamente, meios de intervir nas realidades próximas. Sintetizar as aprendizagens do capítulo por meio de registro coletivo.	Atividade coletiva: Ampliando o olhar (p. 138-139) CG: 6, 7   HE: EM13LGG201, EM13LGG301, EM13LGG304, EM13LGG305, EM13LGG701, EM13LGG703
Aula 8	Aplicar os conhecimentos adquiridos sobre bem comum e projeto de vida para potencializar propostas de intervenção nas realidades próximas.	Atividade coletiva: Ampliando o olhar (p. 138-139) CG: 6, 7   HE: EM13LGG201, EM13LGG301, EM13LGG304, EM13LGG305, EM13LGG701, EM13LGG703

## → Aula 1

O foco deste capítulo são as relações que podem ser estabelecidas entre as preocupações com a sustentabilidade e a elaboração de um projeto de vida. Assim, inicie a aula com as reflexões propostas no box **QUE TAL PENSAR?**. Para que a reflexão seja mais produtiva, oriente os estudantes a levantarem, na internet, dados e informações sobre empresas, grupos e pessoas que associam práticas profissionais, ofertas de serviços e mercadorias a causas ambientais ou a causas sociais em geral, ao bem comum. Com eles, levante uma lista de palavras e/ou expressões-chave que possam dirigir essa pesquisa. Você encontrará boas orientações e dicas no site da Biblioteca Virtual do Governo de São Paulo, disponível em: <http://www.bibliotecavirtual.sp.gov.br/temas/internet-e-tecnologia/como-pesquisar-na-internet.php> (acesso em: 27 fev. 2020). Uma vez feitos os primeiros levantamentos, discuta critérios a serem adotados na seleção das fontes confiáveis e das informações mais relevantes para essa pesquisa.

Leia com os estudantes os tópicos “Dever social” (página 126); “Empresas com causa” (página 127); “Pessoas com deficiência e mercado de trabalho” (página 132); o texto do box **HIPERLINK** (página 133) e o tópico “Serviços acessíveis a pessoas com deficiência” articulado aos boxes **QUE TAL DIALOGAR?**, na página 132, e **QUE TAL AGIR?**, na página 134, que se relacionam diretamente com as questões apresentadas no início da aula. Pontue e retome os aspectos discutidos a partir das questões, para que fiquem claras as articulações.

Oriente os estudantes a realizarem em casa as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 134. Elas tratam mais intrinsecamente dos temas discutidos nesta aula, especialmente dos que discorrem sobre acessibilidade e pessoas com deficiência.

## → Aula 2

Peça aos estudantes que compartilhem as respostas das atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 134, elaboradas em casa, e faça uma síntese das temáticas envolvidas.

Oriente-os a pesquisar políticas públicas voltadas para sustentabilidade, inclusão e bem comum. É preciso que os estudantes entendam como funcionam as relações e parcerias entre Estado e setor privado, por exemplo: os incentivos via redução de impostos, os selos de qualidade, as leis etc. O texto do box **HIPERLINK**, na página 130, ajuda a construir esse entendimento. Oriente os estudantes a investigarem aspectos relacionados à promoção do bem comum nas artes e no esporte.

Leia com eles o tópico “Produção sustentável”, na página 129, e acompanhe a realização da atividade 1 da seção **NA PRÁTICA**, na página 131. Ela exige que os estudantes associem as pesquisas e os levantamentos que estão fazendo às prospecções profissionais e aos caminhos que seguirão no futuro. Solicite a eles que reflitam sobre a atividade 2 em casa e escrevam suas reflexões no material de registro, para retomá-las sempre que for necessário, já que se relacionam diretamente com o projeto de vida que estão construindo.

## → Aula 3

Comece a aula retomando e discutindo as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 131, esclarecendo possíveis dúvidas. Neste momento, retome e reforce também as aprendizagens já construídas nas aulas 1 e 2 com os estudantes. Solicite a eles que investiguem se os aspectos discutidos e pesquisados nessas aulas podem ser aplicados em uma comunidade próxima ou na cidade em que vivem. Pergunte aos estudantes: Afinal, dos projetos, programas e iniciativas levantados, quais estão presentes na comunidade? Incentive-os a discutir medidas que precisam ser tomadas para fazer valer os direitos de cidadania ambiental no entorno. Peça aos estudantes que listem essas medidas e discutam formas plausíveis de divulgá-las para a comunidade.

## → Aula 4

Se possível, planeje um estudo de meio em uma empresa engajada em causas sociais, ou convide alguns representantes de empresas sustentáveis para uma roda de conversa com os estudantes na escola, ou elabore uma pauta de entrevista e a envie para esses representantes, que podem responder remotamente aos questionamentos da turma. É fundamental que os estudantes troquem ideias, manifestem pontos de vista e reflitam sobre o sentido da atividade para a construção de seus projetos de vida. Também é fundamental que recorram aos textos do Livro do estudante, pois dialogam com essas propostas de atividade e promovem a ampliação de seus repertórios.

Leia com os estudantes o texto da seção **PARA INSPIRAR** e dê um tempo para todos refletirem sobre a questão apresentada. Proponha o compartilhamento oral dos relatos.

## → Aula 5

Inicie a aula abrindo uma conversa com os estudantes sobre rentabilidade e causas sociais. Pergunte a eles se acreditam que empresas que promovem iniciativas voltadas a causas sociais estão verdadeiramente preocupadas com o coletivo ou apenas se valem de oportunismo de mercado para ampliar ganhos. Selecione antecipadamente dois ou três exemplos de campanhas ou iniciativas para apresentar aos estudantes. Elas podem ser voltadas: ao mercado de roupas *plus size* ou para pessoas com nanismo; ao segmento da construção civil especializado em criar ambientes acessíveis para pessoas com deficiência; à fabricação de acessórios que ajudam a mobilidade de idosos; a iniciativas de empresas que, a cada produto vendido, destinam uma porcentagem do valor total para uma instituição de caridade; a marcas que repudiam o trabalho escravo ou infantil. Incentive-os a compartilhar suas impressões sobre as iniciativas apresentadas e peça que citem outras que conhecem e para as quais gostariam de contribuir de alguma forma.

Em seguida, oriente a leitura e a anotação de pontos considerados centrais do texto “Além do lucro financeiro”, da seção **PARA TURBINAR**.

## → Aula 6

É importante abordar a temática da solidariedade, apresentada na seção **PARA REFLETIR**. Converse com o professor de Sociologia e, juntos, organizem uma apresentação em que expliquem aos estudantes os ciclos das políticas públicas e a função do Estado em implementá-las de acordo com a Constituição Federal. Incentive-os a analisar os resultados de algumas das iniciativas citadas por eles na aula anterior e a contrapor o quanto elas podem de fato transformar realidades, minimizando danos, trazendo outros lugares sociais (solidariedade e justiça social, função transformadora, por parte do Estado ou da sociedade civil), e o quanto perpetuam dependências (assistencialismo e melhora da condição imediata).

Aproveitando o fato de que os estudantes farão na próxima aula uma retomada de todo o capítulo para engajar-se na **Atividade coletiva: Ampliando o olhar**, peça-lhes que, com o objetivo de preparar e orientar a produção dos vídeos proposta na atividade, ao mesmo tempo que formalizam uma reflexão final sobre o capítulo, façam, em casa e no material de registro, uma síntese pessoal a respeito do que aprenderam ao longo das aulas dedicadas a este capítulo e de sua relevância para um projeto de vida.

**MINHA SÍNTESE SOBRE O CAPÍTULO 5, DO MÓDULO 2**

Nome: \_\_\_\_\_  
 Escola: \_\_\_\_\_  
 Turma: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## → Aula 7

Inicialmente, faça retomadas, projeções e reorganização de percursos. Para isso, utilize uma das opções de avaliação sugerida na Parte Geral deste Manual.

Reserve um tempo da aula para que os estudantes compartilhem e discutam, em seus grupos, as sínteses individuais. Com base nessa discussão, oriente-os a elaborar, coletivamente, uma síntese comum, que os auxiliará a definir o que e como o tema será abordado no vídeo da atividade coletiva que desenvolverão.

**SÍNTESE DA TURMA SOBRE O CAPÍTULO 5, DO MÓDULO 2**

Escola: \_\_\_\_\_  
 Turma: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Dê, então, início ao desenvolvimento da **Atividade coletiva: Ampliando o olhar**. Vale ressaltar que essa atividade sintetiza as aprendizagens do módulo, para que elas possam ser compar-

tilhadas com a comunidade escolar e os familiares. Estimule a turma a seguir as orientações do Livro do estudante, enfatizando a importância do planejamento, da divisão de tarefas e da troca constante com o grupo de trabalho. Reforce que, caso não haja recursos para a gravação ou exibição dos vídeos, no Livro do estudante é dada a opção de realizarem a apresentação ao vivo, seguindo os mesmos passos de preparação.

É fundamental que você ajude os estudantes a estabelecerem passos e etapas para a concretização da atividade. Chame a atenção deles para o fato de que esse trabalho os desafiará a ir além daquilo que já sabem. Cada temática deve ser aprofundada e contrapontos ao senso comum devem ser investigados. Dúvidas e hipóteses precisam ser validadas ou descartadas. Reforce que, em um trabalho em grupo, deve haver a parceria e o conhecimento de todos os integrantes do grupo sobre todas as etapas do trabalho. Essa dinâmica também deve promover a troca de ideias e as decisões conjuntas sobre o que se conclui e o que se registra. Por mais que haja uma divisão de tarefas, um trabalho em grupo não é apenas a junção dessas tarefas, mas o comprometimento de cada integrante do grupo com o todo. Oriente-os a ouvir as ideias de todos e a contribuir com o desenvolvimento do tema e com a organização dos recursos possíveis para produzir o trabalho.

## → Aula 8

A **Atividade coletiva: Ampliando o olhar** proporciona aos estudantes a chance de desenvolverem o senso crítico a respeito dos temas tratados. Além disso, é uma oportunidade para que eles expressem aquilo que pensam de forma criativa. Durante a etapa de organização da atividade, eles se darão conta da importância do planejamento. Ao final, proporcione a eles um momento de avaliação e de autoavaliação, nos quais possam refletir sobre as facilidades e os entraves, bem como sobre o que é necessário para o desenvolvimento de um bom trabalho em grupo.

Para concluir, peça aos estudantes que, em casa, topicalizem, em uma folha de papel sulfite, as aprendizagens mais significativas que realizaram ao longo dos capítulos. Na parte da frente da folha, devem indicar o que se refere à vida pessoal e, no verso, o que se refere à vida profissional, como no modelo a seguir. Oriente-os a guardar a folha no material de registro como referência para os projetos de vida, podendo retomá-la sempre que desejarem.

**MINHAS APRENDIZAGENS MAIS SIGNIFICATIVAS NO MÓDULO 2**

Nome: \_\_\_\_\_  
 Escola: \_\_\_\_\_  
 Turma: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_\_\_

Vida pessoal (frente)

Vida profissional (verso)

# Meu futuro: um caminho de possibilidades

Aproximar-se da realidade do trabalho e do trabalhador é um pressuposto para a concretização das aprendizagens que envolvem um projeto de vida, considerando a organização desta atividade e seus impactos na vida cotidiana. Neste módulo, os estudantes serão convidados a direcionar o olhar para esse universo, tendo em vista a necessidade de aliar projetos pessoal e profissional, bem como de planejar o caminho que deverá ser percorrido para realizá-los.

O mundo do trabalho precisa ser entendido em sua complexidade, pois é, ao mesmo tempo, meio de vida e de satisfação de necessidades, no sentido mais amplo a que elas se referem, e que abrange desde a necessidade de sobrevivência física até as psíquicas e de realização pessoal.

Os estudantes poderão investigar também a dimensão do trabalho ligada à mobilidade social de renda e *status*, e à construção de laços afetivos. O conhecimento aprofundado do universo do trabalho os auxiliará em suas decisões e projetos futuros.

## SOBRE AS ATIVIDADES/VIVÊNCIAS

As atividades propostas neste módulo visam auxiliar os estudantes na construção de caminhos para a vida pessoal e profissional e para a prática cidadã, enfatizando a compreensão do mundo do trabalho não apenas como fonte de renda, mas também como possibilidade de realização pessoal e contribuição social. Para isso, os conhecimentos adquiridos ao trabalhar a dimensão pessoal, no Módulo I, e a dimensão cidadã, no Módulo 2, são essenciais.

Além disso, até o fim deste módulo, retomando as aprendizagens consolidadas ao longo do Ensino Médio nas aulas de Projeto de Vida, nas dimensões pessoal, cidadã e profissional, os estudantes concluirão seus percursos reflexivos de autoconhecimento na direção da construção de seus projetos de vida. As atividades propostas em cada tipo de seção propiciam vivências centradas na dimensão profissional. Assim, o conjunto de ocorrências de cada seção visam, no módulo, fins específicos. Veja a seguir os objetivos dessas vivências e as justificativas da pertinência desses objetivos.

### OBJETIVOS E JUSTIFICATIVAS DAS SEÇÕES DE ATIVIDADES (VIVÊNCIAS)

#### ABERTURA DO MÓDULO

Dar sequência à trajetória reflexiva sobre o futuro pessoal com foco na dimensão profissional para dar continuidade à construção de seu projeto de vida.

#### QUE TAL PENSAR?

Promover reflexão sobre a área profissional a fim de avaliar possibilidades de caminhos futuros.

#### QUE TAL DIALOGAR?

Discutir com os colegas questões relacionadas ao campo profissional para que possam trocar ideias e avaliar escolhas.

#### QUE TAL AGIR?

Desenvolver o protagonismo e a autonomia por meio de ações práticas e reflexivas sobre a dimensão profissional a fim de pensar conscientemente sobre as próprias escolhas para o futuro.

#### NA PRÁTICA

Exercitar o protagonismo, a fim de trabalhar questões relacionadas a escolhas e possibilidades de caminhos profissionais.

#### CONSTRUINDO HABILIDADES

Desenvolver habilidade socioemocional para aplicá-la na construção de seu projeto de vida.

#### PARA INSPIRAR

Refletir sobre histórias de vida reais a fim de refletir sobre escolhas pessoais e profissionais.

#### PARA TURBINAR

A partir de conteúdo complementar, refletir sobre escolhas e caminhos para o futuro profissional.

#### PARA REFLETIR

Por meio de textos de pensadores e filósofos, refletir sobre planejamento e escolhas, a fim de buscar possibilidades de caminho profissional.

#### ATIVIDADE COLETIVA FINAL

Sistematizar o aprendizado de toda a obra, registrando em etapas os passos do projeto de vida, a fim de auxiliá-lo a alcançar os objetivos e metas estabelecidos.

## COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA BNCC

Neste módulo, as atividades desenvolvem as seguintes competências (gerais e específicas) e habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC):

**Competências gerais da Educação Básica:** CGI, CG6, CG7, CG9, CG10.

**Competências específicas de área:**

- Ciências Humanas e Sociais Aplicadas: CHS1, CHS2, CHS4, CHS5.
- Linguagens e suas Tecnologias: LGG1, LGG2, LGG3, LGG7.

As habilidades específicas da BNCC trabalhadas em cada seção estão indicadas na coluna mais à direita dos quadros que descrevem o cronograma anual de aulas.

## CRONOGRAMA ANUAL

### CAPÍTULO 1: UM PASSO IMPORTANTE

PRIMEIRO BIMESTRE

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Rever as aprendizagens construídas e estabelecer metas e objetivos.	Abertura (p. 140-141) CG: 1, 6, 7   HE: EM13LGG104
		Para turbinar (p. 152) CG: 7   HE: EM13LGG104, EM13LGG701, EM13LGG703
Aula 2	Avaliar a própria postura em relação aos outros e a si mesmo.	Na prática (p. 149) CG: 9   HE: EM13LGG104, EM13LGG301
Aula 3	Discutir como as decisões impactam a trajetória de vida em seus aspectos positivos ou negativos.	Na prática (p. 149) CG: 9   HE: EM13LGG104, EM13LGG301
		Que tal pensar? (p. 142) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
Aula 4	Refletir sobre o repertório de escolhas que têm e as possibilidades de ampliá-lo. Contribuir para dinâmicas de construção coletiva de significados.	Na prática (p. 144) CG: 6, 7   HE: EM13CHS404, EM13LGG202, EM13LGG704
		Que tal dialogar? (p. 145) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
Aula 5	Revisitar os próprios sonhos, perceber suas mudanças ao longo da vida e por que eles mudam. Refletir sobre o lugar dos sonhos no projeto de vida.	Na prática (p. 146) CG: 9   HE: EM13LGG304
		Que tal agir? (p. 149) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
Aula 6	Discutir o espaço que a tecnologia está ocupando e que ocupará ainda mais no futuro das pessoas, em seus projetos de vida, escolhas e ocupações profissionais. Sintetizar o aprendizado do capítulo por meio de registro.	Na prática (p. 150) CG: 6, 7, 9   HE: EM13LGG104
		Para refletir (p. 153) CG: 7   HE: EM13CHS401
Aula 7	Buscar estratégias para implementar ideias.  Sintetizar o aprendizado do capítulo. Alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação.	Para inspirar (p. 151) CG: 6, 7   HE: EM13LGG701, EM13LGG702, EM13LGG704

#### → AULA 1

Dê início à aula motivando a leitura do trecho do romance **O encontro marcado**, de Fernando Sabino (1923-2004), apresentado na abertura do módulo. Convide os estudantes a exporem suas interpretações e opiniões em relação ao seguinte trecho do texto: “Fazer da interrupção um caminho novo. Fazer da queda um passo de dança, do medo um escada, do sono uma ponte, da procura um encontro”. É importante que eles percebam as oportunidades de crescimento presentes nas situações cotidianas. Também é essencial que compreendam que todos estão passando pelo mesmo momento de definição, com dúvidas e incertezas, e que devem seguir em frente.

Dê continuidade à discussão antecipando a leitura do texto “A arte de escolher”, na seção **PARA TURBINAR**. O texto tem como

disparador um trecho da obra **Aventuras de Alice no País das Maravilhas**, de Lewis Carroll (1832-1898), que destaca a necessidade de uma meta, um objetivo na vida, com base na ideia de que, se alguém não sabe aonde quer chegar, não importa o caminho que irá tomar. Peça aos estudantes que reflitam sobre essa ideia. Em seguida, oriente-os a realizar o seminário proposto na seção.

#### → AULA 2

Para iniciar a aula, proponha a leitura do tópico “Vários caminhos”, que começa na página 147. Isso altera a ordem linear do trabalho, mas ajuda a dar subsídios para os estudantes em suas reflexões. Peça a eles que anotem no material de registro uma decisão que tenham tomado e que consideram muito relevante. Oriente-os

a elencar os desejos e as necessidades que motivaram essa decisão, avaliando se foram considerados mais os desejos ou as necessidades nesse caso. Provoque-os a refletir sobre os impactos dessa decisão, registrando-os em tópicos e relacionando-os aos aspectos descritos no quadro da página 148. Diante disso, peça a eles que avaliem se os impactos foram mais positivos ou negativos. Coordene um momento em que eles possam compartilhar as experiências, observando se há alguma relação entre a assertividade nas decisões e a prevalência de algum dos dois aspectos considerados para chegar a ela (desejos ou necessidade). Promova uma discussão sobre as conclusões a que chegaram.

Em seguida, oriente a realização em casa da atividade da seção **NA PRÁTICA**, na página 149. Retome as orientações para a entrevista feita na Aula 6, do Capítulo 5, do Módulo I, e atualize-as de modo a dar subsídios para os estudantes nessa nova empreitada.

→ **AULA 3**

Promova um momento em que os estudantes possam compartilhar as entrevistas que fizeram ao longo da semana, orientadas pela seção **NA PRÁTICA**, na página 149. Ligue a esse compartilhamento as questões do box **QUE TAL PENSAR?**, que abre este capítulo. Os estudantes já terão refletido e discutido sobre aspectos importantes. Feita a discussão, leia com eles o tópico “Mundo do trabalho” e oriente a realização das atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 144, nas quais refletirão, em duplas, em pequenos grupos e com a turma toda sobre o repertório de escolhas que têm e as possibilidades de ampliá-lo.

→ **AULA 4**

As questões do box **QUE TAL DIALOGAR?** auxiliam na abordagem do tópico “Sociabilidade”. Discuta-as com os estudantes e, a partir da leitura da “Fábula da convivência”, oriente-os a transcrever, em grupos, o preceito moral (ou a moral) da fábula para uma situação da realidade. Proponha as seguintes problematizações: Considerando que vivemos de forma coletiva, quais foram as ideias suscitadas pela fábula e seus ensinamentos? Qual é a relação dessas questões com seu projeto de vida e com suas habilidades? Você se considera apto a trabalhar em grupo?

Na sequência, proponha a realização das atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 146. Amplie a discussão oportunizando a leitura de reportagens que tragam características que as empresas buscam nos candidatos que elas contratam. Eles devem pesquisar a mesma questão em recortes de tempo distintos, constatando que as necessidades sociais e o mercado de trabalho mudam, e o que se espera dos trabalhadores, também.

→ **AULA 5**

Peça aos estudantes que complementem a frase: “Meu sonho sempre foi...”. Pergunte a eles se os sonhos mudam ou se permanecem, e questione-os: O que leva à mudança ou à permanência dos sonhos? O que vocês entendem por sonho? Sonhos, desejos e projetos são diferentes ou não? Leia, então, com a turma, o tó-

pico “Conectar sonhos a escolhas”, que começa na página 149. Oriente os estudantes a refletirem sobre a proposta do box **QUE TAL AGIR?** e a escreverem suas considerações no material de registro. Peça a eles que realizem em casa as atividades propostas na seção **NA PRÁTICA**, na página 150.

→ **AULA 6**

Inicie a aula retomando as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 150, que os estudantes realizaram em casa. Finalizada essa parte, desafie-os a registrar o maior número de profissões que conheçam. Oriente-os a trocar as anotações com os colegas e a compará-las; peça que se organizem em grupos para analisarem as profissões listadas. Oriente-os também a refletir sobre os impactos da tecnologia em cada uma dessas profissões, e se, dada essa influência, elas permanecerão ou não. Depois, proponha a seguinte problematização à turma: Qual é o espaço que a tecnologia está ocupando e ocupará ainda mais no futuro das pessoas, em seus projetos de vida e em suas escolhas e ocupações profissionais? Este pode ser um momento oportuno para antecipar com os estudantes a leitura do texto “Trabalho”, da seção **PARA REFLETIR**.

Em seguida, converse com os estudantes sobre como acham que devem se preparar para as profissões do futuro e leia com eles o texto da seção **PARA INSPIRAR**.

Para sintetizar este capítulo, proponha aos estudantes a confecção de um minicartaz que eles poderão, depois de preenchido, colar no material de registro.

**EU E MEU FUTURO PROFISSIONAL**

Nome: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_  
Turma: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_\_

**Minhas metas em termos profissionais**

Eu hoje	Eu daqui a 5 anos	Eu daqui a 10 anos
Habilidades que tenho:	Habilidades que terei desenvolvido e como:	Habilidades que terei desenvolvido e como:
Conhecimentos que tenho:	Conhecimentos que terei e como os alcançarei:	Conhecimentos que terei e como os alcançarei:

Interesses que tenho:

Preferências que tenho:

**Área de atuação profissional que busco**

Curso(s) que já fiz:	Curso(s) que terei feito:	Curso(s) que terei feito:
----------------------	---------------------------	---------------------------



## → AULA 7

Proponha a realização das atividades da seção **PARA INSPIRAR**, que são um convite para os estudantes colocarem em prática as aprendizagens para a elaboração de uma ideia inovadora ou de uma *startup*. Oriente-os a projetar o futuro selecionando que necessidades as pessoas terão e que precisarão ser atendidas de forma ágil e rápida. Eles deverão partir de uma ideia inovadora e levantar dados para verificar se essa ideia ainda não foi implementada.

Estimule os estudantes a trocarem ideias, conhecendo as soluções trazidas pelos colegas e apresentando as do seu grupo.

Se julgar oportuno, peça aos estudantes que, em uma roda de conversa, compartilhem as informações dos minicartazes que fizeram, para uma síntese de fechamento deste capítulo.

Separe um tempo, ao final da aula, para fazer retomadas, projeções e reorganização de percursos. Para isso, utilize uma das opções de avaliação sugeridas na Parte Geral deste Manual.

## CAPÍTULO 2: ESCOLHAS PROFISSIONAIS

SEGUNDO BIMESTRE

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Refletir sobre valores morais e crenças pessoais que sustentam decisões. Discutir o papel dos valores morais diante da necessidade de tomar decisões.	Que tal pensar? (p. 154) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
Aula 2	Refletir sobre os próprios interesses profissionais. Avaliar impactos de profissões e atividades profissionais em relação às demandas coletivas e à vida em sociedade.	Na prática (p. 157) CG: 6, 7   HE: EM13CHS103, EM13CHS401, EM13CHS502
Aula 3	Avaliar tendências e fragilidades relacionadas aos interesses profissionais. Acatar a dúvida como aspecto próprio do processo de construção do projeto de vida, selecionando alternativas para lidar com ela.	Na prática (p. 157) CG: 6, 7   HE: EM13CHS103, EM13CHS401, EM13CHS502
Aula 4	Discutir caminhos e possibilidades após o término do Ensino Médio. Refletir sobre facilidades e barreiras, do ponto de vista do projeto de vida de cada um.	Que tal dialogar? (p. 158) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
		Construindo habilidades (p. 158) CG: 6   HE: EM13LGG104
		Que tal agir? (p. 159) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
		Na prática (p. 162) CG: 6, 7   HE: EM13CHS502, EM13LGG201
Aula 5	Investigar a maneira como a sociedade se refere ao trabalho. Buscar estratégias para conciliar atividade profissional e bem-estar.	Na prática (p. 162) CG: 6, 7   HE: EM13CHS502, EM13LGG201
		Para refletir (p. 165) CG: 7   HE: EM13CHS502
Aula 6	Identificar e buscar soluções para os problemas coletivos enfrentados no cotidiano escolar. Aprimorar as capacidades de escuta e de acatar e descartar ideias. Sintetizar o aprendizado do capítulo por meio de registro.	Para inspirar (p. 163) CG: 6, 7   HE: EM13CHS502
		Para turbinar (p. 164) CG: 7   HE: EM13CHS502, EM13LGG703
Aula 7	Sintetizar o aprendizado do capítulo. Alinhar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação.	

## → AULA 1

Inicie a aula apresentando à turma as questões do boxe **QUE TAL PENSAR?**. Depois, convide os estudantes a refletirem sobre a situação hipotética trazida no tópico “Avaliando escolhas”. Essa reflexão pode ser enriquecida com outras situações, hipotéticas ou reais, abordando valores morais e crenças pessoais. Pergunte a eles: Tomar uma decisão que favorece um indivíduo, mas que traz prejuízos aos outros, é aceitável quando o que está em jogo é melhor renda e reconhecimento profissional para o indivíduo? Deixe que eles se expressem e troquem ideias.

Para a atividade de debate sugerida na orientação para o professor no Livro do estudante, retome as orientações sobre debate e argumentação na Aula 6, do Capítulo I, do Módulo I.

Peça aos estudantes que listem os valores de que não abririam mão em nome de uma colocação profissional. Chame a atenção deles para o fato de que os valores são o alicerce do projeto de vida de qualquer pessoa, orientando as escolhas e decisões de cada um e a colocação profissional dos sujeitos. Leia com a turma os boxes **CONEXÃO** e **HIPERLINK**. Finalize a aula propondo aos estudantes que façam uma síntese do que aprenderam a respeito das tensões que se estabelecem entre individualismo e coletividade.

**→ AULA 2**

Proponha aos estudantes a realização das atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 157. Na atividade 2, projete ou peça a eles que observem a imagem (a balança que contrapõe sonhos e necessidades da sociedade). Convide-os a expor as ideias que a imagem despertou neles. Desafie-os a avaliar as profissões em relação às necessidades da vida coletiva. Oriente-os a refletir sobre os próprios interesses profissionais e se eles impactarão positivamente ou não a sociedade. Incentive-os a realizar uma seleção de tendências e oportunidades relacionadas aos próprios interesses profissionais.

**→ AULA 3**

Retomando a seção **NA PRÁTICA**, na página 157, e a seleção de tendências e oportunidades relacionadas aos próprios interesses profissionais, convide os estudantes a se organizarem em grupos por interesses semelhantes. Proponha que troquem ideias, a fim de ampliar a seleção que fizeram, e que discutam sobre as descobertas, sentimentos e emoções despertadas. Nos grupos, oriente os estudantes a discutirem os riscos e as fragilidades relacionadas a eles e às tendências pesquisadas.

**→ AULA 4**

Proponha aos estudantes as questões do boxe **QUE TAL DIÁLOGAR?** e articule-as a estas: O que fazer depois do Ensino Médio? Quais são as possibilidades disponíveis? Leia com eles o tópico “Lidando com as dúvidas”, da mesma página, e convide-os a fazer a leitura do boxe **CONSTRUINDO HABILIDADES**, que aborda o tema da comunicação, e a responder à questão proposta. Na sequência, peça a eles que leiam o tópico “Como escolher”. Pergunte: O que fazer em caso de não se sentir pronto a tomar uma decisão sobre carreira ou emprego? Quais são as saídas nesse caso?

Oriente os estudantes a retomarem os registros das reflexões sobre a vida profissional e peça a eles que, consultando as “Dicas para nortear escolhas para sua vida profissional”, nas páginas 160 e 161, confirmem se seus projetos e expectativas em relação à colocação profissional atendem às dicas apresentadas. Se não atenderem, sugira que pensem no que é preciso ou possível fazer nesse sentido.

Proponha aos estudantes que realizem em casa as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 162.

**→ AULA 5**

Inicie a aula pedindo aos estudantes que compartilhem com os colegas qual foi sua experiência com a realização das atividades feitas em casa. Em seguida, provoque-os a refletir sobre a maneira como a sociedade se refere ao “trabalho”. Se possível, selecione posts de redes sociais que trazem a dificuldade da volta ao trabalho na segunda-feira, a expressão “sextou”, imagens dramatizando as atividades da semana, que vão da apatia da segunda-feira até a euforia da sexta-feira. Questione-os sobre a ideia que se pode ter sobre trabalho a partir dessas referências e peça-lhes que reflitam sobre esta dicotomia: “Trabalho: prazer ou tortura?”.

Antecipe a leitura do texto “Legado”, da seção **PARA REFLETIR**, para articular com a discussão atual as impressões dos estudantes sobre as ideias de Mario Sergio Cortella.

**→ AULA 6**

Oriente os estudantes a se dividirem em dois grupos. Um grupo deverá trabalhar a seção **PARA INSPIRAR** e o outro, a seção **PARA TURBINAR**. A partir dessas leituras e da realização das atividades propostas nas seções, peça aos grupos que compartilhem suas aprendizagens.

Com o intuito de sintetizar este capítulo, disponibilize para os estudantes esta ficha, para que a reproduzam e preencham no material de registro. Lembre a eles da relevância desse registro para o projeto de vida que estão elaborando.

**EU E MINHAS ESCOLHAS PROFISSIONAIS**

Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Eu tenho um ( ) alto grau/( ) grau médio/( ) grau baixo de individualismo, porque \_\_\_\_\_.

Quando tenho de tomar uma decisão, eu \_\_\_\_\_.

Quando tenho dúvidas em relação a alguma decisão que preciso tomar, eu \_\_\_\_\_.

Quando uma decisão minha resulta em uma situação indesejada ou negativa, eu \_\_\_\_\_.

Quando uma decisão me leva a enfrentar impedimentos ou dificuldades, eu \_\_\_\_\_.

Quando preciso me comunicar, eu \_\_\_\_\_.

Minha área de interesse profissional é \_\_\_\_\_.

Depois de terminar o Ensino Médio, eu pretendo \_\_\_\_\_.

Já pesquisei estes cursos gratuitos nessa área: \_\_\_\_\_.

Das dicas apresentadas para nortear minhas escolhas profissionais, creio que estas sejam prioritárias: \_\_\_\_\_.

Com minha escolha profissional, pretendo deixar este legado: \_\_\_\_\_.

Destes valores, não vou abrir mão em minha vida pessoal, cidadã e profissional: \_\_\_\_\_.

**→ AULA 7**

Se julgar oportuno, peça aos estudantes que compartilhem as informações das fichas que preencheram e proponha uma roda de conversa para esse compartilhamento e para uma síntese de fechamento do segundo capítulo deste módulo.

Nesta aula, dedicada a alinhamentos, faça retomadas, projeções e reorganização de percursos. Para isso, utilize uma das opções de avaliação sugeridas na Parte Geral deste Manual.

# CAPÍTULO 3: O TRABALHO NO SÉCULO XXI

TERCEIRO BIMESTRE

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Identificar com mais detalhes a influência das rápidas transformações tecnológicas no cotidiano e no mundo do trabalho. Analisar como as rápidas transformações tecnológicas irão impactar o futuro profissional de cada um.	<b>Que tal pensar?</b> (p. 166) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502 <b>Na prática</b> (p. 169) CG: 6, 7   HE: EM13CHS401, EM13CHS403, EM13CHS404, EM13LGG301
Aula 2	Estudar o perfil do trabalhador de hoje e do futuro, suas condições de trabalho e os impactos em sua saúde física e mental.	<b>Que tal dialogar?</b> (p. 169) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
Aula 3	Analisar as projeções sobre a realidade do trabalho e como as características pessoais se relacionam com elas.	<b>Na prática</b> (p. 172) CG: 6, 7   HE: EM13CHS501, EM13LGG102
Aula 4	Projetar o futuro do trabalho considerando o desenvolvimento da inteligência artificial.	<b>Na prática</b> (p. 172) CG: 6, 7   HE: EM13CHS501, EM13LGG102
Aula 5	Selecionar estratégias para aprimorar habilidades técnicas e socioemocionais necessárias à carreira profissional.	<b>Na prática</b> (p. 172) CG: 6, 7   HE: EM13CHS501, EM13LGG102
		<b>Que tal agir?</b> (p. 173) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
Aula 6	Vivenciar experiências de empreendedorismo e empreendedorismo social. Listar atitudes que contribuem para o sucesso do empreendedorismo e aquelas que podem oferecer riscos aos seus objetivos. Sintetizar o aprendizado do capítulo por meio de registro.	<b>Na prática</b> (p. 174) CG: 9   HE: EM13CHS401, EM13LGG701, EM13LGG703, EM13LGG704
		<b>Para inspirar</b> (p. 175) CG: 6, 7   HE: EM13CHS404, EM13CHS501
		<b>Para turbinar</b> (p. 176) CG: 7   HE: EM13CHS501
Aula 7	Sintetizar o aprendizado do capítulo. Avaliar, retomar, projetar e reorganizar percursos por meio de avaliação.	<b>Para refletir</b> (p. 177) CG: 7   HE: EM13LGG204

## → Aula 1

Dê início à aula com as perguntas do box **QUE TAL PENSAR?**, que introduz o tópico “Revolução digital e mundo do trabalho”. Leia com os estudantes esse texto, que traz muitos subsídios para complementar o que foi estudado até o momento. Oriente-os a pesquisar vídeos, filmes, reportagens que abordem a 4ª Revolução Industrial, com o intuito de que avancem na reflexão sobre como as rápidas transformações poderão impactar o futuro profissional de cada um.

Chame a atenção deles para o fato de que as habilidades para o trabalho no futuro próximo estão mudando e incentive-os a pesquisar profissões do futuro. O site do Fórum Econômico Mundial pode ser a referência para tal pesquisa e está disponível em: <https://oxfam.org.br/> (acesso em: 27 jan. 2020).

Oriente a realização das atividades propostas na seção **NA PRÁTICA**, na página 169. Retome o que foi estudado sobre argumentação com os estudantes para que todos possam responder de forma consistente.

## → Aula 2

Peça aos estudantes que investiguem como as transformações tecnológicas impactam e poderão continuar impactando as condições de trabalho no futuro próximo. Proponha as questões do box **QUE TAL DIALOGAR?** e dê um tempo para que discutam as

questões. Pode ser interessante pesquisar antecipadamente dados sobre projeções futuras e, a partir da leitura de gráficos, quadros e tabelas com informações, para apresentar à turma. Em seguida, oriente-os a ler o tópico “Desafios para o futuro”, na página 169, e a compartilhar suas impressões sobre as informações apresentadas pelo texto.

## → Aula 3

Solicite aos estudantes que, utilizando os dados mostrados e as informações do texto que leram, tracem o perfil do trabalhador de hoje e o do futuro. Incentive-os a utilizar a criatividade, apresentando esses perfis em forma de manchete, texto expositivo ou simulação de um perfil nas redes sociais voltadas para a esfera profissional, por exemplo. Aceite qualquer forma de concretização desses perfis, desde que coerentes com a proposta, e destaque a relevância de usarem o material de registro. Oriente os estudantes a analisarem os perfis criados, estabelecendo semelhanças e diferenças e fazendo associações com as próprias características. Para a próxima aula, é possível utilizar a metodologia da aula invertida. Para isso, peça aos estudantes que pesquisem em casa o tema inteligência artificial, coletando dados sobre ele. Com isso, os estudantes acessarão previamente o conteúdo a ser discutido e trabalhado na atividade I da seção **NA PRÁTICA**, na página 172.

## → Aula 4

Apresente aos estudantes a reportagem “Surgirá uma inteligência maior do que a humana?”, de Zigor Aldama, do jornal *El País*, disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2019/07/29/tecnologia/1564354846\\_969018.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/07/29/tecnologia/1564354846_969018.html) (acesso em: 27 jan. 2020). Pergunte a eles o que pesquisaram sobre inteligência artificial (IA). É importante chamar a atenção deles para a presença do tema no cotidiano das pessoas.

Provoque os estudantes a relembra filmes de grande repercussão que trazem a temática da IA. Na internet, é possível encontrar listagens desses filmes. Selecione alguns para acrescentar aos que os estudantes trouxeram. Algumas sugestões são:

- **Matrix**, dirigido por Lana e Lilly Wachowski (1999), bem como os demais da franquia, lançados posteriormente.
- **AI: inteligência artificial**, dirigido por Steven Spielberg (2001) – traz a história do primeiro menino-robô programado para amar e as dificuldades das relações que se estabelecem a partir da adoção dele por um funcionário da empresa que o criou.
- **Eu, robô**, dirigido por Alex Proyas (2004) – discute um mundo em que robôs são usados como assistentes de humanos, mas começam a se humanizar e se rebelam.
- **Metrópolis**, dirigido por Fritz Lang (1927), pioneiro dos filmes de ficção científica, projetava como seria a vida em 2026.

A contraposição de filmes clássicos com referências mais contemporâneas trazidas pelos estudantes permitirá uma comparação entre projeções de futuro em épocas diferentes, o que contribui para que eles avaliem como o futuro é projetado a partir do que se consegue imaginar com aquilo que se conhece do presente.

Para finalizar a aula, peça aos estudantes que releiam o tópico “Desafios para o futuro”, para que, apoiando-se nele, realizem as atividades propostas na seção **NA PRÁTICA**, na página 172.

## → Aula 5

Retome a atividade 2 da seção **NA PRÁTICA**, na página 172, para os estudantes avançarem nos debates sobre habilidades técnicas e socioemocionais, no sentido de identificarem qual delas contribuirá mais para uma boa colocação profissional e para a permanência no mercado de trabalho.

Leia com os estudantes o tópico “O profissional do século XXI”. Pergunte a eles sobre o que já sabem ou vivenciaram do programa Jovem Aprendiz, mostrado no box **HIPERLINK**. Apresente a proposta do box **QUE TAL AGIR?** As atividades 1 e 2 da seção **NA PRÁTICA**, na página 174, são individuais e podem ser realizadas em casa. Para a atividade 1, se julgar oportuno, converse com os estudantes sobre o gênero tutorial, que pode ser desenvolvido em suporte impresso ou digital (que recebe o nome de vídeo de tutorial ou tutorial audiovisual). O tutorial compõe-se como uma espécie de passo a passo do funcionamento de algo, com o intuito de instruir, orientar, ensinar. Quando impresso, esse gênero se desenvolve como uma sequência de passos, que podem ser distribuídos em fases ou etapas, geralmente com tópicos e hierarquias bem marcadas. Quando digital, constitui-se como um vídeo em que os passos são realizados, um a

um, na sequência adequada, às vezes sendo acompanhados de legendas, outras vezes pela voz de quem está sendo filmado ou em voz *off* (cujo narrador não aparece em cena). Para a atividade 2, é solicitado aos estudantes que redijam uma carta de autoapresentação para se candidatar a uma vaga em uma empresa. Recupere com eles o que já sabem sobre o gênero carta pessoal, para que possa tratar depois da carta profissional. Comente o que é comum a elas (indicação de local e data, indicação do destinatário, corpo da carta, assinatura) e o que é específico desta última (um destinatário que vem acompanhado de uma especificação profissional e uma vinculação empresarial; um corpo de carta que, nesse caso, deve deixar explícito o objetivo – ocupar a vaga disponível –, ressaltando como cada um pode contribuir com a empresa, listando pontos fortes e identificando o que quer aprender em um ano de experiência; uma assinatura que inclui *e-mail* e telefone).

## → Aula 6

Organize um momento inicial da aula para os estudantes compartilharem os tutoriais que elaboraram em casa (referentes à atividade 1 da seção **NA PRÁTICA**, na página 174) e avaliem essa atividade. Promova também a simulação de entrevista orientada na atividade 2b. Retome a leitura do tópico “O profissional do século XXI”, na página 172, e peça aos estudantes que relembrem o que o texto registra sobre a atitude empreendedora e qual é a relação dessa prática com o mercado de trabalho e as transformações tecnológicas.

Oriente a leitura da história de vida de Jéssica Pereira da Silva, apresentada na seção **PARA INSPIRAR**. Discuta com eles por que a experiência de Jéssica pode ser entendida como uma atitude empreendedora, pedindo que destaquem pontos da vida da jovem que reflitam essa atitude. Solicite que listem as atitudes que contribuem para o sucesso de uma proposta empreendedora e que redijam no material de registro o que a atividade dessa seção pede.

Questione os estudantes sobre o que sabem a respeito do empreendedorismo social, indagando sobre as diferenças entre um empreendedor (aquele que usa recursos de que dispõe de modo criativo, assumindo riscos, buscando oportunidades e inovação) e um empreendedor social (aquele que reconstrói relações entre comunidade, governo e setor privado com base no modelo de parceria, com vistas a promover a qualidade de vida nos âmbitos social, cultural, econômico e ambiental, sempre sob uma abordagem de sustentabilidade).

Leia com a turma o texto da seção **PARA TURBINAR** e proponha a realização da atividade. É importante, antes que eles comecem a proposta, que você os reúna para levantar os conhecimentos prévios que já têm sobre essa atividade escolar e para complementar com as informações que julgar necessárias. Sugira depois a leitura do texto “Responsabilidade”, da seção **PARA REFLETIR**, e oriente a conversa em duplas que é proposta.

Como síntese deste capítulo, apresente o questionário a seguir para os estudantes responderem e anexarem em seu material de registro, visando retomá-lo para a elaboração de seu projeto de vida.

## EU E O TRABALHO NO SÉCULO XXI

Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

- Qual profissão (das mais tradicionais ou do futuro) eu gostaria de exercer e entraria no meu projeto de vida? Por quê?
- Que habilidades demanda essa profissão? Como eu poderia desenvolver aquelas que ainda não tenho?
- Em que instituições eu poderia me formar para atuar nessa profissão?
- Que duração tem o curso de formação necessário à prática dessa profissão?
- Que investimentos seriam necessários?
- Como a inteligência artificial auxilia nessa profissão?
- Considerando os aspectos racionais, que outros cursos, conheci-

mentos ou experiências (atividades solidárias, outro(s) idioma(s), domínio da língua portuguesa e da tecnologia etc.) são desejáveis nessa profissão?

- Considerando os aspectos socioemocionais, que valores e habilidades são desejáveis nessa profissão?
- Que obstáculos poderiam surgir ao longo de minha formação profissional? Como eu os resolveria?
- Eu gostaria de desenvolver uma atividade empreendedora? Em caso afirmativo, qual e por quê?

### → Aula 7

Se julgar oportuno, como encerramento deste capítulo, peça aos estudantes que, em uma roda de conversa, compartilhem as respostas do questionário.

Nesta aula, dedicada a alinhamentos, faça retomadas, projeções e reorganização de percursos. Para isso, utilize uma das opções de avaliação sugeridas na Parte Geral deste Manual.

## CAPÍTULO 4: O MERCADO DE TRABALHO

QUARTO BIMESTRE

Atenção: neste bimestre, os capítulos variam em número de aulas, totalizando 12 aulas no trabalho com os Capítulos 4 e 5.

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Avaliar o projeto de vida e analisar se as transformações tecnológicas e as exigências do mercado de trabalho, no futuro, podem impactá-lo. Atentar para riscos e possibilidades ao fazer escolhas e tomar decisões.	Que tal pensar? (p. 178) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
Aula 2	Compreender as motivações para a escolha profissional. Criar esquetes apresentando os motivos que levam à escolha profissional.	Na prática (p. 183) CG: 6, 7   HE: EM13LGG104, EM13LGG301
		Que tal dialogar? (p. 184) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204
		Que tal agir? (p. 185) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
Aula 3	Elaborar o próprio currículo, dialogando com as tendências de mercado. Identificar tendências no mercado de trabalho.	Na prática (p. 186) CG: 9   HE: EM13LGG104, EM13LGG704
		Para inspirar (p. 187) CG: 6, 7   HE: EM13CHS401
Aula 4	Apresentar enquetes sobre motivos que levam à escolha profissional. Avaliar o projeto de vida e como ele se relaciona com as necessidades da sociedade e as tendências profissionais.	Para turbinar (p. 188) CG: 7   HE: EM13LGG301, EM13LGG703
		Na prática (p. 183) CG: 6, 7   HE: EM13LGG104, EM13LGG301
		Para refletir (p. 189) CG: 7   HE: EM13LGG301

### → Aula 1

Para dar início à aula, proponha aos estudantes que reflitam sobre as questões do box **QUE TAL PENSAR?** Elas servem como motivação para a leitura dos tópicos “Um mundo dinâmico” e “As profissões de hoje”.

Retomando a investigação sobre as profissões que deixaram de existir e aquelas que estão surgindo e ainda surgirão, questione os estudantes sobre os motivos pelos quais esse movimento acontece e destaque o box **HIPERLINK**, da página 180, que

lista algumas profissões que poderão ser extintas até 2030.

Oriente os estudantes a analisar as oportunidades trazidas pelo surgimento de novas áreas de atuação profissional. Peça a eles que, consultando o Livro do estudante, criem no material de registro um quadro com as características e necessidades futuras da sociedade e os serviços que podem ser oferecidos em função dessas necessidades. Ao finalizarem a atividade, solicite a eles que destaquem aquelas oportunidades que se relacionam a seus projetos de vida e a habilidades que tenham.

## → Aula 2

Oriente os estudantes a realizarem a atividade I da seção **NA PRÁTICA**, na página 183. Dedique um momento da aula para a criação dos esquetes. Esclareça que esquete é uma cena curta (ou um conjunto de cenas breves), de aproximadamente 5 a 10 minutos, com poucos atores, geralmente cômica, feita para televisão, teatro, cinema, rádio e, mais recentemente, para canais de vídeos da internet. Separe um dia na aula 4 para a apresentação dos esquetes e peça a eles que selecionem as estratégias de diálogo que poderiam, na opinião de cada um, favorecer um diálogo. Oriente-os a fazer a atividade 2 em casa, anotando tudo o que pesquisarem no material de registro.

Prossiga com as questões do boxe **QUE TAL DIALOGAR?**, relacionadas às profissões e ao mercado de trabalho no futuro. Na sequência, leia com eles o tópico “As profissões do futuro”.

Para finalizar a aula, peça aos estudantes que coloquem em prática, durante a semana, a proposta do boxe **QUE TAL AGIR?**. Leia com eles o tópico “E agora?”, na mesma página, que prepara os estudantes para o momento em que terão de voltar ao projeto de vida para avaliá-lo, conforme atividade I da seção **NA PRÁTICA**, na página 186. Oriente-os a realizar em casa a atividade 2, para a qual deverão se organizar em grupos.

## → Aula 3

No início da aula, pergunte inicialmente como foi a experiência de colocar em prática ao longo da semana as habilidades emocionais. Peça àqueles que se sentirem à vontade que leiam os registros que fizeram. Em seguida, peça aos grupos que apresentem a lista de habilidades socioemocionais que fizeram em casa. Relacione as duas atividades, pontuando semelhanças e diferenças.

Articule a essa conversa questões sobre como identificar e analisar tendências no mercado de trabalho. Pergunte: Até que ponto essas análises podem ser assertivas? Leve os estudantes a refletirem sobre aspectos em sua formação e desenvolvimento que serão necessários em maior ou menor grau, independentemente dos segmentos profissionais ou atividades que o futuro trará. Ajude-os a listar estratégias para preservar e/ou desenvolver esses aspectos.

Leia com a turma o texto da seção **PARA INSPIRAR**. Converse com os estudantes sobre resiliência, tema trabalhado na proposta da seção.

Leia também com eles o texto da seção **PARA TURBINAR**. Peça aos estudantes que elaborem o próprio currículo a partir das orientações apresentadas na seção.

## → Aula 4

Reserve um momento inicial da aula para o compartilhamento e discussão dos vídeos produzidos pelos estudantes na proposta do **PARA TURBINAR**. Encerre essa parte da aula com a leitura do tópico “Protagonismo”, da seção **PARA REFLETIR**.

Em seguida, os estudantes devem voltar a seus projetos de vida, articulando-os às aprendizagens construídas. Oriente-os na apresentação dos esquetes da seção **NA PRÁTICA**, na página 183.

Como fechamento deste capítulo, peça aos estudantes que retomem em casa a síntese do capítulo anterior, feita no material de registro, e, diante das reflexões propostas neste capítulo, atualizem o que for necessário. Além disso, peça a eles que, resgatando as aprendizagens feitas neste capítulo e no anterior, redijam, também no material de registro, uma carta candidatando-se a uma vaga referente à profissão que escolheram em uma empresa em que gostariam de trabalhar. Oriente-os na construção de argumentos, com base no que refletiram e aprenderam, para justificar e sustentar a candidatura à vaga. Segue um esboço de como você pode propor essa atividade. As cartas serão retomadas no início da primeira aula do próximo capítulo.

### COMO ME APRESENTO NO MERCADO DE TRABALHO DO SÉCULO XXI

Nome: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_  
Turma: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_\_

#### Carta de apresentação

- Contextualização das novas profissões advindas com a revolução digital.
- Como eu me insiro nesse contexto.
- Que habilidades socioemocionais requeridas por esse novo contexto eu já tenho.
- Que conhecimentos construí na área e na especificidade da vaga.
- Motivos pelos quais quero concorrer a essa vaga da empresa.

## CAPÍTULO 5: MEU FUTURO PROFISSIONAL

QUARTO BIMESTRE

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
Aula 1	Retomar objetivos e vivências do projeto de vida. Avaliar o crescimento pessoal e coletivo ao longo do trabalho coletivo.	Que tal pensar? (p. 190) CG: 6, 7, 8   HE: EM13CHS502
Aula 2	Avaliar objetivos e metas pessoais e profissionais, refletindo sobre seus sonhos e sobre como alcançá-los. Produzir e compartilhar o projeto de vida sistematizado.	Que tal agir? (p. 192) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301

AULA	OBJETIVO GERAL POR AULA	COMPETÊNCIAS GERAIS E HABILIDADES ESPECÍFICAS DA BNCC POR VIVÊNCIA (SEÇÕES DE ATIVIDADES)
<b>Aula 3</b>	Produzir e compartilhar o projeto de vida sistematizado. Identificar que habilidades precisam ser desenvolvidas para atingir os objetivos e metas pessoais e profissionais.	<b>Que tal agir?</b> (p. 192) CG: 6, 10   HE: EM13LGG301
<b>Aula 4</b>	Refletir sobre mudanças de carreira e como lidar com essa realidade. Produzir e compartilhar o projeto de vida sistematizado.	<b>Na prática</b> (p. 196) CG: 6, 7   HE: EM13CHS103, EM13LGG201, EM13LGG301
<b>Aula 5</b>	Refletir sobre valores e ideais que alicerçam o projeto de vida. Produzir e compartilhar o projeto de vida sistematizado.	<b>Que tal dialogar?</b> (p. 193) CG: 6, 7, 9, 10   HE: EM13LGG204 <b>Na prática</b> (p. 196) CG: 6, 7   HE: EM13CHS103, EM13LGG201, EM13LGG301
<b>Aula 6</b>	Buscar apoio, espaços e ambientes de conhecimento e aprendizagem. Produzir e compartilhar o projeto de vida sistematizado.	<b>Na prática</b> (p. 198) CG: 9   HE: EM13LGG201, EM13LGG204, EM13LGG703
<b>Aula 7</b>	Aplicar os conhecimentos adquiridos sobre bem-comum e projeto de vida para planejar coletivamente meios de intervir junto às realidades próximas. Gerenciar o tempo, fazer planejamento e cumprir compromissos. Compartilhar ideias e buscar apoio, se necessário.	<b>Na prática</b> (p. 198) CG: 9   HE: EM13LGG201, EM13LGG204, EM13LGG703 <b>Para inspirar</b> (p. 199) CG: 6, 7   HE: EM13LGG104, EM13LGG702, EM13LGG704 <b>Para turbinar</b> (p. 200) CG: 7   HE: EM13LGG303, EM13LGG702, EM13LGG704 <b>Para refletir</b> (p. 201) CG: 7   HE: EM13CHS501
<b>Aula 8</b>	Avaliar a experiência vivida e as aprendizagens construídas. Fazer projeções, organização de percursos e realizar autoavaliação. Sistematizar o aprendizado de toda a obra, registrando em etapas os passos do projeto de vida.	<b>Atividade coletiva final</b> (p. 202-203) CG: 6   HE: EM13LGG201, EM13LGG301

### → Aula 1

Reserve uma parte desta aula para que os estudantes compartilhem, em uma roda de conversa, as cartas que redigiram no fim da última aula.

Revisite a compreensão dos estudantes sobre o que é projeto de vida. Para fazer essa reflexão, peça que retomem o que redigiram sobre projeto de vida, ao longo dos três módulos, no material de registro. Oriente-os a comparar o que entendiam sobre ele no início do primeiro módulo e o que compreendem agora, apresentando as dimensões que compõem esse projeto.

Não se entende que os estudantes finalizarão o Ensino Médio com projetos definidos, mas eles terão passado por um processo de reflexão, incluindo dúvidas e pontos a observar. Assim, é imprescindível a retomada do material de registro. Além de comporem um excelente instrumento de planejamento, os registros feitos também constituem uma divertida e emotiva visita a si mesmo. As sínteses sugeridas ao fim de cada capítulo neste Manual também são muito importantes para essa reflexão.

Os capítulos deste último módulo contemplam desde o início momentos de escuta de si, registros e análise dos encontros com as realidades e os projetos que os estudantes selecionaram para conhecer, com o intuito de fazê-los se sentirem mais confiantes ao tomarem decisões.

Faça dos momentos desta e das próximas aulas espaços de produção e parcerias. Converse, se possível, com profissionais da escola que possam trazer contribuições para os estudantes, como o professor de Língua Portuguesa, por exemplo, para apoiar a escrita do projeto de vida, ou o de Educação Física, para ensinar téc-

nicas de meditação e relaxamento que auxiliem os estudantes a encontrar alternativas para lidar com os momentos de maior ansiedade. Se julgar oportuno, contate as instituições de Ensino Superior e os centros de apoio ao estudante de sua região que promovam feiras de profissões, visitas guiadas às universidades e atendimento de orientação profissional. Visitas a centros técnicos também serão bem-vindas, entre outras possibilidades despertadas pelos projetos de vida que se apresentarem na turma. Planeje com os estudantes como esses momentos acontecerão na rotina das aulas.

A sistematização do projeto de vida (sugerida no quadro abaixo) deve ser intercalada com as provocações do módulo, pois são elas que conduzirão a construção desse documento e possibilitarão as sínteses de que ele necessita. É importante lembrar que cada síntese é fruto das discussões trazidas ao longo do curso, e esse documento deve ser preenchido durante o bimestre.

### MEU PROJETO DE VIDA

Sínteses e possibilidades / Ano

**Meu nome e breve apresentação (características, preferências...)**

**Meus objetivos**

- A vida que quero ter. • Habilidades que devo desenvolver.
- Trabalhos em que vou investir. • Aspectos dos quais não gostaria de abrir mão em minha caminhada (valores, ideias, projetos). Revisitar sempre que preciso! • Apoios que considero importantes e com os quais quero contar.

**Metas de curto prazo para acompanhamento**

- Vida pessoal. • Vida profissional.

PLANO DE AÇÃO (META A META)			
Metas pessoais	Meta	Estratégias	Recursos (econômicos, físicos, humanos)
	Anotações		
Metas profissionais	Meta	Estratégias	Recursos (econômicos, físicos, humanos)
	Anotações		

As questões do boxe **QUE TAL PENSAR?** são propícias para introduzir a reflexão que será construída neste capítulo.

### → Aula 2

Peça aos estudantes que leiam o tópico “Desafios e metas” e avaliem seus objetivos e metas pessoais e profissionais. Peça também que realizem a proposta do boxe **QUE TAL AGIR?** Na sequência, leia com eles os tópicos “Planejar é essencial”, página 191, e “De sonhos a projetos”, página 193, orientando-os a refletir sobre seus sonhos e a pensar em como alcançá-los. Lembre os estudantes que é preciso considerar o que querem, mas também levar em conta como podem contribuir para a comunidade local e para a sociedade como um todo.

### → Aula 3

Verifique com os estudantes se gostariam de fazer uma roda de conversa para compartilhar o texto que escreveram na proposta do **QUE TAL AGIR?** com os colegas. Permita que eles discutam quais são suas expectativas para o futuro.

Este é o momento de os estudantes identificarem que habilidades eles já têm e quais precisam desenvolver para atingir seus objetivos.

### → Aula 4

Peça aos estudantes que reflitam sobre o tópico “Carreira estável já era”, do boxe **HIPERLINK**. Pergunte a eles o que acham dessa realidade de mudança de carreiras, à qual a geração de seus pais não estava sujeita. É muito importante que eles entendam essa mudança como um fator real, para que, ao prepararem o projeto de vida, estejam atentos a ela.

Peça aos estudantes que se reúnam em grupos para discutir as questões do boxe **QUE TAL DIALOGAR?** e, ao final, compartilhem suas conclusões com a turma. Oriente a leitura do tópico “Ferramenta útil”. Após a leitura e a produção do mapa mental, peça aos estudantes que voltem às anotações do material de registro e avaliem a necessidade de fazer ajustes em seus planos.

Coordene a realização das atividades propostas na seção **NA PRÁTICA**, na página 196, que promovem uma revisão e síntese das reflexões feitas até aqui.

### → Aula 5

Se necessário, retome as atividades da seção **NA PRÁTICA**, na página 196, para esclarecer possíveis dúvidas. Depois, peça aos estudantes que reflitam sobre os aspectos dos quais não gostariam de abrir mão em nome de seus objetivos e metas. Provoque-os a refletir sobre estratégias que podem contribuir para que a escolha profissional ou as metas pessoais estejam protegidas de descuidos que possam levá-los a relativizar valores e até mesmo a dignidade da vida humana. Assim, oriente-os a pesquisar, em grupos, temáticas que convidam a refletir sobre atuações no mercado de trabalho que suscitem espanto e questionamentos, entre elas:

- mercantilização do esporte/atletas como mercadoria;
- trabalho escravo na contemporaneidade trabalho infantil;
- piores trabalhos do mundo/trabalhos degradantes;
- exploração animal/animais como mercadoria;
- verdades inconvenientes sobre a indústria alimentícia;
- diferenciação salarial por gênero e etnia.

Solicite aos estudantes que discutam os limites para a inserção no mercado de trabalho e o retorno financeiro ou *status* profissional. Sugira que elaborem um texto argumentativo com o tema dessas problematizações e combinem um dia para eles compartilharem o texto com a turma.

### → Aula 6

Lembre-se de proporcionar aos estudantes visitas a feiras de profissões e os demais apoios que foram listados por eles no início deste módulo. É fundamental também proporcionar momentos para a troca dessas experiências.

Proponha a realização da atividade da seção **NA PRÁTICA**, na página 198, que orienta uma reflexão sobre o projeto de vida, visando divulgar para colegas de outras turmas o que os estudantes aprenderam sobre esse processo de construção. Isso fará com que eles reflitam sobre as próprias aprendizagens ao longo desse percurso. Solicite que pensem na data, no local para a apresentação, no público, nos convites etc. Antecipe com os estudantes o trabalho com os textos das seções **PARA INSPIRAR** e **PARA TURBINAR**, realizando as respectivas propostas de atividades, e conclua a aula com o texto “Autoconsciência”, da seção **PARA REFLETIR**.

### → Aula 7

Auxilie os estudantes a concretizarem a apresentação proposta na atividade da seção **NA PRÁTICA**, na página 198, cujo preparo foi iniciado na aula anterior. Dê, então, início ao desenvolvimento da **Atividade coletiva final: Construindo caminhos**, nas páginas 202 e 203. Essa atividade sintetiza as aprendizagens dos três módulos, para que possam ser compartilhadas com a comunidade escolar. Oriente a turma a seguir as orientações do Livro do estudante para o preenchimento do esquema, para a elaboração das HQs e para a preparação da exposição intitulada “Meu eu do futuro”. A próxima aula pode ser utilizada para fina-



lizar a preparação dessa atividade ou para a realização do evento, caso não seja possível realizá-lo em horário extra-aula.

## → Aula 8

A **Atividade coletiva final: Construindo caminhos** possibilita aos estudantes sistematizar o aprendizado dos três módulos nas dimensões pessoal, cidadã e profissional com base

nos registros feitos ao longo do estudo a partir das propostas do boxe **QUE TAL AGIR?** Para encerrar o trabalho do Módulo 3, a exposição de HQs será um momento importante para a turma. Auxilie-os na organização do evento e na mobilização da comunidade escolar. Para concluir, peça aos estudantes que façam uma autoanálise, levando em consideração os aprendizados adquiridos para a construção do projeto de vida.

## INDICAÇÕES COMPLEMENTARES

BACICH, Lilian; MORAN, José (org.). *Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática*. Porto Alegre: Penso, 2017.

A obra traz análises sobre os motivos e propósitos para o uso de metodologias ativas na educação.

BAUMAN, Zygmunt. *Sobre educação*. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

Este livro traz uma reflexão sobre o destino dos jovens e o papel da educação e do educador em uma sociedade dinâmica.

CARR, Nicholas. *O que a internet está fazendo com nossos cérebros: a geração superficial*. Rio de Janeiro: Agir, 2011.

A obra apresenta a teoria de que, ao mesmo tempo que se tem acesso ilimitado a informações, perde-se a capacidade de focar em um assunto.

DAMON, William. *O que o jovem quer da vida?: como pais e professores podem orientar e motivar os adolescentes*. Tradução: Jacqueline Valpassos. São Paulo: Summus, 2009.

Com base na experiência de jovens motivados, o autor sugere formas de orientá-los na construção de seus projetos de vida.

DWECK, Carol S. *Mindset: a nova psicologia do sucesso*. Tradução: S. Duarte. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

Este livro aborda a importância das atitudes positivas.

FRANKL, Viktor. *Em busca de sentido*. Petrópolis: Vozes, 2009.

O livro relata o período em que o autor permaneceu em um campo de concentração, vivenciando terríveis privações e experiências.

HARARI, Yuval Noah. *21 lições para o século 21*. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

Trata-se de uma reflexão direta e complexa da realidade, que busca conduzir a uma visão abrangente do futuro e aos possíveis caminhos e respostas para questões de âmbito pessoal e profissional.

SCHWARTZ, Barry. *O paradoxo da escolha*. São Paulo: Girafa, 2007.

A partir de experimentos científicos, este livro mostra como a abundância de opções pode ser angustiante.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. *Bullying: mentes perigosas nas escolas*. São Paulo: Fontanar, 2015.

Obra que analisa as diversas facetas do *bullying*, por meio da discussão da desigualdade de poder e da baixa autoestima.

TOUGH, Paul. *Uma questão de caráter*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

Por meio de pesquisas científicas na área, o autor explica por que os aspectos e as particularidades ligadas ao caráter são fundamentais para o aprendizado e uma educação eficaz.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMENTADAS

ABBAGNANO, Nicola. *Dicionário de filosofia*. 6. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2012.

Esta obra apresenta escolas filosóficas e correntes de pensamento, mostrando seu surgimento e sua evolução.

AI: inteligência artificial. Direção: Steven Spielberg. Estados Unidos: Amblin Entertainment e Stanley Kubrick Productions. 2001. (146 min).

Traz a história do primeiro menino-robô programado para amar e as dificuldades das relações que se estabelecem a partir da adoção dele por um funcionário da empresa que o criou.

ALDAMA, Zigor. Surgirá uma inteligência maior do que a humana? *El País*, 31 jul. 2019. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2019/07/29/tecnologia/1564354846\\_969018.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/07/29/tecnologia/1564354846_969018.html). Acesso em: 27 jan. 2020.

Este site traz publicações sobre economia, política, cultura, entre outros assuntos.

BARELLI, Ettore; PENNACCHIETTI, Sergio. *Dicionário das citações*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

Dicionário que oferece citações de todos os tempos e lugares, frases históricas de grandes pensadores, passagens literárias célebres.

BEN-SHAHAR, Tal. *Seja mais feliz: aprenda a ver alegria nas pequenas coisas para uma satisfação permanente*. São Paulo: Academia, 2018.

O psicólogo conduz a um entendimento amplo sobre a felicidade.

BIBLIOTECA VIRTUAL DO GOVERNO DE SÃO PAULO. Disponível em: <http://www.bibliotecavirtual.sp.gov.br/temas/internet-e-tecnologia/como-pesquisar-na-internet.php>. Acesso em: 27 fev. 2020.

- Site do governo de São Paulo que facilita o acesso a informações sobre legislação, serviços públicos e programas sociais.
- BOBBIO, Norberto; MATTEUCCI, Nicola; PASQUINO, Gianfranco. *Dicionário de política*. II. ed. Brasília, DF: UnB, 1998. A obra traz explicação e interpretação dos principais conceitos do universo do discurso político.
- BRASIL. Secretaria de Educação Básica. *Base Nacional Comum Curricular: Ensino Médio*. Brasília, DF: MEC, 2018. Documento que normatiza as aprendizagens essenciais que os estudantes devem desenvolver ao longo da Educação Básica.
- CORREIA, Paulo. Canal Univesp (Universidade Virtual do Estado de São Paulo). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aFOUbdNIEg>. 2015. Acesso em: 26 fev. 2020. Universidade pública do estado de São Paulo que oferece cursos semipresenciais para todo o estado.
- DOLAN, Paul. *Felicidade construída: como encontrar prazer e propósito no dia a dia*. Tradução: Rafael Mantovani. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015. Esta obra apresenta a ideia de que, para ser feliz, é essencial aliar prazer a propósito, além de cultivar as relações sociais.
- ESCOLA VIRTUAL DE CIDADANIA DA CÂMARA DOS DEPUTADOS. *O que é cidadania?* Brasília (DF). 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xFOJJ-fosys>. Acesso em: 22 jan. 2020. Vídeo educativo da Câmara dos Deputados que dá ênfase à educação para democracia fundamentada no Poder Legislativo. Disponibiliza conteúdo pedagógico de cidadania política.
- EU, robô. Direção: Alex Proyas. Estados Unidos: 20th Century Fox, 2004 (114 min). Discute um mundo em que robôs são usados como assistentes de humanos, mas começam a se humanizar e se rebelam.
- FÓRUM ECONÔMICO MUNDIAL. Disponível em: <https://oxfam.org.br/>. Acesso em: 27 jan. 2020. Organização sem fins lucrativos, sediada em Genebra, na qual se reúnem os principais líderes empresariais e políticos.
- HIDALGO, Júlio. *Constituição para crianças em quadrinhos*. São Paulo: Gregory, 2019. Obra que apresenta, de maneira atrativa, os direitos e os deveres que fazem parte da Constituição da República Federativa do Brasil.
- HUMANO: uma viagem pela vida. Direção: Yann Arthus-Bertrand. França, 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/channel/UC4mGRD3WLYVvc4JI5LrXxUw>. Acesso em: 22 fev. 2020. Canal de compartilhamento de vídeos que apresenta diversos assuntos.
- IMBROISI, Margaret. Intervenção artística urbana. *História das Artes*, 22 jun. 2016. Disponível em: [www.historiadasartes.com/sala-dos-professores/intervencao-artistica-urbana/](http://www.historiadasartes.com/sala-dos-professores/intervencao-artistica-urbana/). Acesso em: 22 jan. 2020. Página da internet baseada no trabalho de arte-educadoras que visa explicar o que é arte e como ao longo do tempo o ser humano registrou sua visão dos deuses, do mundo e de si mesmo.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: 21. fev. 2020. Portal do órgão público da administração federal cujas atribuições estão ligadas a geociências, estatística, questões sociais e demográficas.
- MATRIX. Direção: Lana Wachowski e Lilly Wachowski. Estados Unidos: Warner Bros. Pictures, 1999 (136 min). O filme se passa em um futuro distópico, no qual a realidade simulada ocorre na chamada “matrix”.
- METRÓPOLIS. Direção: Fritz Lang. Alemanha: UFA, 1927 (148 min). Pioneiro dos filmes de ficção científica, projetava como seria a vida em 2026.
- MULHER do fim do mundo. Direção: Romulo Fróes e Alice Coutinho. Intérprete: Elza Soares. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6SWlwW9mg8s>. Acesso em: 22 fev. 2020. Canal oficial de Elza Soares para compartilhamento de vídeos.
- NAÇÕES UNIDAS BRASIL. Disponível em: <https://nacoesunidas.org>. Acesso em: 21 fev. 2020. Portal eletrônico brasileiro da Organização da Nações Unidas (ONU).
- ORTEGA Y GASSET, José. *O homem e a gente: intercomunicação humana*. Tradução: José Carlos Lisboa. 2. ed. Rio de Janeiro: Lial, 1973. Escrita em 1927, a obra analisa o comportamento humano e as relações entre as pessoas.
- PESSOA, Fernando. *Poemas de Fernando Pessoa*. [20--]. Disponível em: [www.dominiopublico.gov.br/download/texto/lp00000l.pdf](http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/lp00000l.pdf). Acesso em: 20 fev. 2020. A obra reúne poemas do autor e seus heterônimos.
- QUEM se importa. Direção: Mara Mourão. Brasil, EUA, Tanzânia, Suíça, Peru, Alemanha, Canadá. 2012. Vídeo (153 min). Disponível em: <https://www.quemseimporta.com.br/>. Acesso em: 24 jan. 2020. Documentário que mostra a atuação de empreendedores sociais no Brasil e ao redor do mundo.
- SCIELO. Disponível em: <https://scielo.org/>. Acesso em: 21 fev. 2020. Biblioteca digital de livre acesso de publicação digital de revistas e artigos acadêmicos.
- THE STORY of Stuff. Direção: Annie Leonard. Estados Unidos, 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9GorqroiqmQ>. Acesso em: 26 fev. 2020. A animação aborda o consumo de bens materiais e o impacto que causa no meio ambiente.
- TERRITÓRIO DO CONHECIMENTO. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/channel/UCLtgh-Q-yHkYjeiY7NSPieA>. Acesso em: 28 fev. 2020. Canal da internet que apresenta aulas, palestras e entrevistas com pensadores visando fomentar conhecimentos diversos.
- UNICEF. *O manifesto jovem #ENDviolence*. Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org/brazil/files/2019-06/br\\_manifesto\\_end\\_violence\\_pt.pdf](https://www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org/brazil/files/2019-06/br_manifesto_end_violence_pt.pdf). Acesso em: 23 jan. 2020. Órgão das Nações Unidas que busca atender as necessidades básicas das crianças e dos adolescentes do mundo inteiro.
- UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE. #MUSEUdeMEMES. Disponível em: <https://www.museudememes.com.br/>. Acesso em: 21 fev. 2020. Webmuseu idealizado pela Universidade Federal Fluminense que apresenta levantamento bibliográfico de artigos, livro e trabalhos científicos sobre o universo dos memes.

# HINO NACIONAL

Letra: Joaquim Osório Duque Estrada

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas  
De um povo heroico o brado retumbante,  
E o sol da liberdade, em raios fúlgidos,  
Brilhou no céu da Pátria nesse instante.

Se o penhor dessa igualdade  
Conseguimos conquistar com braço forte,  
Em teu seio, ó liberdade,  
Desafia o nosso peito a própria morte!

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido  
De amor e de esperança à terra desce,  
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,  
A imagem do Cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,  
És belo, és forte, impávido colosso,  
E o teu futuro espelha essa grandeza.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!

Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada,  
Brasil!

Música: Francisco Manuel da Silva

Deitado eternamente em berço esplêndido,  
Ao som do mar e à luz do céu profundo,  
Fulguras, ó Brasil, florão da América,  
Iluminado ao sol do Novo Mundo!

Do que a terra mais garrida  
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores;  
"Nossos bosques têm mais vida",  
"Nossa vida" no teu seio "mais amores".

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo  
O lábaro que ostentas estrelado,  
E diga o verde-louro desta flâmula  
- Paz no futuro e glória no passado.

Mas, se ergues da justiça a clava forte,  
Verás que um filho teu não foge à luta,  
Nem teme, quem te adora, a própria morte.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!

Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada,  
Brasil!

