

ERLEI SASSI JR.
FERNANDA MARTINS SASSI

#MeuFuturo

PROJETO
DE VIDA

ENSINO MÉDIO • VOLUME ÚNICO

CÓDIGO DA COLEÇÃO
0097P21509
PNLD 2021 • Objeto 1
Material de divulgação
Versão submetida à avaliação

MANUAL DO
PROFESSOR

FTD

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD
REPRODUÇÃO PROIBIDA

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD
REPRODUÇÃO PROIBIDA

ERLEI SASSI JÚNIOR
Médico psiquiatra formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Coordenador do Programa Pensamento, Emoção e Sentimento (PES) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (IPq/HCFMUSP). Supervisor de estudantes e residentes do IPq/HCFMUSP.

FERNANDA CELESTE DE OLIVEIRA MARTINS SASSI
Médica psiquiatra formada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas). Coordenadora do Programa Pensamento, Emoção e Sentimento (PES) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (IPq/HCFMUSP). Coordenadora do Ambulatório Integrado de Transtornos de Personalidade e do Impulso no IPq/HCFMUSP.

#Meufuturo

PROJETO
DE VIDA

ENSINO MÉDIO • VOLUME ÚNICO

MANUAL DO
PROFESSOR

1ª edição

FTD

São Paulo | 2020

FTD

Copyright © Erlei Sassi Júnior e Fernanda Celeste de Oliveira Martins Sassi, 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.)
Amanda Valentin, Camila Saraiva, Carmela Ferrante,
Maria Clara Barcellos Fontanella

Colaboração

Ana Klein, Eduardo Guimarães, Geruza Zelnys,
Shirley Jurado

Coordenação de produção editorial

Leandro Hiroshi Kanno

Preparação e revisão

Elvira Rocha (líder)
Aline Araújo, Aurea Maria dos Santos, Helô Beraldo,
Livia Perran, Marina Nogueira, Tatiana Sado Jaworski

Edição de arte

Sheila Moraes Ribeiro, Simone Oliveira Vieira

Projeto gráfico

Sergio Cândido, Simone Oliveira Vieira

Diagramação

Yan Comunicação

Coordenação de imagens e textos

Marcia Berne

Licenciamento de textos

Equipe de licenciamento da editora

Iconografia

Equipe de iconografia da editora

Ilustrações

Filipe Rocha

Tratamento de imagens

Yan Comunicação

Supervisão de arquivos

Silvia 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)

Sassi, Fernanda Celeste de Oliveira Martins
#MeuFuturo : Ensino Médio / Fernanda Celeste de Oliveira Martins
Sassi, Erlei Sassi Júnior – 1. ed. – São Paulo : FTD, 2020.

ISBN 978-85-96-02729-8 (aluno)
ISBN 978-85-96-02730-4 (professor)

1. Educação – Finalidades e objetivos 2. Ensino Médio
3. Projeto de vida – Protagonismo juvenil e perspectivas
I. Sassi Júnior, Erlei. II. Título.

20-32990

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



APRESENTAÇÃO

Caro estudante,

Na mitologia grega, quando Zeus, pai de todos os deuses do Olimpo, trocava de lugar algumas peças que ficavam em uma espécie de arena, ele conseguia mudar o destino de um ser humano. Ainda segundo a mitologia grega, no Olimpo também habitavam as moiras, três irmãs que, com a Roda da Fortuna, decidiam os destinos dos deuses e dos mortais. Uma delas tecia a vida; a outra enrolava o fio e acrescentava sorte a ela; a terceira, sinistramente, cortava esse fio.

Bom, mas essas são histórias da mitologia da Grécia antiga... Você nasceu em um mundo moderno e, hoje, pode fazer escolhas e traçar seu destino por meio de seus sonhos. Tudo começa com a descoberta de quem é você e com a busca de um propósito de vida.

Sua jornada tem início com a compreensão de três dimensões fundamentais: você consigo mesmo, o autoconhecimento; você e o encontro com o outro e o mundo; você e o encontro com o futuro e o nós. Ao compreendê-las, terá condições de ser o protagonista de sua vida, pois descobrirá algo que faz sentido para você, algo de que gosta; atividades em que emprega muitas de suas habilidades e que ajudam e inspiram as pessoas.

Talvez você ainda não tenha percebido que, com o passar dos anos, alguns de seus sonhos ficaram perdidos. Esta obra o ajudará a resgatar esses sonhos e, também, a perceber que todos podem ser pilotos e navegadores da própria vida. Com ela, você aprenderá a traçar um plano de rota e, caso ele não dê certo, terá recursos para desenhar outros planos. Quem planeja e escolhe tem mais chances de conseguir realizar o que sonha. Seus sonhos podem ser realizados, tenha certeza, e você será o principal responsável por isso.

Boa jornada!

Os autores

CONHEÇA O SEU LIVRO

ABERTURA DE UNIDADE

Este livro está organizado em três unidades. Na abertura de cada uma, há imagem, texto e questões que apresentam os temas abordados ao longo da unidade.



UNIDADE

MEU MUNDO

Você já refletiu sobre o que faz de você... você? Sua aparência, seu jeito de ser, o gosto por um gênero musical... Como todas essas características diferenciam e de onde elas vieram? Será que algumas delas não mudam nunca? E, se mudam, como funciona esse processo?

Nesta unidade você vai descobrir fatores que o levam a ser quem é, com singularidade, contradições e abstração. O modo como você vê, que o inspira no mundo... interior e exterior... será o fio condutor dessa viagem pelo destino final e o autoconhecimento.

Durante seu estudo, haverá atividades escritas. Para realizá-las, você precisará um material de registro, que pode ser seu caderno ou outra ferramenta que julgar mais interessante. Esse recurso é importante para que, ao final de uma leitura, você possa analisar como evoluiu seu percurso de aprendizagem. Preparado?

Atividade de abertura: Sua percepção de reflexões para se relacionar com o texto de abertura de cada unidade é apresentada no início de cada unidade. Leia e reflita sobre o texto de abertura de cada unidade.

Requisitos mínimos: Livro 'Meu Mundo'. A atividade pode ser um momento de leitura coletiva e espontânea. É possível que o estudante tenha dificuldade em refletir sobre a identidade e a individualidade. Nesse caso, o professor pode orientar o estudante a refletir sobre a identidade e a individualidade, utilizando o texto de abertura de cada unidade.



Vamos começar!

1. Como você reconhece ao olhar minha fotografia na carteira de identidade?
2. Essa fotografia é qual me movimento... como é? Por qual motivo?
3. Onde começou a terminar minha identidade? Foi possível?
4. Se posso apontar, poderia apontar para onde? Como?
5. Acabei quando chegou? Termino quando?

Requisitos mínimos: Livro 'Meu Mundo'. A atividade pode ser um momento de leitura coletiva e espontânea. É possível que o estudante tenha dificuldade em refletir sobre a identidade e a individualidade. Nesse caso, o professor pode orientar o estudante a refletir sobre a identidade e a individualidade, utilizando o texto de abertura de cada unidade.

ABERTURA DE CAPÍTULO

Uma pergunta motivadora, um texto introdutório e um texto autêntico (literário, jornalístico, obra de arte, trecho de música, tirinha etc.) promovem uma reflexão sobre o tema do capítulo.



CAPÍTULO

1 DE ONDE EU VI?

O que você fazia se...
...tivesse uma nova amizade e quisesse descrever para essa pessoa o lugar onde mora? Quais detalhes contaria?

Você conhece bem o bairro onde mora? Está familiarizado com os parques, as lojas, as praças ou as ruas por onde caminha, ouve música, observa o trânsito, faz compras, estuda, encontra a família? Imagine para toda a vida, dentro de você, um pedaço de tempo que passamos nesses lugares, uma lembrança, um odor, uma cor, um gosto, a vida de um amigo.

Você já parou para pensar que o local onde estamos agora, neste momento, está intimamente ligado ao nosso passado? Se chegamos até aqui é porque vivemos de algum lugar. É essa vivência, que trazemos dos lugares onde nascemos e crescemos, não acompanhada por toda a vida. Dessa forma, mesmo sem percebermos, ela muitas vezes influenciará o modo como nos comportamos, pensamos e sentimos.

No poema "Confidência do itabirano", que vamos ler adiante, o eu lírico narra como sua cidade natal, Itabira, nunca saiu de dentro dele: "Itabira é apenas uma fotografia na parede. Mas como não?".

Itabira, a cidade mineira retratada no poema, está localizada a 101 quilômetros de Belo Horizonte e é muito mais do que uma cidade, é o lugar onde uma história pessoal começou... a de Carlos Drummond de Andrade, autor do poema.

Assim como Drummond, todos nós iniciamos nossa história em algum ponto, um lugar, o dentro dessa história, há um eu de nossa família.

Você se perguntou de onde vieram seus familiares e quais seriam seus vínculos emocionais com as estruturas geográficas que os cercavam? Eles também trazem histórias que, juntas, formam a genealogia narrativa de qual você faz parte. E como será que isso influencia a sua vida hoje?

Caracterize essa influência geográfica na maneira como você fala com os outros, em suas habilidades, nas suas relações com os amigos, em suas preferências culturais, na escolha de sua futura profissão.

Confidência do itabirano

Alguns anos vivi em Itabira.
Principalmente nasci em Itabira.
Por isso não traste, orgulhoso de ser.
Noveiros por conta de ferro nas calçadas.
Olava por conta de ferro nas calçadas.
E esse alívio de que eu não sou estrangeiro
é o mesmo.

A vontade de amar, que me passava e trabalho,
nos de Itabira, de seus outros bairros, sem molheira e sem
horizontes.
E o hábito de sofrer, que tanto me diverte,
é tão brasileiro brasileiro.

De Itabira trouxe prendas diversas que eu não esqueço:
esta fita de lençóis do velho sonegador Alfredo Dorel;
esta pasta de ferro, futura aço do Brasil;
esta caixa de aço, entalhada no vulto da vitruviana;
este relógio, esta cabeça baixa.

Tive com, tive aqui, tive fazendas.
Hoje sou funcionário público.
Itabira é apenas uma fotografia na parede.
Mas como não!

DRUMMOND DE ANDRADE, Carlos. Poemas completos.
Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2003, p. 101.



Itabira é apenas uma fotografia na parede. Mas como não!



Carlos Drummond de Andrade nasceu em 31 de outubro de 1903, em Itabira, Minas Gerais. Filho de Carlos de Paula Andrade e Júlia Augusta Drummond de Andrade, dividia com sete irmãos a propriedade de uma fazenda de fazendeiros tradicionais da região. Foi poeta, contista e cronista, além de funcionário público. É um dos grandes nomes da literatura modernista brasileira. Drummond morreu em 21 de agosto de 1987, na cidade de São Paulo.

Para pensar...

A seção aprofunda a leitura e a interpretação do texto autêntico da abertura do capítulo, relacionando-o ao tema. Nela também são propostas atividades reflexivas.



PARA PENSAR...

No poema, são citadas estratégias de aprendizagem para o poeta fazer poesia. Não parece muito fácil, não é mesmo?

Sabemos que cada um de nós é único, e é preciso para encontrar as melhores estratégias de aprendizagem individual. Porém, há técnicas de memorização e repetição, bem como a utilização de um conjunto de recursos, para estabelecer uma rotina de estudos que ajudem a organizar e a otimizar a capacidade de absorver informações. Veja algumas sugestões.

Crie agendas, calendários de estudos, lembretes, cronogramas e mapas mentais para atividades mais complexas e desafiantes.

Utilizar técnicas de estudo como: ensinar, observar, falar em voz alta etc.

Meditar como prática de concentração etc.

1. Recupere sua resposta para a pergunta que abre o capítulo, pense em suas técnicas individuais de estudo e responda às questões abaixo. **Atividade reflexiva**

a. Na prática, o seu jeito de aprender é: a repetição... de leituras, procedimentos, exercícios... é uma estratégia útil para sua aprendizagem? Justifique.

b. Na hora de aprender, que estratégia costuma funcionar para você?

2. Ao pensar em estudar, qual das sete emoções (listas no Capítulo 4) você costuma sentir? Explique. **Atividade reflexiva**

a. Na prática, o seu jeito de aprender é: a repetição... de leituras, procedimentos, exercícios... é uma estratégia útil para sua aprendizagem? Justifique.

b. Na hora de aprender, que estratégia costuma funcionar para você?

3. Na prática, o seu jeito de aprender é: a repetição... de leituras, procedimentos, exercícios... é uma estratégia útil para sua aprendizagem? Justifique.

4. Na prática, o seu jeito de aprender é: a repetição... de leituras, procedimentos, exercícios... é uma estratégia útil para sua aprendizagem? Justifique.

5. Na prática, o seu jeito de aprender é: a repetição... de leituras, procedimentos, exercícios... é uma estratégia útil para sua aprendizagem? Justifique.

6. Na prática, o seu jeito de aprender é: a repetição... de leituras, procedimentos, exercícios... é uma estratégia útil para sua aprendizagem? Justifique.

7. Na prática, o seu jeito de aprender é: a repetição... de leituras, procedimentos, exercícios... é uma estratégia útil para sua aprendizagem? Justifique.

Estamos falando de...

Esta seção apresenta conceitos relevantes à formação, como valores, virtudes e emoções, por meio de textos, atividades e imagens.



Atividade reflexiva: a repetição... de leituras, procedimentos, exercícios... é uma estratégia útil para sua aprendizagem? Justifique.

SUMÁRIO

Unidade

1

MEU MUNDO 10

Vamos começar! 11

> CAPÍTULO 1 DE ONDE EU VIM? 12

Confidência do itabirano, de Carlos Drummond de Andrade 13; Para pensar... 14; Estamos falando de... **orgulho** 15; Para pensar... juntos! 16; Estamos falando de... **saudade ou nostalgia?** 17; Vivenciando 18; Ponto a ponto **Diário de pontos: páginas iniciais e símbolos** 19

> CAPÍTULO 2 QUEM (E COMO) EU SOU? 20

Pertencer, de Clarice Lispector 21; Para pensar... 22; Estamos falando de... **pertencimento** 23; Para pensar... juntos! 24; Estamos falando de... **respeito** 25; Vivenciando 26; Ponto a ponto **Diário de pontos: calendário pessoal** 27

> CAPÍTULO 3 DO QUE EU GOSTO? 28

O querer, de Caetano Veloso 29; Para pensar... 30; Estamos falando de... **empatia** 30; Para pensar... juntos! 31; Estamos falando de... **tolerância** 31; Vivenciando 32; Ponto a ponto **Diário de pontos: páginas diárias** 33

> CAPÍTULO 4 O QUE EU SINTO? 34

Socorro, de Alice Ruiz 35; Para pensar... 36; Estamos falando de... **emoção, sentimento e estado** 37; Para pensar... juntos! 38; Estamos falando de... **alexitimia** 39; Vivenciando 40; Ponto a ponto **Páginas de saúde e bem-estar: monitoramento de emoções** 41

> CAPÍTULO 5 EM QUE EU SOU BOM? 42

Acadêmicos unidos da raquete, de Gustavo Kuerten 43; Para pensar... 44; Estamos falando de... **inveja** 44; Para pensar... juntos! 45; Estamos falando de... **humildade** 45; Vivenciando 46; Ponto a ponto **Coleções personalizadas** 47

> CAPÍTULO 6 COMO ENCARO MEUS PROBLEMAS? 48

O homem desesperado, para Courbet, de Vik Muniz 49; Para pensar... 50; Estamos falando de... **crença limitante** 50; Para pensar... juntos! 51; Estamos falando de... **responsabilidade e persistência** 51; Vivenciando 52; Ponto a ponto **Página da clareza: desconstruindo um problema** 53

> CAPÍTULO 7 MEUS OBJETIVOS E MINHAS METAS 54

Ítaca, de Konstantinos Kaváfis 55; Para pensar... 56; Estamos falando de... **otimismo** 56; Para pensar... juntos! 57; Estamos falando de... **flexibilidade** 57; Vivenciando 58; Ponto a ponto **Página da organização: elencando objetivos** 59

> CAPÍTULO 8 COMO EU APRENDO? 60

1ª parte: Uma didática da invenção, de Manoel de Barros 61; Para pensar... 62; Estamos falando de... **motivação** 62; Para pensar... juntos! 63; Estamos falando de... **perseverança** 63; Vivenciando 64; Ponto a ponto **Páginas de saúde e bem-estar: monitoramento do sono** 65

> CAPÍTULO 9 O MEU AMANHÃ 66

Três, dois, um, de Ana Esterque 67; Para pensar... 68; Estamos falando de... **resiliência** 68; Para pensar... juntos! 69; Estamos falando de... **sonhar** 69; Vivenciando 70; Ponto a ponto **Tabela regressiva** 71

> ATIVIDADE INTEGRADORA MOSTRA CULTURAL 72



Unidade

2

NOSSO MUNDO 74

Vamos começar! 75

> **CAPÍTULO 1
EU, CIDADÃO 76**

Senhor das moscas, de William Golding **77**; Para pensar... **78**; Estamos falando de... **temperança 78**; Para pensar... juntos! **79**; Estamos falando de... **generosidade 79**; Vivenciando **80**; Ponto a ponto **Acompanhamento diário do Campo relacional: notas simples 81**

> **CAPÍTULO 2
FAMÍLIA É TUDO IGUAL? 82**

Te amo, de Eduardo Guimarães **83**; Para pensar... **84**; Estamos falando de... **cuidado 85**; Para pensar... juntos! **86**; Estamos falando de... **conflito 87**; Vivenciando **88**; Ponto a ponto **Coleção personalizada: Retratos de famílias 89**

> **CAPÍTULO 3
ELES TAMBÉM FORAM JOVENS 90**

A marciana, de Geruza Zelnys **91**; Para pensar... **92**; Estamos falando de... **solidariedade e compaixão 92**; Para pensar... juntos! **93**; Estamos falando de... **preconceito 93**; Vivenciando **94**; Ponto a ponto **Coleção personalizada: Como eu lido com a ideia de envelhecer 95**

> **CAPÍTULO 4
AH, O AMOR 96**

Amor é fogo que arde sem se ver, de Luís de Camões **97**; Para pensar... **98**; Estamos falando de... **contradições e diálogo 98**; Para pensar... juntos! **99**; Estamos falando de... **cuidado ou controle? 99**; Vivenciando **100**; Ponto a ponto **Gráfico do amor 101**

> **CAPÍTULO 5
AMIZADES E COLETIVOS 102**

Os calções verdes do Bruno, de Ondjaki **103**; Para pensar... **104**; Estamos falando de... **fraternidade 104**; Para pensar... juntos! **105**; Estamos falando de... **cooperatividade 105**; Vivenciando **106**; Ponto a ponto **Esferas de proximidade e distanciamento 107**

> **CAPÍTULO 6
PEQUENAS GRANDES DIFERENÇAS 108**

O perigo de uma história única, de Chimamanda Ngozi Adichie **109**; Para pensar... **110**; Estamos falando de... **racismo 110**; Para pensar... juntos! **111**; Estamos falando de... **gratidão 111**; Vivenciando **112**; Ponto a ponto **Gratidão diária 113**

> **CAPÍTULO 7
PRECONCEITO E DISCRIMINAÇÃO 114**

Quarto de despejo, de Carolina Maria de Jesus **115**; Para pensar... **116**; Estamos falando de... **preconceito e discriminação 117**; Para pensar... juntos! **118**; Estamos falando de... **ódio e atitudes violentas 119**; Vivenciando **120**; Ponto a ponto **Desconstruindo preconceitos e elaborando conceitos 121**

> **CAPÍTULO 8
CONSCIÊNCIA AMBIENTAL 122**

A pá de lama, de Ailton Krenak **123**; Para pensar... **124**; Estamos falando de... **comprometimento 124**; Para pensar... juntos! **125**; Estamos falando de... **liberdade 125**; Vivenciando **126**; Ponto a ponto **Monitoramento semanal: Pequenas grandes mudanças 127**

> **CAPÍTULO 9
DIREITOS E DEVERES 128**

Recado ao Senhor 903, de Rubem Braga **129**; Para pensar... **130**; Estamos falando de... **permissividade ou tolerância 130**; Para pensar... juntos! **131**; Estamos falando de... **paciência e esperança 131**; Vivenciando **132**; Ponto a ponto **Aprendizado permanente 133**

> **ATIVIDADE INTEGRADORA
FÓRUM DE DEBATES 134**

UM MUNDO PARA TODOS 136

Vamos começar! 137

- > **CAPÍTULO 1**
TRABALHO, PARA QUÊ? 138

Feito à mão, de Sibélia Zanon 139; Para pensar... 140; Estamos falando de... **honestidade** 140; Para pensar... juntos! 141; Estamos falando de... **integridade** 141; Vivenciando 142; Ponto a ponto **Acompanhamento diário dos sonhos: notas simples** 143
- > **CAPÍTULO 2**
A ESCOLHA DA PROFISSÃO 144

Sobre construir a própria história, de Thais Marques 145; Para pensar... 146; Estamos falando de... **proatividade** 146; Para pensar... juntos! 147; Estamos falando de... **independência** 147; Vivenciando 148; Ponto a ponto **Análise da intersecção** 149
- > **CAPÍTULO 3**
O PROPÓSITO 150

Esta brasileira está na lista dos jovens mais influentes do mundo pela União Europeia, revista **Glamour** 151; Para pensar... 152; Estamos falando de... **tédio** 152; Para pensar... juntos! 153; Estamos falando de... **vazio** 153; Vivenciando 154; Ponto a ponto **Diagrama Espinha de peixe** 155
- > **CAPÍTULO 4**
TRABALHAR OU ESTUDAR? 156

entre a casa/e o acaso, de Ana Martins Marques 157; Para pensar... 158; Estamos falando de... **dúvida** 159; Para pensar... juntos! 160; Estamos falando de... **expectativa** 161; Vivenciando 162; Ponto a ponto **Networking** 163
- > **CAPÍTULO 5**
QUE CURSO ESCOLHER? 164

Calvin, de Bill Watterson 165; Para pensar... 166; Estamos falando de... **ética** 166; Para pensar... juntos! 167; Estamos falando de... **assertividade** 167; Vivenciando 168; Ponto a ponto **Retomando diagramas** 169
- > **CAPÍTULO 6**
PROFISSÃO TEM MODA? 170

A crise de ter um emprego esquisito, de Jout Jout 171; Para pensar... 172; Estamos falando de... **experimentação** 172; Para pensar... juntos! 173; Estamos falando de... **procrastinação** 173; Vivenciando 174; Ponto a ponto **Técnica Pomodoro** 175
- > **CAPÍTULO 7**
RELAÇÕES PROFISSIONAIS 176

Tecendo a manhã, de João Cabral de Melo Neto 177; Para pensar... 178; Estamos falando de... **determinação** 178; Para pensar... juntos! 179; Estamos falando de... **estabilidade** 179; Vivenciando 180; Ponto a ponto **Análise SWOT** 181
- > **CAPÍTULO 8**
A RELAÇÃO COM O DINHEIRO 182

Mafalda, de Quino 183; Para pensar... 184; Estamos falando de... **altruísmo** 184; Para pensar... juntos! 185; Estamos falando de... **gentileza** 185; Vivenciando 186; Ponto a ponto **Planilha de gastos mensais** 187
- > **CAPÍTULO 9**
PROJETO DE VIDA PROFISSIONAL 188

Possibilidades, de Wisława Szymborska 189; Para pensar... 190; Estamos falando de... **criatividade** 191; Para pensar... juntos! 192; Estamos falando de... **coerência** 193; Vivenciando 194; Ponto a ponto **Escrita celebrativa** 195
- > **ATIVIDADE INTEGRADORA**
PROFISSÕES EM CENA 196
- > **INDICAÇÕES COMPLEMENTARES** 198
- > **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**
COMENTADAS 198
- > **VISÃO GERAL DA OBRA** 200
- > **COMPETÊNCIAS E HABILIDADES CITADAS**
NA OBRA 204



A BNCC E ESTA OBRA

Você sabe o que é a Base Nacional Comum Curricular? A BNCC é um documento que determina os aprendizados essenciais que todos os estudantes têm o direito de desenvolver ao longo da Educação Básica no país.

Para o Ensino Médio, esse documento valoriza as vivências das muitas juventudes, considerando os aspectos sociais envolvidos nessa fase da vida e as transformações que ocorrem nas esferas individual, cultural, ambiental e nas próprias relações de trabalho dos estudantes. Por essa razão, o **Projeto de Vida** tem um espaço importante nesse segmento e é visto como eixo central na BNCC, já que auxilia as escolas a pensarem na formação cidadã dos estudantes.

Estruturada nas Competências gerais da Educação Básica propostas na BNCC, em especial nas competências **6** — Trabalho e Projeto de Vida — e **7** — Argumentação —, esta obra o ajudará a desenvolver a capacidade de administrar sua própria vida, de estabelecer metas e planejar projetos atuais e futuros, além de trabalhar a capacidade de argumentar e opinar de maneira crítica e respeitosa.

Para saber mais sobre a organização desta obra, no final deste volume você encontra a descrição das competências gerais e das competências e habilidades específicas da BNCC utilizadas na elaboração de todas as seções, além dos objetivos e das justificativas das vivências apresentadas.

Aproveite esta oportunidade para olhar suas metas, seus sonhos e planejamentos, e estabelecer seu **Projeto de Vida!**

Toda abertura de unidade apresenta uma imagem motivadora que dialoga com o tema a ser trabalhado durante o ano e perguntas que antecipam reflexões que serão realizadas no decorrer dos nove capítulos da unidade. Essas perguntas objetivam a reflexão individual, e não há uma resposta certa ou errada. Caso julgue interessante, esta abertura pode corresponder ao primeiro dia de aula de **Projeto de Vida** e ser conduzida como uma discussão coletiva. Essa dinâmica deve ser leve e se caracterizar como um momento de integração da turma e verbalização de angústias, expectativas e desejos dos estudantes para o ano que se inicia.

> UNIDADE

MEU MUNDO

Você já refletiu sobre o que faz de você... você? Sua aparência, seu jeito de ser, o gosto por um gênero musical... Como todas essas características o definem? E de onde elas vêm? Será que algumas delas não mudam nunca? E, se mudam, como funciona esse processo?

Nesta unidade você vai descobrir fatores que o levam a ser o que é, com singularidades, contradições e afetos. O modo como você se vê, age e reage no mundo — interior e exterior — será o fio condutor dessa viagem cujo destino final é o autoconhecimento.

Durante seu estudo, haverá atividades escritas. Para realizá-las, será necessário um material de registro, que pode ser seu caderno ou outra ferramenta que julgar mais interessante. Esse recurso é importante para que, ao final do ano letivo, você possa analisar como foi seu percurso de aprendizagem. Preparado?

delineadas, ora distorcidas. Essa multiplicidade de reflexos pode se relacionar ao modo como às vezes nos vemos e nos portamos em nossos papéis sociais. As perguntas disparadoras do boxe **Vamos começar!**



Joseph Okpako/WireImage/Getty Images

Ajude os estudantes nessa caminhada, propondo reflexões que ampliem seus conhecimentos sobre si mesmos para depois seguirem para as vivências coletivas e profissionais. A obra **Fata Morgana**, da artista irlandesa Laura Buckley (1977-), tem a forma de um caleidoscópio, artefato óptico construído com fragmentos de vidro e espelhos inclinados, os quais, com a incidência da luz, mostram movimentos e combinações diferentes de um mesmo objeto. Na fotografia, há uma figura humana no centro que interage com um "túnel" de espelhos, refletindo-se de muitas formas, ora bem

Respostas pessoais (boxe **Vamos começar!**). A adolescência pode ser um momento de muitas incertezas e expectativas. É nessa fase que os estudantes precisam identificar e equilibrar a intensidade das emoções e, ao mesmo tempo, tomar decisões importantes, como continuar ou não os estudos, escolher uma profissão etc. Essa empreitada se torna mais fácil se eles souberem de onde estão, de fato, partindo.

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD
REPRODUÇÃO PROIBIDA



Vamos começar!

1. Como eu me reconheço ao olhar minha fotografia na carteira de identidade?
2. Esse corpo com o qual me movimento... como ele é? Posso mudá-lo?
3. Onde começam e terminam minhas emoções? Sei nomeá-las?
4. Se posso aprender, também posso ensinar? Como?
5. Aonde quero chegar? Tenho um plano?

BUCKLEY, Laura. **Fata Morgana**. 2012. Escultura e vídeo (Acrílico espelhado, madeira, compensado, tecido de projeção, filme digital), 480 cm x 290 cm x 242 cm. Galeria Saatchi, Londres.

levantam questionamentos relativos aos temas desta unidade, como identidade, relação com o corpo e a aparência, emoções, aprendizados e planejamento. Algumas perguntas podem suscitar dúvidas ou angústias. Tranquelize os estudantes quanto à eventual falta de respostas, uma vez que a construção de um **Projeto de Vida** tem exatamente o objetivo de auxiliá-los em seu trajeto.

CAPÍTULO

1

DE ONDE EU VIM?

Nesta unidade, os estudantes começarão a refletir sobre suas origens. Por se tratar de um tema que requer certo conhecimento do próprio passado, ele pode ser desconfortável para quem não vive hoje com sua família biológica ou mesmo não a conhece. É importante, assim, que a condução das reflexões propostas seja feita com bastante sensibilidade e atenção.

O que você faria se...

... fizesse uma nova amizade e quisesse descrever para essa pessoa o lugar onde mora? Quais detalhes contaria?

Você conhece bem o bairro onde mora? Está familiarizado com os parques, as lojas, as praças ou as ruas por onde caminha, ouve música, observa o trânsito, faz compras, estuda, encontra a turma? Levamos para toda a vida, dentro de nós, um pedaço do tempo que passamos nesses lugares, uma lembrança, um odor, uma comida, a risada de um amigo.

Você já parou para pensar que o local onde estamos agora, neste momento, está intimamente ligado ao nosso passado? Se chegamos até aqui, é porque viemos de algum lugar. E essa vivência, que trazemos dos lugares onde nascemos e crescemos, nos acompanhará por toda a vida. Dessa forma, mesmo sem percebermos, ela muitas vezes influenciará o modo como nos comportamos, pensamos e sentimos.

No poema “Confidência do itabirano”, que vamos ler adiante, o eu lírico narra como sua cidade natal, Itabira, nunca saiu de dentro dele: “Itabira é apenas uma fotografia na parede/Mas como dói!”.

Itabira, a cidade mineira retratada no poema, está localizada a 113 quilômetros de Belo Horizonte e é muito mais do que uma cidade; é o lugar onde uma história pessoal começou — a de Carlos Drummond de Andrade, autor do poema.

Assim como Drummond, todos nós iniciamos nossa história em algum ponto, um lugar, e, dentro dessa história, há ainda a de nossa família.

Você já se perguntou de onde vieram seus familiares e quais seriam seus vínculos emocionais com as estruturas geográficas que os cercavam? Eles também trazem histórias que, juntas, formam a grande narrativa da qual você faz parte. E como será que isso influencia a sua vida hoje?

Certamente, essa influência acontece na maneira como você lida com os estudos, em suas habilidades, nas suas relações com os amigos, em suas preferências culturais, na escolha da sua futura profissão.

Confidência do itabirano

Alguns anos vivi em Itabira.
Principalmente nasci em Itabira.
Por isso sou triste, orgulhoso: de ferro.
Noventa por cento de ferro nas calçadas.
Oitenta por cento de ferro nas almas.
E esse alheamento do que na vida é porosidade
e comunicação.

A vontade de amar, que me paralisa o trabalho,
vem de Itabira, de suas noites brancas, sem mulheres e sem
horizontes.

E o hábito de sofrer, que tanto me diverte,
é doce herança itabirana.

De Itabira trouxe prendas diversas que ora te ofereço:
este São Benedito do velho santeiro Alfredo Duval;
esta pedra de ferro, futuro aço do Brasil;
este couro de anta, estendido no sofá da sala de visitas;
este orgulho, esta cabeça baixa...

Tive ouro, tive gado, tive fazendas.
Hoje sou funcionário público.
Itabira é apenas uma fotografia na parede.
Mas como dói!

DRUMMOND DE ANDRADE, Carlos. **Poesia completa**.
Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 2002. p. 68.

Alexandre Rezende/Folhapress

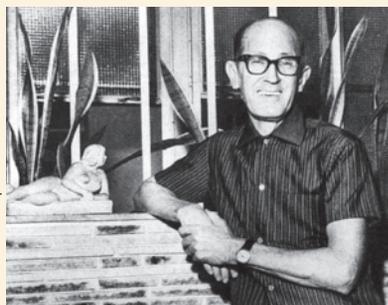


Estátua de Drummond quando criança, localizada na Fazenda do Pontal, em Itabira (MG).



Filipe Rocha

Arquivo/Estadão Conteúdo/AE



Carlos Drummond de Andrade em sua casa, em Belo Horizonte, em 1987.

BIOGRAFIA

Carlos Drummond de Andrade nasceu em 31 de outubro de 1902, em Itabira, Minas Gerais. Filho de Carlos de Paula Andrade e Julieta Augusta Drummond de Andrade, dividiu com oito irmãos a descendência de uma família de fazendeiros tradicionais da região. Foi poeta, contista e cronista, além de funcionário público. É um dos grandes nomes da literatura modernista brasileira. Drummond morreu em 17 de agosto de 1987, na cidade do Rio de Janeiro.

PARA PENSAR . . .

Alexandre Reizen de/Folhapress



Estátua de Carlos Drummond de Andrade localizada no memorial dedicado ao escritor em Itabira (MG).

1. Resposta pessoal. É possível que, na turma, haja estudantes que desconheçam sua origem exata. Se esse for o caso, lembre-os de que o nome da cidade que consta em seu documento de identidade (RG) pode ser usado como referência. Pode haver, ainda, estudantes migrantes de outros estados ou imigrantes, vindos de outros países sob as mais diversas circunstâncias. Se esse for o caso, incentive-os a compartilhar sua experiência, valorizando sua trajetória e cultura de origem.

2. Resposta pessoal. Refletir sobre o local de origem pode despertar uma série de emoções e sentimentos, como alegria, amor, ternura, saudade, nostalgia, tristeza, medo, insegurança etc. É importante que esses sentimentos sejam explorados de forma natural, sem constrangimento e com o acolhimento necessário para o bom desenvolvimento da atividade.

Ao ler o poema de Drummond, é possível perceber a relação entre os lugares que habitamos e aqueles que nos habitam. Esses lugares nos quais vivemos nossas experiências continuam em nós, mesmo que deles já tenhamos nos distanciado; são uma espécie de herança, que escolhemos manter ou deixar aos poucos pelo caminho.

ATIVIDADE NO CADERNO

1. Drummond nasceu em Itabira, Minas Gerais. E você, em que cidade, estado e país nasceu?
2. Pensar em Itabira desperta uma série de sentimentos no poeta. Para você, como é pensar em seu lugar de origem?
3. Produza em uma folha à parte um **fôlder** turístico, de uma página, sobre sua cidade. Para isso, siga os passos.

Fôlder: folheto impresso, de pequeno porte, que apresenta conteúdo informativo ou publicitário.

3. Resposta pessoal. Disponibilize aos estudantes mapas de todas as regiões do Brasil. Auxilie-os no processo de busca e seleção de informações.

Ao final da atividade, peça a eles que exponham os fôlderes na sala de aula.

Caso haja estudantes cuja cidade de origem é a mesma, é interessante que observem

juntos como cada um a descreveu nos fôlderes, se há similaridades e divergências nas informações. Se possível, peça ao professor de Geografia que também acompanhe a atividade.

PASSO

1 Busque, na internet ou em um mapa-múndi, a localização de sua cidade natal.

PASSO

3 Selecione as informações mais relevantes e, se possível, imagens.

PASSO

2 Procure, ainda, informações sobre clima, vegetação, pontos turísticos e/ou outras características interessantes.

PASSO

4 Ao final, produza seu fôlder, circule-o entre os colegas e depois disponibilize-o no mural da sala de aula.

4. Ainda sobre seu lugar de origem, quais elementos culturais fazem parte dessa região? Descreva uma comida, uma forma de artesanato, ou relembre uma canção, um artista, ou outros aspectos culturais pertencentes à sua cidade ou região.

4. Resposta pessoal.

5. Leia a pergunta que abre este capítulo e, em seguida, reflita: Qual é a influência dos hábitos e costumes do local em que você vive na formação da sua identidade?

Comente.

5. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes comentem os sentimentos despertados durante essa reflexão.

> Estamos falando de... ORGULHO

Os estudantes devem refletir sobre o tema e, caso se sintam confortáveis, podem compartilhar suas opiniões com os colegas.

No poema "Confidência do itabirano", o eu lírico se sente orgulhoso por nascer em Itabira. O **orgulho** é um sentimento, e sua falta pode deixar uma pessoa cabisbaixa, sem gostar muito de si. Já em excesso, o orgulho pode resultar em soberba, e o sujeito passa a achar que é o melhor em tudo.

A dose certa de orgulho, no entanto, é muito positiva. Provoca sensação de pertencimento, de satisfação, ao constatarmos que estamos integrados a um grupo ou que possuímos certa qualidade ou mérito. O orgulho também pode estar relacionado à nossa origem, seja geográfica ou familiar, como no poema de Drummond.

- Crie uma linha do tempo com as principais realizações e/ou momentos de sua vida que lhe despertaram ou não o sentimento de orgulho: da infância até os dias atuais. Para isso, você pode utilizar uma folha à parte ou *softwares* e aplicativos de sua preferência. Complete a linha realizando os itens a seguir.
 - a. Depois de enumerar os momentos dos quais se orgulha, descreva os episódios ressaltando seus sentimentos.
 - b. Identifique as pessoas e/ou grupos dos quais participa que o ajudaram nessas realizações. Pode ser com uma foto, com um desenho ou mesmo com os nomes dessas pessoas e/ou grupos.
 - c. Enumere, também, atitudes e/ou situações das quais você não sentiu orgulho.
 - d. Após enumerá-las, descreva, próximo a elas, o que faria de diferente se ocorressem no tempo presente.
 - e. Se desejar, compartilhe sua linha do tempo com os colegas.



CP DC Press/Shutterstock.com

O pódio olímpico simboliza diferentes manifestações de orgulho. Nele, vemos o orgulho pessoal do atleta, que, depois de muito treino, atingiu seu objetivo. Podemos ver ainda o orgulho patriótico, já que o atleta representa seu país. Na imagem, atletas durante cerimônia de premiação na Olimpíada do Rio de Janeiro, em 2016.

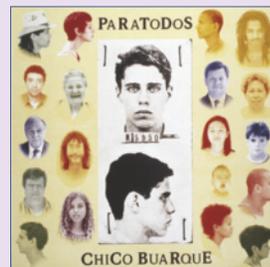
Resposta pessoal. Incentive os estudantes a pensarem no que os faz orgulhosos de si mesmos. Alguns podem se sentir desmotivados, acreditando que nada os deixa orgulhosos. Ajude-os a refletir que há muito do que se orgulhar, inclusive do fato de estarem cursando o primeiro ano do Ensino Médio, última etapa da Educação Básica.

INDICAÇÃO >

PLAYLIST

BUARQUE, Chico. **Paratodos**. São Paulo: RCA, 1993. 1 CD.

"Paratodos" é uma composição de Chico Buarque de Hollanda que dá nome ao álbum homônimo de 1993 e faz uma analogia entre sua vida e a de seus ancestrais. Nessa canção, o autor narra a história de um artista brasileiro que percorre a estrada há muitos anos e conta um pouco de sua própria trajetória. Por meio dela, homenageia diversos músicos brasileiros, ressaltando a diversidade do Brasil ao mesclar diferentes gêneros da música brasileira.



Paratodos. Chico Buarque de Hollanda. Gravadora: BMG Ariola, 1993.

Capa do álbum **Paratodos**, de Chico Buarque.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

As atividades devem ser respondidas, em um primeiro momento, em duplas. Em uma segunda etapa, devem ser discutidas coletivamente, com sua mediação. Dê oportunidade para que os estudantes leiam suas respostas para toda a turma; anote no quadro os destaques da discussão. Espera-se que nessa dinâmica eles reflitam sobre a imigração forçada e todos os sentimentos e emoções que esse evento desperta, desenvolvendo a empatia, a solidariedade e o respeito às diferenças. Envolve os professores de História, Sociologia e/ou Geografia nessa discussão, promovendo um encontro interdisciplinar. Caso haja algum estudante refugiado na turma, se oportuno, organize as atividades em uma roda de conversa, aproveitando o momento para que todos possam ouvir a história desse colega e praticar a empatia.

Mudar de cidade, estado ou país não é algo incomum. Como pudemos refletir, nem sempre continuamos vivendo em nossos locais de origem. No entanto, como lidamos com essa mudança quando ela não parte de uma escolha individual ou familiar, mas de uma imposição externa?

O Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR), agência da Organização das Nações Unidas (ONU), estima que, em janeiro de 2019, havia 70 milhões de pessoas em situação de deslocamento forçado no mundo.

Uma pessoa refugiada é aquela a quem a fuga de seu país foi imposta não por uma necessidade econômica ou por um desastre natural, mas por uma situação cultural e/ou política que ameaça sua sobrevivência, como guerras, into-

lerância religiosa, perseguição étnico-racial etc. Assim, todo refugiado é um imigrante, mas nem todo imigrante é um refugiado.

O deslocamento de uma pessoa em busca de asilo não é fácil. Muitas enfrentam situações que ameaçam sua própria vida e a de seus familiares. Uma das vias mais comuns de transporte nesse caso é a navegação, geralmente em botes superlotados por rotas clandestinas e sem os equipamentos necessários de segurança. No Brasil, cerca de 11 mil pessoas já são reconhecidas como refugiadas. No entanto, apenas em 2018, o país recebeu mais de 80 mil solicitações de asilo.

■ Em dupla, reflitam sobre as questões que seguem. Não se esqueçam de realizar anotações.

a. Ao receberem asilo, os refugiados ainda estão sujeitos a enfrentar discriminação, falta de recursos e dificuldade de se integrar à sociedade que os recebeu. Discutam e elaborem hipóteses sobre o porquê de isso acontecer.

b. Pensando no acolhimento de refugiados, elaborem três ações que contribuiriam para a integração dessas pessoas ao país que as concede asilo. Depois, compartilhem as propostas com a turma.

b. Resposta pessoal. Esta atividade sai do âmbito da reflexão para o âmbito da proposição, incentivando os estudantes a agirem no mundo na solução de problemas e no exercício de sua cidadania.

Refugiados aguardando para serem resgatados pela guarda costeira italiana no mar Mediterrâneo, em 2017.

Angelos Tzortzinis/AFP

a. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre os motivos que podem levar à discriminação de pessoas refugiadas. Esses motivos podem, inclusive, envolver sentimentos como medo, repulsa ou mesmo falta de empatia e de solidariedade.

ATIVIDADE
NO CADERNO

Ajude os estudantes a entenderem se são mais saudosos ou nostálgicos, uma vez que é muito importante saber nomear os próprios sentimentos para, assim, conseguir lidar com eles. Essa discussão deve levá-los à compreensão da saudade como ligada a outros sentimentos e, especialmente, causada pela distância. Nesse contexto, distância representa tempo,

> Estamos falando de... SAUDADE OU NOSTALGIA? espaço, algo que separa e

pode ser intransponível. A saudade pode despertar tristeza, medo, mas está sempre ligada ao amor.



Steve Allen/Shutterstock.com

Fotografias antigas nos fazem recordar momentos da infância, por exemplo, ao lado de pessoas que já não estão mais no nosso convívio, e costumam despertar saudades e até nostalgia.

Você sabe a diferença entre saudade e nostalgia?

A **saudade** é uma construção composta de amor, distância e tristeza, que surge por causa de um distanciamento de algo ou alguém amado, com desejo de reencontro.

Com uma dose maior de tristeza, a saudade se transforma em um estado de desolação, uma infelicidade doída, sem esperança.

Já a **nostalgia** é a vontade de voltar a um lugar ou a um tempo para recuperar a felicidade que existia naquele espaço ou naquela época.

1. Pensando nisso, responda ao que se segue. Drummond é repleto de nostalgia, pois o poeta tem certeza de que nunca mais será tão feliz quanto foi em Itabira; no entanto, essa nostalgia nasceu da saudade que ele sente desse lugar.
 - a. No poema de Drummond, o eu lírico é mais saudoso ou nostálgico? Explique.
 - b. Em um deslocamento forçado, como o de refugiados, que sentimento você imagina que é mais recorrente: saudade ou nostalgia? Por quê? **1b. Espera-se que os estudantes analisem a complexa relação dos refugiados com seu local de origem, uma vez que,**
 - c. De quem ou de que lugar você sente saudade? Comente. **embora sintam saudade e nostalgia, as memórias desse lugar podem não ser agradáveis.**
2. Crie um pequeno poema ou verso que expresse a saudade que você sente do lugar ou da pessoa identificada na atividade anterior. Pode ser por escrito ou declamado em um áudio. **2. Resposta pessoal.**
3. Produza um mural com lembranças importantes para você e que ficaram em seu passado, como uma época da escola, por exemplo. Essas lembranças podem ser: fotografias, bilhetes, desenhos, entre outros objetos que representem a(s) situação(ões) recordada(s).

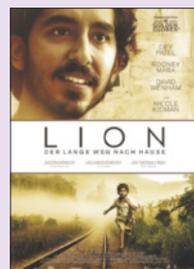
3. Resposta pessoal. Peça aos estudantes que levem à sala de aula os itens que selecionaram como lembranças e, caso se sintam à vontade, que comentem sobre a seleção com os colegas. Sugira que montem seus murais em um lugar reservado, onde vivem, não precisa ocupar um grande espaço.

INDICAÇÃO >

PIPOCA

Lion: uma jornada para casa. Direção: Garth Davis. Reino Unido, Austrália e EUA: The Weinstein Company, 2016 (118 min).

Um garoto de 5 anos se perde de sua família, em Calcutá, na Índia, e é adotado por uma família australiana. Já adulto, embarca em uma viagem de retorno à sua cidade, reconciliando-se com seu passado e sua história.



Lion: uma jornada para casa. Garth Davis. The Weinstein Company. EUA, Austrália e Reino Unido, 2016.

Pôster do filme **Lion: uma jornada para casa**, 2016.

1c. Resposta pessoal. Alguns estudantes podem responder que não sentem saudade de ninguém, muitas vezes por sua história de vida com relações complicadas ou pouco afetuosas. De modo a despertar esse sentimento, comente a saudade que se pode sentir de um(a) professor(a), dos avós, uma(a) namorado(a) ou até mesmo de um animal de estimação.

VIVENCIANDO

Proposta

Agora que você já se debruçou sobre sua origem e história familiar, vai testar suas descobertas, conhecimentos e reconhecimentos sobre si mesmo.

Esta atividade tem por objetivo proporcionar um momento de descontração entre os estudantes, de modo que, ouvindo as histórias uns dos outros, tenham curiosidade de investigar e pensar sobre suas origens. Caso algum estudante não saiba responder às questões acerca da escolha do nome, sugira que pergunte a seus familiares ou pessoas próximas, e assim descobrir mais sobre si mesmo. É importante considerar que alguns estudantes podem de fato não ter informações sobre sua história; nesse caso, dê espaço também para a ficção: eles podem optar pela busca da história que ainda virá, ou criar livremente uma narrativa para dividir com o grupo. Outro ponto de atenção é a possibilidade de alguns estudantes optarem pelo nome social. Se for esse o caso, conduza a atividade de modo a não reproduzir nenhum tipo de preconceito e/ou constrangimento.

MATERIAIS

Papel sulfite; tesoura; caneta; lápis; lápis de cor; cola.

Selecione o material necessário previamente.

Você vai criar um cartão de identificação, como um crachá, com todos os seus dados: nome completo, data e local de nascimento, espaço para uma fotografia 3 × 4 e o nome de um grupo ao qual sente fazer parte. Também vai escrever no cartão uma frase ou uma palavra que complementa sua identidade.

Ao final, você vai fazer uma análise do seu nome, identificando de que modo ele o representa.

Ao pensarmos sobre a própria origem, percebemos como sujeitos que integram a construção da vida familiar.

Ação!

1 Recorte o papel sulfite em formato retangular, na medida de 10,5 cm × 14 cm.

3 Ilustre o cartão com uma imagem que o represente, no local destinado à fotografia.

4 Pense em uma palavra ou uma frase que o ajude a se autodefinir e escreva-a em um lugar de destaque em seu cartão.

5 Reflita acerca do seu primeiro nome: as razões pelas quais recebeu esse nome; quem o escolheu e por que o fez; se gosta dessa escolha; qual é sua origem e significado; de que modo seu nome o representa etc.

2 Escreva os dados necessários para a configuração do cartão: nome completo, data, cidade e estado de nascimento, filiação etc. Evidencie de qual grupo faz parte; pode ser um que remeta a um clube, a um esporte, a um gênero musical etc.

6 Circule entre os colegas o cartão criado e compartilhe com eles, brevemente, as reflexões realizadas sobre o próprio nome.

ShotPrime Studio/Shutterstock.com

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Diário de pontos: páginas iniciais e símbolos

Você já ouviu falar no método de diário de pontos? Se não ouviu, não tem problema. Você aprenderá tudo sobre ele neste livro.

Esse método é uma forma de organizar ideias, planos e informações, de acordo com seu tempo e suas necessidades. É um diário sistematizado em três esferas.

Você criará um diário que o acompanhará no decorrer do Ensino Médio, ajudando-o a organizar seus estudos e planejar seu **Projeto de Vida**. Para começar seu diário, crie as páginas iniciais e os símbolos que serão utilizados em seus registros. O uso de símbolos em um diário permite que as informações sejam sucintas e fáceis de ser localizadas. Siga os passos abaixo e observe como ficará cada página.

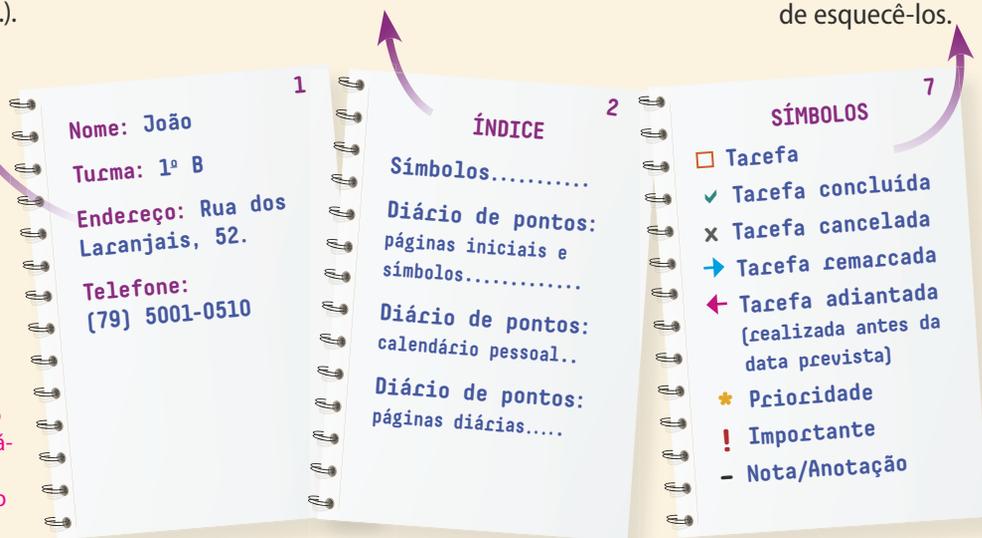


MATERIAIS

Caderno pequeno (ou 100 páginas, aproximadamente, ao final do seu caderno); canetas, se possível várias e coloridas; lápis; régua; calendário.

- Complete a 1ª página do diário com sua identificação (nome, turma, endereço, telefone etc.).
- Reserve cinco páginas para o índice, que você vai completar à medida que realizar as tarefas do diário, propostas em todas as seções do **Ponto a ponto** do seu livro.
- Reserve uma página para desenhar diferentes símbolos e escrever suas legendas. Assim, você não corre o risco de esquecê-los.

À medida que o estudante for realizando as atividades da seção **Ponto a ponto**, eles devem voltar ao índice para completá-lo com o nome da tarefa e a numeração da página do diário.



⚠ Ao criar um novo conteúdo no diário, não se esqueça de acrescentá-lo ao índice com o respectivo número da página. E numere as páginas do caderno!

No próximo capítulo, você aprenderá como iniciar os registros no diário.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você refletiu sobre sua origem e a de seus familiares, relacionando esses dados à construção de sua história e identidade. Também praticou empatia ao pensar sobre a situação dos refugiados e aprendeu sobre o sentimento de orgulho e a diferença entre saudade e nostalgia, considerando a importância dessas emoções em sua história.

CAPÍTULO

2

QUEM (E COMO) EU SOU?

Se oportuno, peça aos estudantes que compartilhem as sensações suscitadas pela pergunta. Instigue-os questionando se haveria estranhamento em se reconhecerem na imagem de outra pessoa ou que outro tipo de emoção essa identificação geraria. Deixe que falem à vontade sobre o tema.

O objetivo desta leitura é que os estudantes percebam que nossas experiências de vida influenciam o modo como pertencemos a um grupo e nos expressamos no mundo. No conto que irão ler, a narradora fala da culpa por não ter salvado a mãe e também da angústia de não se sentir pertencente a um grupo, ou seja, são abordados eventos bastante próximos à biografia da autora. Explore esse sentido com eles durante a leitura.

O que você sentiria se...

... encontrasse uma foto muito antiga de um conhecido e reconhecesse nele poses, olhares e sorrisos parecidos com os seus?

Não sei se você já reparou que, para entendermos quem somos e como somos, precisamos olhar para nós. Observar nosso corpo, rosto e até as nossas emoções e o modo como reagimos a elas. As comunidades às quais pertencemos — e, às vezes, não pertencemos —, a família de onde viemos e as turmas que formamos na escola também são determinantes para nossa identidade. É observando esses grupos que descobrimos, por exemplo, que a nossa risada é igual à de uma tia, que somos bem-humorados como o avô ou extrovertidos como o melhor amigo. E, assim, nos conhecendo e reconhecendo nossos grupos, vamos fortalecendo nosso sentimento de identidade e pertencimento. Quando somos crianças, essa percepção das semelhanças que temos uns com os outros é importante para que sejamos cuidados. À medida que crescemos, buscamos o estado de pertencer. No entanto, nem sempre nos sentimos pertencentes a um grupo; algumas vezes mal sabemos as nossas origens.

Vamos ler a seguir o conto “Pertencer”, de Clarice Lispector, em que a narradora relata seu sentimento de solidão e culpa, talvez por causa da grande dificuldade de sentir-se pertencente a um grupo, até mesmo em relação à sua própria família. Mas, no final da narrativa, ela parece fazer uma importante descoberta.



BIOGRAFIA

Clarice Lispector nasceu em 10 de dezembro de 1920, em Tchetchelnik, Ucrânia. Seus pais, de origem judaica, chegaram ao Brasil fugindo do antisemitismo na Rússia, durante a Guerra Civil (1917-1922). Aos 9 anos, ficou órfã de mãe. Foi jornalista, tradutora e é considerada uma das mais importantes escritoras do século XX. Faleceu em 9 de dezembro de 1977, no Rio de Janeiro.

Clarice Lispector, em foto de 1961.

Pertencer

Um amigo meu, médico, assegurou-me que desde o berço a criança sente o ambiente, a criança quer: nela o ser humano, no berço mesmo, já começou.

Tenho certeza de que no berço a minha primeira vontade foi a de pertencer. Por motivos que aqui não importam, eu de algum modo devia estar sentindo que não pertencia a nada e a ninguém. Nasci de graça.

Se no berço experimentei esta fome humana, ela continua a me acompanhar pela vida afora, como se fosse um destino. [...]

Exatamente porque é tão forte em mim a fome de me dar a algo ou a alguém, é que me tornei bastante arisca: tenho medo de revelar de quanto preciso e de como sou pobre. Sou, sim. Muito pobre. Só tenho um corpo e uma alma. E preciso de mais do que isso.

Com o tempo, sobretudo os últimos anos, perdi o jeito de ser gente. Não sei mais como se é. E uma espécie toda nova de “solidão de não pertencer” começou a me invadir como heras num muro.

Se meu desejo mais antigo é o de pertencer, por que então nunca fiz parte de clubes ou de associações? Porque não é isso que eu chamo de pertencer. O que eu queria, e não posso, é por exemplo que tudo o que me viesse de bom de dentro de mim eu pudesse dar àquilo que eu pertencço. [...]

Pertencer não vem apenas de ser fraca e precisar unir-se a algo ou a alguém mais forte. Muitas vezes a vontade intensa de pertencer vem em mim de minha própria força — eu quero pertencer para que minha força não seja inútil e fortifique uma pessoa ou uma coisa.

Quase consigo me visualizar no berço, quase consigo reproduzir em mim a vaga e no entanto premente sensação de precisar pertencer. Por motivos que nem minha mãe nem meu pai podiam controlar, eu nasci e fiquei apenas: nascida.

No entanto fui preparada para ser dada à luz de um modo tão bonito. Minha mãe já estava doente, e, por uma superstição bastante espalhada, acreditava-se que ter um filho curava uma mulher de uma doença. Então fui deliberadamente criada: com amor e esperança. Só que não curei minha mãe. E sinto até hoje essa carga de culpa: fizeram-me para uma missão determinada e eu falhei. Como se contassem comigo nas trincheiras de uma guerra e eu tivesse **desertado**. Sei que meus pais me perdoaram por eu ter nascido em vão e tê-los traído na grande esperança.

Mas eu, eu não me perdo. Queria que simplesmente se tivesse feito um milagre: eu nascer e curar minha mãe. Então, sim: eu teria pertencido a meu pai e a minha mãe. Eu nem podia confiar a alguém essa espécie de solidão de não pertencer porque, como desertor, eu tinha o segredo da fuga que por vergonha não podia ser conhecido.

A vida me fez de vez em quando pertencer, como se fosse para me dar a medida do que eu perco não pertencendo. E então eu soube: pertencer é viver. Experimentei-o com a sede de quem está no deserto e bebe **sôfrego** os últimos goles de água de um cantil. E depois a sede volta e é no deserto mesmo que caminho!

Desertar: abandonar, desistir.
Sôfrego: próprio do que bebe ou come com pressa, avidez.

PARA PENSAR . . .

Reforce com os estudantes que, neste momento, a beleza aqui ressaltada não é a cor dos olhos ou a textura do cabelo, mas sim a que significa reconhecer-se como parte de um todo.

No texto, a narradora tenta descrever o sentimento de pertencimento, que considera tão essencial à vida e que, ao mesmo tempo, julga não ter. Esse pertencimento, para ela, está associado a um lugar, a um grupo que acende o ímpeto de oferecer algo nosso a alguém e de atuar em sociedade.

Assim, as relações se estabelecem e damos sentido para nossas ações, ganhando reconhecimento e fortalecendo a autoestima.



Sentir que fazemos parte de um grupo nos ajuda na construção de nossa subjetividade e autoestima.

1a. Devido ao sentimento de ter falhado com seus pais, já que seu nascimento não provocou a cura de sua mãe adoentada.

1. Releia o conto, reflita sobre as questões abaixo e anote suas considerações, para compartilhá-las com os colegas. **1b.** Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes usem esse momento para refletir o quanto é importante para eles sentirem-se parte de um grupo e como relacionam esse sentimento à própria ideia de se

a. Por qual motivo a narradora não se sente pertencente a um grupo? reconhecerem como pessoa.

b. Por não se sentir pertencente a um grupo, a narradora descreve que perdeu o jeito de “ser gente”. Como você acha que é o sentimento de não pertencimento? Por quê?

2. Resposta pessoal. Os estudantes podem ter dificuldade para responder a esta questão caso não tenham ainda assimilado o significado

2. Você se sente pertencente a um grupo? Explique. de pertencimento. Auxilie-os nessa tarefa, abordando com sensibilidade os sentimentos que podem ser suscitados na descoberta de pertencer ou não a determinado grupo.

3. Que emoções você identifica quando se sente excluído ou de fora de algum grupo ou situação? Como lida com elas? **3.** Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes respondam que sentiriam

algo desagradável, como, por exemplo, desgosto ou tristeza. É importante que eles entrem em contato com suas emoções em situações como essas e que

4. Ao ver um colega ou familiar excluído de um grupo, que atitudes você toma para comecem a pensar acolhê-lo? em mecanismos para processá-las de uma maneira que não seja negativa ou autodepreciativa. Ouça as respostas deles e, se houver diferenças entre elas, aproveite a oportunidade para mostrar-lhes como cada pessoa pode sentir algo diferente em uma mesma situação e que isso é normal.

INDICAÇÃO

CLICK

Exposições virtuais do **Museu da Imigração do Estado de São Paulo**.

Disponível em: <http://museudaimigracao.org.br/exposicoes/virtuais>.

Acesso em: 4 jan. 2020.

No site do museu, além do *tour* virtual pelo acervo, é possível visitar exposições que destacam trajetórias, enfrentamentos e desafios de migrantes nacionais e estrangeiros na busca pela autonomia e pela construção de relações de afeto e pertencimento em um novo lugar.

Fachada do museu, localizado na sede da extinta Hospedaria de Imigrantes, no bairro da Mooca, São Paulo. A hospedaria abrigou diversos estrangeiros que chegaram ao Brasil entre 1887 e 1978.

4. Resposta pessoal. O objetivo desta atividade é suscitar a empatia e a solidariedade, por isso espera-se que os estudantes cite atitudes que promovam acolhimento, como uma conversa, um abraço etc. Se oportuno, peça a eles que compartilhem suas respostas de forma voluntária com a turma. Anote palavras-chave no quadro, dando mais consistência para a discussão.

Ao abordar o tema **pertencimento**, é importante enfatizar que o movimento de “estar dentro/estar fora” é uma das questões primordiais da vida. “Estar dentro” é uma estratégia de sobrevivência: estar dentro de um assunto, de uma turma etc. No entanto, explique aos estudantes que tentar “estar dentro” de tudo o tempo todo pode se tornar uma prisão, levando as pessoas a querer ser e parecer aquilo que não são, justamente pelo medo de serem excluídas.

> Estamos falando de... **PERTENCIMENTO**

Pertencimento é a necessidade que temos de estar juntos. Em outras palavras, indica como é intrínseco aos indivíduos o relacionamento com outras pessoas, com o coletivo.

Pertencer é tão importante que costuma estar associado à própria ideia de sobrevivência.

Afinal, como podemos nos desenvolver e seguir em frente, sem pertencermos ou estarmos ligados a algo ou a alguém?



Thomas Barwick/Getty Images

Pertencer a um lugar ou a um grupo influencia nossa capacidade de autoconhecimento e também o modo como nos percebemos no mundo. Na imagem, grupo de jogadores cadeirantes treinam basquete.

1a. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes demonstrem autoconhecimento, falando de si tanto física quanto emocionalmente.

Esteja atento a eventuais discrepâncias entre o modo como eles se percebem e como são percebidos. Muitos podem

não **1.** Releia a questão que abre este capítulo, recupere os sentidos suscitados por ela e responda querer às questões a seguir.

compartilhar algumas dessas informações, temendo emoções como vergonha e rejeição. Deixe-os à vontade, conduzindo a atividade **a.** Como você se descreveria fisicamente? E emocionalmente: mais falante ou com calado, alegre ou introspectivo? sensibilidade.

**ATIVIDADE
NO CADERNO**

b. Posicione-se diante de um espelho e observe sua postura corporal: ela é mais ereta ou relaxada? E, ao andar, como são seus movimentos: mais sutis ou articulados? **1b.** Resposta pessoal.

2. Uma das questões primordiais da vida humana é se relacionar coletivamente. Você já observou se, na escola, há espaço para a existência de diferentes juventudes? Para responder a essa pergunta, realize as atividades. **2a.** Resposta pessoal. O objetivo desta prática é que os estudantes reconheçam as

múltiplas juventudes que habitam o espaço escolar. Antes de realizar esse estudo, peça a eles que listem quais são essas juventudes e, após a prática, **a.** Em um estudo de observação, percorra o espaço escolar analisando e anotando no caderno ou

verifique se registrando em áudio os diferentes grupos de jovens que existem na escola.

eles identificaram, além dos grupos antecipados, outros que não imaginavam existir na escola.

b. Compartilhe com os colegas as impressões detectadas durante o estudo e identifiquem pontos fortes de inclusão e os que precisam ser melhorados, de modo a acolher as distintas juventudes os estudantes que convivem no espaço escolar. Para isso, debatam os tópicos a seguir.

na organização do debate, bem como nas análises diagnósticas. Ao final, peça que organizem as ações propostas durante a conversa, assim como suas **■** A comunidade escolar da qual vocês participam é acolhedora? Justifique.

estratégias de implementação, e que as encaminhem à coordenação da escola, de modo que ela possa analisar a possibilidade de sua

aplicação. **■** Que ações podem ser implementadas para promover na escola o sentimento de pertencimento e de coletividade entre os estudantes?

Com base na discussão, proponham à coordenação da escola formas de implementar essas ações. Assim, a comunidade escolar, cada vez mais, será um espaço de acolhimento e proporcionará a todos a possibilidade de viver o sentimento de pertencimento.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

1. Se possível, acesse com os estudantes o site da artista e vejam a explicação dada para a criação do Projeto Mulheres. Nela, Rossetti conta como algumas falas sobre seu corpo e o de tantas mulheres a motivaram a criar esse projeto. Para a artista, a luta por igualdade e por respeito passa pela necessidade de discutir questões importantes para a sociedade, como racismo e outras formas de discriminação, como a estampada no cartaz que ilustra esta seção. Selecione, se oportuno, outros cartazes produzidos pela artista e peça aos estudantes que discutam em sala de aula os sentidos explorados em cada um deles.

Explique aos estudantes que vitiligo é uma doença caracterizada pela perda da coloração da pele. Lesões são formadas devido à diminuição ou à ausência de células responsáveis pela formação da melanina, pigmento que dá cor à pele. As causas do vitiligo ainda não estão claramente estabelecidas. Para saber mais sobre essa doença, peça que acessem: www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/vitiligo/21. Acesso em: 14 fev. 2020.

Depois de compreender que o sentimento de pertencer ou não a um grupo pode afetar questões importantes, como nossa identidade e autoestima, vamos discutir um pouco sobre conceitos e padrões de beleza?

1. Leia o cartaz produzido pela artista visual mineira Carol Rossetti (1988-). Em seguida, responda às questões.

1a. Espera-se que os estudantes identifiquem sentimentos como vergonha, tristeza, auto-depreciação e até mesmo ódio ou raiva da pessoa que proferiu tal pergunta.

1b. Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes compreendam, com base no que estudaram até o momento sobre pertencimento, que, apesar da importância do sentimento de pertencer, passar por fora do nosso estilo, por exemplo, para fazer parte de um grupo, pode se tornar uma prisão, trazendo sofrimento à pessoa que tenta ser e parecer aquilo que não é justamente pelo medo de ser excluída.

2. Resposta pessoal. No momento da entrevista, circule pela sala de aula. Caso os estudantes mencionem nas respostas apenas padrões de beleza próximos ao europeu, como pele branca, olhos e cabelos claros etc., auxilie-os, ao final da atividade, a avançar nessa reflexão, fazendo-os perceber a variedade de expressões de beleza nos lugares em que circulam e ao redor do mundo. O conceito de beleza vai além do aspecto físico e não é algo fixo, e sentir a presença da beleza, seja neles, seja no outro, depende muito daquilo que pensam, das referências que trazem e das experiências que vivem. Ao final das entrevistas, organize uma roda de conversa para que os estudantes comentem o que acharam das respostas coletadas.



Carol Rossetti Lana

- Lana tem uma doença chamada vitiligo, que provoca lesões em seu corpo. É por essa razão que o cartaz relata que Lana foi questionada por usar shorts. Que sentimentos essa pergunta pode despertar em uma pessoa com vitiligo?
- O cartaz explica que Lana não tem vergonha de seu corpo nem de seu estilo. Em sua opinião, quais sentimentos ela vivenciaria se deixasse de usar shorts apenas para agradar os outros e pertencer a um grupo?

ATIVIDADE
NO CADERNO

ROSSETTI, Carol. Lana. **Projeto Mulheres**. Disponível em: www.carolrossetti.com.br/mulheres. Acesso em: 31 out. 2019.

2. Entreviste cinco colegas sobre como padrões de beleza são impostos, principalmente, pela mídia. Para isso, em uma folha à parte, reserve espaço para registrar os dados dos entrevistados e as respectivas opiniões sobre as perguntas a seguir.

- Existe apenas um padrão de beleza física? Explique.
- Além de atributos físicos, o que mais pode tornar alguém bonito?
- Uma pessoa dentro dos padrões de beleza pode, mesmo assim, ser considerada feia? Comente.
- É preciso estar dentro de determinado padrão para trabalhar, por exemplo, na televisão? Justifique.
- Use a criatividade para elaborar mais duas perguntas sobre o tema.

1. Resposta pessoal. Auxilie os estudantes na pesquisa e seleção de imagens, de modo que todos encontrem, em distintas regiões, variações nos critérios de padrão de beleza. Apresente à turma o projeto realizado pela jornalista estadunidense Esther Honig (1990-), que enviou a editores de imagem de diversos países uma foto sua, com o pedido "Faça-me bonita". Cada editor manipulou a imagem mostrando

> Estamos falando de... RESPEITO

como cada cultura projeta a noção de beleza de um modo distinto. Visite:

<https://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/fotografia-mostra-como-e-o-padrao-de-beleza-de-cada-cultura-2>. Acesso em: 29 nov. 2019.

Respeito é um valor recíproco, que pressupõe levarmos em consideração as necessidades e os direitos dos outros. Portanto requer, da mesma forma, que os outros também considerem nossas necessidades e direitos. Espera-se que os estudantes compreendam que beleza é uma convenção que sua percepção varia entre pessoas, lugares e grupos e, principalmente, que todos

Esse valor nos ajuda a estabelecer e acatar limites entre nós e o outro, permitindo assim serem respeitados, independentemente de cumprirem ou não determinado padrão estético.

1. Pensando no que foi discutido sobre critérios de beleza, pesquise o que é considerado belo em outras culturas. Selecione imagens e, em seguida, verifique se o resultado é diferente do vivenciado em sua região.
2. Busque em um dicionário e/ou enciclopédia os sentidos para a palavra **respeito**. Em seguida, com base na busca realizada, crie um **verbetes** com esse conceito.

ATIVIDADE
NO CADERNO

Verbetes: texto informativo, breve e descritivo que explica um conceito, uma palavra, atribuindo-lhe um conjunto de significados e exemplos. Destinado à consulta, é comumente encontrado em dicionários e enciclopédias.



lowpower225/Shutterstock.com

Em algumas comunidades na Tailândia, é tradição que mulheres utilizem argolas em seu pescoço. Essas argolas fazem com que o pescoço pareça mais comprido, o que agrada as mulheres dessas comunidades. Na imagem, uma mãe canta para sua filha, na província de Mae Hong Son, Tailândia, em 2015.

3. Em algum momento, você já se sentiu desrespeitado ou passou dos limites com alguém. Pensando nisso, crie um "medidor de respeito" que lhe servirá para anotar tanto as ocasiões em que se sentiu desrespeitado como as em que perdeu o controle com outra pessoa. Para isso, siga os passos:

PASSO

1

Providencie um calendário onde possa realizar registros (pode ser em um aplicativo, sites ou mesmo uma versão impressa).

PASSO

2

Analise as últimas semanas e relembre uma ou mais situações em que se sentiu desrespeitado.

3. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes compreendam como a abordagem do respeito explora a construção e a identificação de limites. Peça que reflitam coletivamente sobre como encaram e praticam (ou não) esse valor.

PASSO

3

Anote essa(s) situação(ões) em seu calendário.

PASSO

4

Recupere também uma ou mais ocasiões em que sua atitude não fez bem ao outro. Anote-a(s).

PASSO

5

Reflita sobre os sentimentos que surgem a partir de suas lembranças. Registre-os embaixo de cada anotação.

PASSO

6

Após a reflexão, comente com a turma como foi a experiência, propondo ideias de como evitar ser desrespeitado ou desrespeitar outra pessoa.

2. Resposta pessoal. Incentive os estudantes a criarem seus verbetes com conceitos que recuperem elementos de seu cotidiano. Lembre-os de dar exemplos relacionados à ideia de respeito ao final da descrição do conceito. Por fim, peça a todos que coleem, em uma parede da sala de aula, os verbetes produzidos e que leiam as definições dos colegas, observando sua abrangência.

VIVENCIANDO

Com antecedência, peça aos estudantes que escolham qual caminho desejarem seguir na construção do autorretrato e pensem em quais materiais serão necessários para isso. Solicite a eles que, se possível, tragam de casa os materiais que possuírem. Caso julgue necessário, organize esta vivência em parceria com o professor de Arte. É importante que seja fornecida a maior variedade possível de materiais para a produção do autorretrato. Incentive o compartilhamento dos materiais para que todos participem da atividade.

Proposta

Agora que você já estudou quem (e como) é, vai colocar em prática as reflexões realizadas ao longo deste capítulo, criando um autorretrato.

Para isso, você poderá escolher distintas maneiras de se representar: por meio de expressões artísticas, como uma pintura ou uma composição musical; ferramentas tecnológicas e/ou audiovisuais, criando um vídeo descritivo ou um avatar com um aplicativo, por exemplo; um objeto significativo etc. O importante desta vivência é que, por meio de uma autoanálise, você se represente utilizando o caminho que o deixe mais confortável para isso.

Jovem produz vídeo utilizando aparelho celular.



MATERIAIS

Os itens a seguir são sugestões. Os materiais dependem do caminho escolhido para a construção do autorretrato. Fotografias pessoais; espelhos; aparelhos audiovisuais, computadores e/ou celulares com acesso à internet; papéis; tintas; pincéis; lápis preto e coloridos; instrumentos musicais etc.

No site *Pimp the Face*, os estudantes podem criar um desenho do rosto a partir de uma fotografia e/ou modelos já estabelecidos. Visite: www.pimptheface.com/create. Acesso em: 23 jan. 2020 (em inglês).

Ação!

1 Escolha como você vai construir o autorretrato e providencie os materiais para sua produção.

2 Observe sua imagem em uma fotografia e/ou no espelho. Anote o que deseja detalhar: pode ser o formato do rosto, o tipo de cabelo, a cor dos olhos ou uma representação mais abstrata, que valorize outros aspectos seus. Capte o que, para você, o torna interessante: o sorriso; uma característica única, como uma pinta; o boné ou os óculos que usa etc.

3 Com a definição de como vai se retratar, crie um roteiro de trabalho. Por exemplo, se tiver escolhido realizar uma pintura, relacione quais elementos aparecerão em sua obra; se for criar uma canção sobre você, descreva a maneira como vai apresentá-la à turma; se for utilizar tecnologia, criando um vídeo descritivo, por exemplo, escreva um texto prévio e ensaie sua narração; ou, ainda, se for escolher um objeto que o represente, pense nas justificativas que apresentará à turma sobre o motivo de sua escolha etc.

4 Crie o autorretrato conforme o roteiro realizado.

5 Ao final da atividade, exponha o resultado de seu trabalho aos colegas, explicando, se desejar, como se deu o processo de composição.

O esperado é que os retratos expressem características marcantes dos estudantes. Para incentivá-los, você pode participar da atividade servindo de inspiração. Nesta vivência, é importante que cada um valorize sua beleza singular, cuja percepção não deve ser baseada em um padrão estético determinado.

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

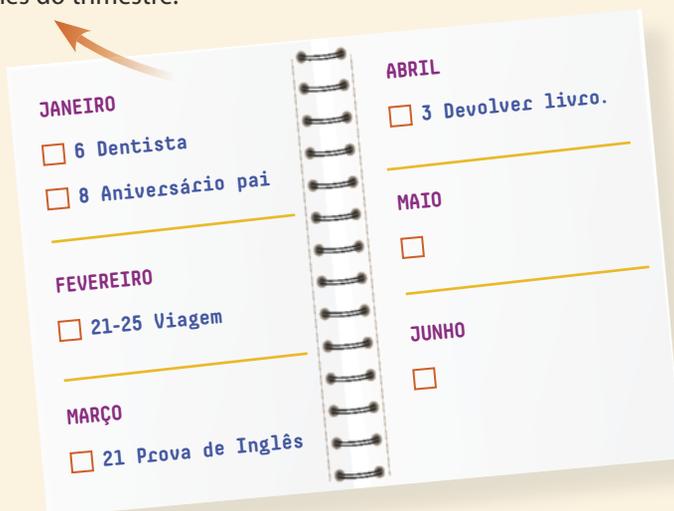
Diário de pontos: calendário pessoal

Depois de fazer as páginas iniciais de seu diário, você criará novas páginas nas quais seus registros serão feitos em forma de calendário, onde anotará eventos e compromissos importantes, prazos e planejamento de atividades, aniversários etc. A seguir, são apresentados dois tipos de calendário pessoal: trimestral e mensal. Observe cada um deles, leia as respectivas descrições e, em seguida, escolha com qual se sente mais confortável para trabalhar, organizar suas ideias e planejar sua vida.

> Opção 1: calendário trimestral

Cada página traz três meses do ano. As datas importantes de cada mês são destacadas, proporcionando uma visão geral dos eventos mais significativos do trimestre.

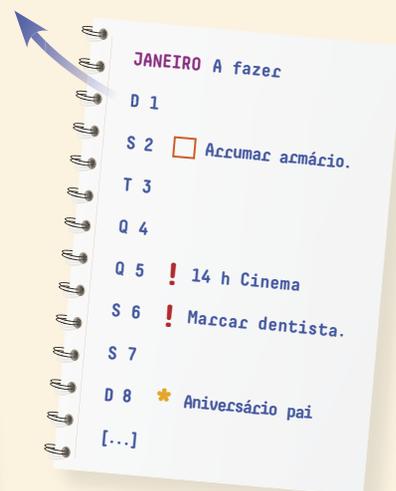
- Caso escolha essa opção, divida as páginas em três blocos horizontais: um para cada mês do trimestre. Em cada bloco, escreva a(s) data(s) e o(s) evento(s) que precisa(m) ser lembrado(s).



> Opção 2: calendário mensal

Nas páginas devem constar todos os dias do mês e da semana em uma coluna à esquerda, e, à direita, os eventos e compromissos correspondentes a esses dias.

- Caso escolha essa opção, abra em seu diário, pelo menos, doze páginas, uma referente a cada mês do ano. Preencha cada página conforme o exemplo, com o nome do mês e os respectivos dias. Anote tudo o que precisa ser feito naquele mês.



- ❗ Após escolher com qual opção deseja iniciar seu diário, registre com descrições breves tarefas, eventos e apontamentos. Não se esqueça de usar os símbolos criados no capítulo anterior para indicar o que foi adiado, concluído, adiantado, remarcado, bem como sinalizar as tarefas mais importantes.

Então ficamos assim...

Os sentidos discutidos no decorrer deste capítulo ajudaram você a conhecer a si mesmo e aquilo que o define e (re)conhecer seus grupos, os lugares aos quais pertence etc. Para um **Projeto de Vida** efetivo, é preciso compreender a relação que você tem com os outros e encontrar lugares onde possa pertencer.

Reforce com os estudantes a importância de anotar no caderno todas respostas das atividades que realizarem no decorrer do capítulo: tanto as individuais como aquelas construídas nas discussões em grupo. Essas respostas os auxiliarão no processo de construção pessoal de seus **Projetos de Vida**.

CAPÍTULO

3

DO QUE EU GOSTO?

Espera-se que os estudantes conclua(m) que o que desejam para a vida deles é fruto de reflexão e deve ser respeitado e levado em consideração pelas comunidades das quais fazem parte. Ao longo do capítulo, eles perceberão que o sentimento de se colocar no lugar do outro para compreendê-lo é chamado de **empatia**.

O que você faria se...

... seus desejos não fossem levados em consideração pelas pessoas com quem convive?

Podemos afirmar que gostamos de muitas coisas. O gostar é um componente da nossa dimensão afetiva, ou seja, é como um aparelho de nosso mundo mental que, em execução, desperta uma série de emoções e sentimentos. Esse componente aparece sempre em relação a alguma coisa: um objeto, uma pessoa, uma característica de alguém, uma parte do corpo — próprio ou alheio —, uma música etc. O gosto não exige exclusividade: podemos gostar ou não de várias coisas ao mesmo tempo ou gostar mais de uma que de outra.

O gostar relaciona-se diretamente à **vontade** e ao **desejo**. E, embora sejam parecidos, a vontade vem de dentro de nós e se relaciona às nossas escolhas; portanto, ela é voluntária. Já o desejo é algo que vem de fora; pode ser persistente e, às vezes, estar disfarçado de necessidade.

Há os que acreditam que, uma vez saciado, o desejo é resolvido. Será mesmo? A verdade é que os desejos são teimosos; ressurgem, muitas vezes, como se fossem necessidades e, por isso, sua resolução pode ser apenas temporária. Nessa perspectiva, desejar algo não é ruim porque os desejos nos põem em movimento.

Gostar de algo e desejá-lo pode estar vinculado a um sentimento de pertencimento: se eu quero ou desejo o mesmo que meus amigos ou familiares, se eu gosto do que eles gostam, faço parte desses grupos. Se meus desejos são diferentes, é possível que eu seja excluído, o que pode gerar medo e ansiedade.

Então surge um grande dilema: o meu gostar precisa estar de acordo com determinado grupo? Quais são as vantagens e as consequências de escolher pertencer a um deles?

A canção do músico Caetano Veloso, “O quereres”, que vamos ler a seguir, demonstra que os desejos, muitas vezes opostos, são passíveis de uma boa convivência.

Médio pode ser um momento-chave para a tensão entre pertencer e se diferenciar. Os estudantes tendem a se unir em grupos de afinidades para se sentirem seguros e protegidos. No entanto, conforme o adolescente avança em seu amadurecimento socioemocional, é importante que ele compreenda seus desejos e gostos independentes do grupo, em um percurso de autoconhecimento e autoconfiança.

Estimule os estudantes a perceberem como a ideia de gostar pode facilitar, sobretudo na infância, o processo de sentir-se parte de determinado grupo: uma criança gostar daquilo que os outros membros da família gostam pode estreitar relações, por exemplo. No entanto, conforme crescemos, conquistamos autonomia para fazer escolhas de acordo com nossos gostos e desejos. À medida que expandimos nossa autonomia, ficar de fora de um grupo torna-se menos ameaçador, apesar de que nem todas as pessoas têm consciência disso. O início do Ensino

O quereres

[...]

Onde queres descanso, sou desejo
E onde sou só desejo, queres não
E onde não queres nada, nada falta
E onde voas bem alto, eu sou o chão
E onde pisas o chão, minha alma salta
E ganha liberdade na amplitude

[...]

Onde queres comício, flipper-vídeo
E onde queres romance, *rock 'n' roll*
Onde queres a lua, eu sou o sol
E onde a pura natura, o inseticídio
Onde queres mistério, eu sou a luz
E onde queres um canto, o mundo inteiro
Onde queres quaresma, fevereiro
E onde queres coqueiro, eu sou **obus**

[...]

VELOSO, Caetano. O quereres.
Intérprete: Caetano Veloso. In: VELOSO, Caetano.
Velô. São Paulo: Philips, 1984. 1 disco sonoro. Faixa 7.

Obus: projétil oco que se enche com substância explosiva.

Se houver oportunidade, reproduza a canção completa para a turma. Ela pode ser encontrada em diversos aplicativos de *streaming* de músicas ou em *sites* da internet.

BIOGRAFIA

Fernando Cabrera/Fotoarena



Caetano Veloso em apresentação durante a Virada Cultural, em São Paulo, 2019.

Caetano Emanuel Viana Teles Veloso, mais conhecido como Caetano Veloso, nasceu em 7 de agosto de 1942, em Santo Amaro da Purificação, Bahia. É considerado um dos maiores músicos do Brasil, além de grande escritor e compositor. Suas músicas, de alto valor poético e intelectual, são marcadas pelo diálogo com a literatura, a política e outros objetos culturais.



PARA PENSAR . . .

Nesta seção, os estudantes vão refletir sobre os seus sentimentos quando alguém demonstra afinidade com seus gostos e desejos.

1a. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre a importância de conviver com pessoas e com pensamentos diferentes dos deles e também sobre a necessidade de praticar a empatia, o respeito e a tolerância.

1b. Resposta pessoal. Os estudantes podem relatar sentimento de pertencimento, alegria, simpatia etc. Caso algum estudante esteja em uma fase de autoafirmação de identidade, sentimentos e atitudes como irritação, antagonismo e raiva também podem ser mencionados, pois o que se sobressai é a ideia de singularidade e exclusividade.

A canção de Caetano Veloso nos coloca diante da diversidade de “quereres” que circulam pelo mundo. Nela, o eu lírico relata a divergência entre os desejos dele e os da pessoa amada.

**ATIVIDADE
NO CADERNO**

1. Recupere a questão da abertura e os sentidos suscitados por ela. Em seguida, responda.

- a. Em sua opinião, para nos relacionarmos bem com alguém, nossos desejos e gostos precisam ser parecidos?
- b. O que você sente quando descobre ter afinidades com alguém?

2. Leia os itens, liste-os e complete-os com suas preferências. **Respostas pessoais.**

cor favorita • comida predileta • esporte de que mais gosta • gêneros musicais ou bandas que costuma ouvir • locais que gosta de frequentar para lazer

- Agora, reflita: Alguém o influenciou nessas preferências? Quem?

Espera-se que os estudantes comecem a identificar que seus gostos são passíveis de influência do(s) grupo(s) ao(s) qual(is) pertencem. Peça que reflitam sobre como nossos gostos recebem influência primeiro da família, depois dos amigos e, por fim, da sociedade. Estimule-os a perceber o que sentem quando seu gosto não é apreciado pelos outros e, especialmente, a tentar nomear esses sentimentos.

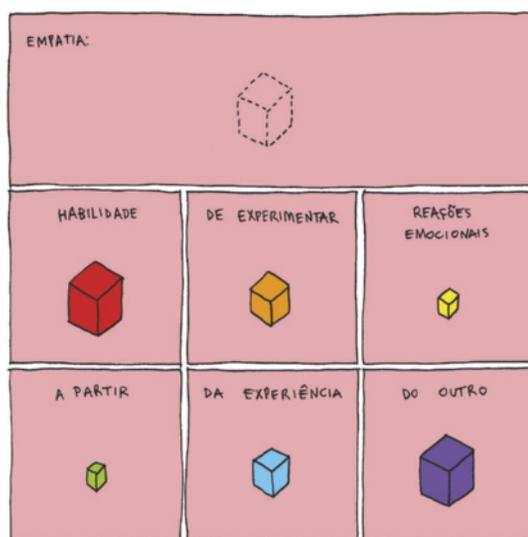
> Estamos falando de... EMPATIA

Empatia é a habilidade socioemocional de nos colocar no lugar de outra pessoa, identificando e reconhecendo suas emoções, crenças e sentimentos. É por meio da empatia que conseguimos observar uma situação sob outra perspectiva, praticando, assim, a compreensão e a solidariedade.

- Leia a charge e realize as atividades.
 - a. Descreva a definição de empatia presente na charge por meio da figura do cubo.
 - b. Em trio, produzam um texto, poema ou trecho de canção que ressalte momentos no convívio escolar em que, como grupo, viveram situações empáticas. As produções realizadas podem ser compartilhadas na rede social da escola ou em um mural de livre acesso à comunidade escolar.

b. Resposta pessoal.

GEHRE, Lucas. **Quadradinha # 1077**, 2018.



Lucas Gehre

a. O cubo, que simboliza a empatia, no primeiro quadro é transparente e pontilhado. No decorrer da descrição textual, ele toma cores e tamanhos diferentes, simbolizando as opiniões de quem o lê. Questione os estudantes sobre a relação entre

30 UNIDADE 1 gostos, preferências e tolerância e sobre como a empatia pode influenciar sua reação diante de gostos diferentes dos deles.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

Nesta seção, os estudantes vão pensar em como reagem ao serem julgados por seus gostos e desejos. Sugerimos que desenhe uma tabela no quadro com um resumo dos sentimentos e atitudes citados nas atividades e colha dos estudantes propostas de ações para possíveis soluções dos conflitos gerados na convivência com a diferença.

Quando nossos gostos são diferentes dos dos outros ou nossos desejos são desvalorizados, a vergonha, a tristeza, a raiva e o medo podem surgir como reações ao risco de não mais pertencer aos grupos de que participamos. Nossa identidade pode se misturar à identidade coletiva, não havendo espaço para gostos e desejos individuais. Assim, devemos encontrar o equilíbrio entre pertencer a um grupo e manter a individualidade, entre valorizar nossos desejos e preferências sem invalidar os dos outros.

1. Em grupo, leiam a tirinha a seguir.



1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre os motivos que os levam a julgar os outros.

- O personagem estabelece, sem sucesso, a meta de seguir seu caminho sem julgar ninguém. Comentem por que a tarefa de não julgar o outro é considerada difícil.

ATIVIDADE DO CADERNO

2. O que você sente quando alguém tece um julgamento de que você não gosta?

2. Resposta pessoal. Os estudantes podem mencionar emoções e sentimentos como raiva, medo, vergonha, tristeza, entre outros. Espera-se que, ao identificá-los, eles consigam também controlar possíveis reações impulsivas que poderiam vir à tona em situações de divergência.

> Estamos falando de... TOLERÂNCIA

A **tolerância** relaciona-se à empatia, uma vez que, ao adotarmos uma postura empática, ficamos mais propensos a respeitar e a aceitar aqueles que sentem, percebem, pensam e se relacionam com os outros de modo diferente do nosso. A tolerância, no entanto, não deve ser usada como justificativa para permitir ou fomentar comportamentos que prejudiquem ou coloquem em risco outras pessoas.

- Pense em uma situação na qual sentiu dificuldade de ser tolerante. Sem se identificar, escreva-a em um pedaço de papel e dobre-o. O professor vai recolher os papéis e sorteá-los, de modo que todos recebam uma situação distinta para analisar. Leia a dificuldade apresentada e, no verso do papel, proponha uma solução em que haja a prática da tolerância. Ao final, comente com os colegas tanto a situação como a solução elaborada, argumentando o porquê de sua(s) escolha(s). Resposta pessoal. Ao realizar o sorteio, atente-se para que nenhum estudante receba a própria situação. São diversos os exemplos que os estudantes podem citar sobre intolerância; procure ressaltar que o diálogo é fundamental para que as dificuldades de relacionamento se dissipem. Permita que contem sem julgá-las quais são as soluções que encontraram para as situações analisadas.

VIVENCIANDO

O objetivo desta vivência é promover a reflexão sobre gostos e desejos individuais e coletivos, desenvolvendo a capacidade de negociação dentro do grupo a fim de chegar a um tema ou imagem que possa representar todos. Alguns estudantes terão de ceder mais que outros e aceitar o que for definido; o que se privilegia aqui é a capacidade de tolerância e empatia. Converse com a turma sobre agir de forma tolerante e empática. A atividade também busca, de um modo descontraído, promover o autoconhecimento por meio da síntese visual.

Proposta

Você já ouviu falar em painel semântico? É a junção de diversos elementos, como imagens, fotos, cores, objetos, frases, palavras, com o objetivo de dar espaço para um conceito único. Trata-se de uma técnica muito utilizada por estilistas, *designers* e demais agentes criativos que precisam organizar suas ideias para se inspirar e montar suas coleções ou estruturar seus produtos em torno de um tema.

MATERIAIS

Cartolina ou papel-cartão; tesoura; revistas e jornais para recorte; cola plástica branca ou em bastão.

Depois de conversar sobre gostos e desejos, a turma confeccionará um painel semântico, com colagens que representem, ao mesmo tempo, os estudantes individualmente e como um grupo. Para isso, vocês devem observar o painel semântico feito pelo estilista italiano Antonio Marras (1961-) para um desfile de moda.

Notem como todas as imagens parecem conversar entre si, formando uma história, um lugar, uma época... O painel semântico que vocês vão confeccionar seguirá esse modelo; porém, em vez de inspirar um desfile de moda, reunirá gostos e desejos da turma.

Ação!

1 Seleccionem em revistas e jornais imagens que traduzam ou representem seus sentimentos e emoções. Cada estudante deve selecionar apenas duas imagens para si.

2 Juntos, escolham as que representem a turma como um todo: pode ser um desejo em comum, um gênero musical do qual todos gostam, uma obra de arte que consideram bela etc.

3 Colem as imagens selecionadas individualmente na cartolina ou papel-cartão. Comecem pelas bordas, deixando um espaço no centro do painel. Nesse espaço, cole as imagens que representam a turma.

4 Combinem previamente com o professor um momento para que possam apresentar o painel.

5 No dia combinado, compartilhem o resultado e comentem a experiência de encontrar desejos e gostos em comum e a escolha das imagens para representar a turma como um todo.

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Diário de pontos: páginas diárias

No capítulo anterior, você criou as primeiras páginas em seu diário, adotando o calendário pessoal como uma primeira forma de registro. Agora, você vai preenchê-lo com as listas de tarefas, atividades, ideias, planos e demais anotações relevantes nas chamadas páginas diárias.

Para cada data em que há um evento e/ou compromisso listado no calendário pessoal, você abrirá uma página diária, onde será possível detalhar com mais informações suas anotações.

Há muitas formas de criar e organizar as páginas diárias.

A seguir, observe dois modelos.

> **Opção 1: tarefas + notas**

Permite que as tarefas diárias sejam descritas com mais informações, além de contar com espaço para notas sobre sentimentos, acontecimentos e situações do dia que considere relevantes.

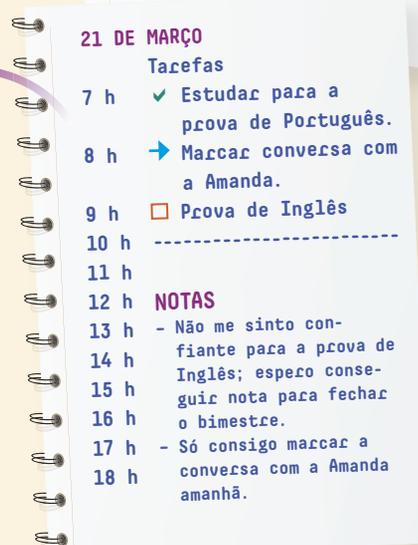
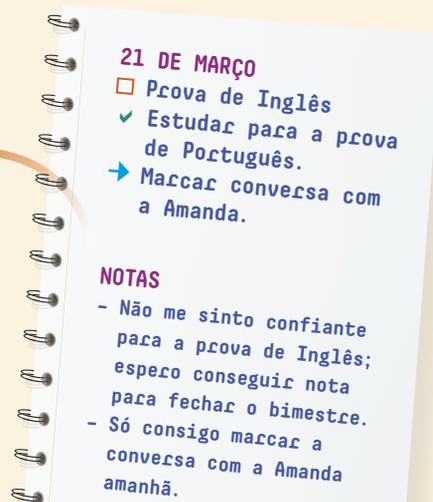
- Caso escolha este modelo, escreva a data no topo da página, em destaque, e liste as tarefas do dia. Deixe um espaço para as notas, onde poderá fazer anotações diversas sobre seu dia.

> **Opção 2: horários + tarefas + notas**

Além da lista de tarefas diárias e das notas, há espaço para indicar os horários das tarefas.

- Caso escolha este modelo, escreva a data no topo da página, em destaque, e divida a página em duas colunas: na da esquerda, liste os horários de hora em hora; na da direita, deixe um espaço para tarefas e outro para notas.

⚠ É muito importante que você escolha o modelo que mais se ajusta à sua rotina e às suas necessidades.



Então ficamos assim...

Neste capítulo, você refletiu sobre as diferenças entre gosto e desejo e aprendeu que assumir uma atitude empática e tolerante é essencial para o convívio em sociedade e o respeito às diferenças. Todo **Projeto de Vida** depende do modo como reagimos às formas de manifestação do desejo, pois é ele que nos guia. Quando identificamos o que estamos sentindo, podemos traçar rotas, rever caminhos, reajustar o rumo; mas, quando somos dominados pela emoção, criamos atalhos que nos desviam dos nossos propósitos.

CAPÍTULO

4

O QUE EU SINTO?

Dê aos estudantes um tempo para que discutam a pergunta que abre este capítulo. Pergunte a eles se prestam atenção nas próprias emoções. O objetivo central deste capítulo é fazê-los perceber a importância de olhar para os próprios sentimentos, deixando de agir automaticamente e focando no presente.

Por meio dos textos propostos, os estudantes serão estimulados a reconhecer as emoções mais frequentes em sua vida. A partir das emoções recorrentes entre jovens e adolescentes, eles poderão refletir sobre o impacto de cada uma delas em suas atitudes e decisões.

O que você faria se...

... acordasse desanimado no dia do seu aniversário?

Depois de muito tempo sem receber a devida atenção, as emoções passaram a ser estudadas e, hoje, já muitos modelos para descrevê-las.

Alguns, no entanto, apresentam confusão entre sentimentos, estados e emoções.

Em uma rápida diferenciação, podemos afirmar que **sentimento** é uma emoção processada, ou seja, que passou por uma reflexão; já **estado** é uma condição

passageira, motivada por uma emoção ou sentimento. Embora essas confusões sejam naturais no percurso de refinamento por que costumam passar as novas teorias, esperamos aqui ajudar os estudantes a diferenciarem esses conceitos e, para isso, utilizamos um modelo neurobiológico simples, fundamentado em aspectos biopsicossociais. O conjunto de emoções básicas foi complementado com culpa e vergonha por sua associação com suicídio, automutilação, autoeficácia, capacidade de resolução de conflitos e implementação de soluções comprometidas — dados comumente verificados entre jovens e adolescentes.

Cada pessoa sabe as emoções que se manifestam dentro de si. E cada pessoa as sente em intensidades diferentes.

No entanto, não é fácil falar delas, pois geralmente não encontramos palavras para traduzir os sentimentos que regulam — ou desregulam — toda a nossa existência.

Etimologicamente, a palavra **emoção** apresenta em sua raiz o termo latino *motio*, que significa “movimento”. As emoções são reações físicas e psíquicas a fatos, situações, notícias.

Neste capítulo, vamos falar de cinco emoções básicas: **alegria, raiva, medo, tristeza e nojo**, que estão biologicamente presentes em todas as pessoas. E também de duas emoções sociais: **culpa e vergonha**.

A **alegria** é a emoção que nos impulsiona e dá sentido à vida, sendo fundamental para que possamos aprender, crescer, amar, fazer planos, ter filhos, cuidar de pessoas queridas e de nós mesmos.

Por isso, sem alegria, a vida fica comprometida, e a sua ausência dá espaço à chegada das outras emoções: medo, raiva, tristeza, nojo, culpa e vergonha.

Entretanto, o impulso de vida que carregamos em nós é tão intenso que esse grupo de emoções entra em luta pela manutenção da vida, provocando manifestações somáticas — calor, frio, arrepios, alteração no padrão respiratório e na pulsação, dilatação das pupilas —, ou seja, em outras palavras, o corpo sinaliza para que nos movamos e comecemos a agir.

Às vezes, podemos também não sentir nada, e isso pode ser um problema, como veremos no poema de Alice Ruiz a seguir.

Não sentir nenhuma emoção é um alerta vermelho, e, nesse caso, devemos encontrar força para um último recurso: **pedir socorro**.

Socorro

socorro, eu não estou sentindo nada.
nem medo, nem calor, nem fogo,
não vai dar mais pra chorar
nem pra rir.

socorro, alguma alma, mesmo que penada,
me empreste suas penas.
já não sinto amor nem dor,
já não sinto nada.

socorro, alguém me dê um coração,
que esse já não bate nem apanha.
por favor, uma emoção pequena,
qualquer coisa que se sinta,
tem tantos sentimentos,
deve ter algum que sirva.

socorro, alguma rua que me dê sentido,
em qualquer cruzamento,
acostamento, encruzilhada,
socorro, eu já não sinto nada.

RUIZ, Alice. **Poesia para tocar no rádio.**
Rio de Janeiro: Blocos, 1999. p. 30.



Filipe Rocha



Acervo pessoal

> BIOGRAFIA

Alice Ruiz nasceu em 22 de janeiro de 1946, em Curitiba, Paraná. É letrista e entre seus parceiros musicais estão Alzira Espíndola, Zélia Duncan, Arnaldo Antunes, Gal Costa e Cássia Eller. O poema "Socorro" foi musicado por Arnaldo Antunes, que também o interpretou, assim como Gal Costa e Cássia Eller.

Alice Ruiz também é poeta e haicaísta com mais de 20 livros publicados.

PARA PENSAR . . .

b. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes tenham compreendido que as emoções servem para provocar movimento, reação; sem elas ficaríamos estáticos, paralisados. O modo como cada um se relaciona com suas emoções é particular: pode ser difícil para alguns sentir disso, sobretudo quando estiver na sala de aula e estudantes não se sentem deprimidos. Outra dificuldade pode ser o fato de estarem tão acostumados a prestar atenção às próprias emoções e assim não saberem como descrevê-las. Deixe-os vontade para falar sobre a necessidade de apresentar a nomenclatura adequada, enquanto você vai conduzindo a discussão e ajudando-os a nomear o que sentem. É importante estabelecer, desde os primeiros momentos, um ambiente acolhedor, e não de julgamento, a fim de que todos possam,

No poema, há assombro do eu lírico diante da ausência de emoções: “socorro, eu já não sinto nada”. Ele se sente tão vazio, que busca qualquer emoção, mesmo que pequena, pois precisa se sentir vivo. Assim, todas as emoções são importantes; o que pode ser bom ou não é como reagimos a elas. Por exemplo, sentir medo, em si, não é ruim; já o modo de agir a respeito dessa emoção é que definirá se as consequências serão positivas ou negativas para nós e para as pessoas que nos cercam.

■ Com base nisso, responda às questões a seguir.

- Ao pedir socorro, você acredita que o eu lírico não está mesmo sentindo nada? Justifique.
- Recupere sua resposta para a pergunta que abre o capítulo e analise: Como você se relaciona com as emoções? Em sua opinião, para que elas servem?
- Que emoção (ou emoções) o ambiente escolar faz você sentir? Explique.
- Se você tivesse de escolher uma emoção que lhe é mais recorrente, qual seria? Por quê?

d. Resposta pessoal. Sabendo definir as emoções que sentem, os estudantes poderão ter mais controle sobre elas.
- Qual é a emoção que você menos gosta de sentir? Por quê?

e. Resposta pessoal.
- A que você atribui suas mudanças de humor? Elas costumam ser frequentes?

f. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes consigam entender um pouco melhor as mudanças de estado emocional e, mais ainda, perceber o quanto estão sujeitos a estímulos exteriores.

a. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes percebam que, se o eu lírico pede socorro, é porque ainda sente alguma emoção. Essa emoção pode ser o medo de realmente não sentir mais nada. Ajude-os a entender que, se há ação, há vida, e somente haverá vida se existir alguma emoção que a impulse.



agsandrew/Shutterstock.com

As emoções são sentidas no corpo. Despertadas por diversas situações, à medida que refletimos sobre elas, aprendemos a reconhecê-las e até mesmo a controlá-las.

ATIVIDADE
NO CADERNO

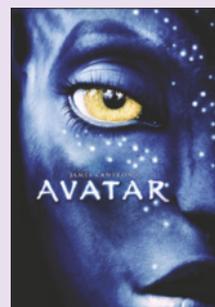
INDICAÇÃO >

PIPOCA

Avatar. Direção: James Cameron. EUA: 20th Century Fox, 2009 (162 min).

Um jovem paraplégico é selecionado para participar do programa Avatar, em Pandora, Lua de Polifemo — planeta fictício —, onde encontra outras formas de vida, como os Na'Vi, seres humanoides com mais capacidade física que os humanos. Nesse lugar, ele viverá uma explosão de emoções, inclusive a alegria de estar perto de Neytiri, uma Na'Vi que o ajudará em sua ambientação na civilização alienígena.

Pôster do filme **Avatar**, 2009.



Avatar. James Cameron. 20th Century Fox. EUA, 2009.

c. Resposta pessoal. Esta atividade traz um assunto complexo e que precisa ser explorado com respeito e paciência. No momento da discussão, cuide para que os estudantes não se sintam expostos a falar sobre sentimentos ligados à escola e possivelmente aos colegas.

> Estamos falando de... EMOÇÃO, SENTIMENTO E ESTADO

1. Resposta pessoal. *Flashcards*, ou cartões de memória, são pequenos cartões que trazem, de forma breve e precisa, conceitos ou perguntas e respostas, por exemplo, permitindo aos estudantes que aprendam um conteúdo específico. É uma ferramenta de estudo muito útil,

emoção é uma reação física e psíquica a estímulos externos: fatos, situações, notícias e até mesmo pessoas. Essenciais para a manutenção e a preservação da vida, as emoções nos colocam em movimento. Já o **sentimento** é uma emoção processada, ou seja, sobre a qual já houve reflexão. Pode ser complexo e surgir de uma mistura de emoções diferentes. Por sua vez, **estado** é uma condição passageira motivada por uma emoção ou sentimento.

e vestibulares. Para confeccioná-los, é possível usar ferramentas *on-line* (há vários sites e aplicativos gratuitos para essa finalidade) ou utilizar pequenos cartões, feitos com cartolina ou material semelhante. Em um dos lados do cartão, os estudantes inserem

uma **1.** Leia a definição das sete emoções e, com suas palavras, crie *flashcards* ou cartões de memória para cada uma delas. Você pode utilizar ferramentas virtuais para isso ou criá-los manualmente.

O professor vai instruí-lo sobre como confeccioná-los. E, no outro, a resposta a essa pergunta ou uma síntese do conceito a ser estudado. Nesse processo de sintetizar com as próprias palavras, os estudantes se apropriam dos sentidos, assimilando os conteúdos.



ALEGRIA: atribui sentido à vida e nos dá força para seguir, crescer, aprender, melhorar. Sua ausência permite o surgimento de outras emoções.

MEDO: presente já na primeira infância, surge da percepção de perigo. Em alerta, o organismo fica pronto para se defender de ameaça física ou psicológica.



RAIVA: consequência de frustração, imprevisto ou até agressão física ou verbal. Suas manifestações fisiológicas mais comuns são aumento das frequências cardíaca e respiratória e do tônus muscular.

TRISTEZA: costuma surgir diante de perdas. Suas manifestações fisiológicas mais comuns são choro, aperto no peito, falta de estímulo para seguir em frente. Em adultos, pode ajudar na autorreflexão. Não deve ser confundida com depressão.



NOJO (OU AVERSÃO): protege-nos em determinadas ocasiões, como ao evitar a ingestão de alimentos estragados. Acompanhado de mal-estar, desmaio ou náuseas, evita que fiquemos doentes.

CULPA: resulta da autorreflexão sobre um ato que cometemos e pelo qual nos sentimos responsáveis. Acompanhada do desejo de se esconder, de ocultar o ato condenável, o corpo fica tenso, e podemos perder o apetite e a energia.



VERGONHA: resulta da reflexão sobre nós mesmos e sobre o que achamos que os outros pensam de nós. Suas manifestações fisiológicas mais comuns são rubor da face, tremores e boca seca. Sentir vergonha pode nos ajudar a evitar atitudes que nos excluam de um grupo.

2. Resposta pessoal. Oriente os estudantes a pensarem em situações rotineiras, como navegar na internet, lavar o banheiro, encontrar um fio de cabelo na comida, andar de bicicleta, enfrentar filas, perder o horário de um compromisso, acordar atrasado, perder o sono, ir ao médico,

2. Em sete pedaços de papel, escreva os nomes das emoções listadas acima, uma a uma. Depois, anote, em cada um deles, atividades que despertem em você a emoção indicada. pegar trânsito, tomar banho de sol, pegar uma gripe, cozinhar, esperar uma resposta, ouvir música, fazer uma prova etc. Peça que, num movimento de autorreflexão, elenquem situações para cada uma das emoções. Assim, eles sentem, no corpo, ao se lembrarem de cada uma delas, os efeitos dessas emoções. Caso os estudantes se sintam à vontade, podem compartilhar com os colegas o resultado de suas reflexões.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

1a. Espera-se que os estudantes percebam que a mulher se depara com um objeto estranho, no primeiro quadrinho, o qual se estende exponencialmente no segundo e no terceiro quadrinho, enquanto ela o observa atentamente.

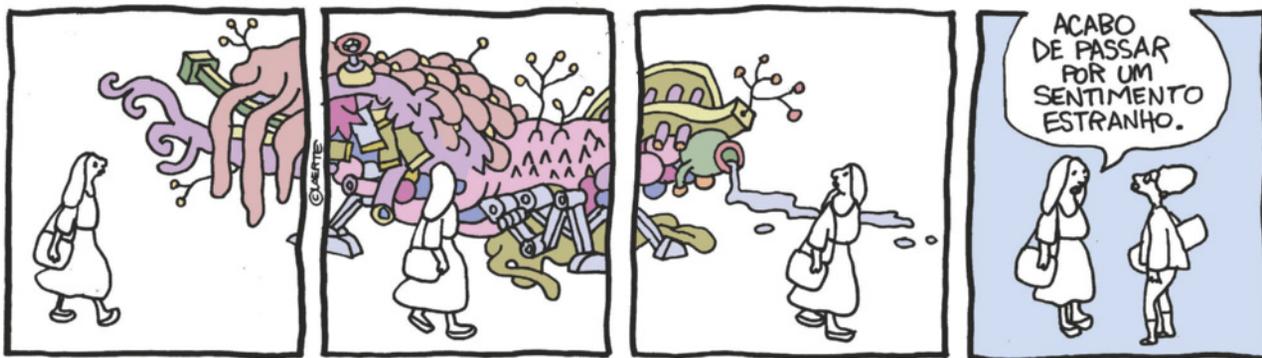
1b. Espera-se que os estudantes identifiquem a referência de que um sentimento estranho se trata de uma sensação interna, abstrata, disforme, como costumam ser, na maior parte das vezes, a princípio, as emoções que nos acometem. Leve-os a perceber que, enquanto a mulher está no mundo interior, imaginário, o fundo dos quadros da tira é branco. Ao conversar, no mundo real, com outra pessoa, o fundo torna-se azul.

Quando conseguimos identificar nossas emoções, compreendê-las e refletir sobre o que estamos sentindo, elas amadurecem conosco. Assim, mesmo que uma emoção seja despertada por uma lembrança antiga, ao refletir sobre ela, podemos aprender a reconhecê-la e até mesmo a controlá-la. A essa capacidade damos o nome de **inteligência emocional**, que também significa “maturidade”.

No entanto, esse é um processo cujo tempo de conclusão e forma variam de pessoa para pessoa, e dependem da reflexão que fazemos sobre as emoções que nos acometem e de sua causa.

1. Em trio, observem a tirinha e respondam às perguntas abaixo.

ATIVIDADE
NO CADERNO



2. Resposta pessoal. Leve os estudantes a perceberem que esse é um processo pelo qual todos passamos, com maior ou menor frequência. Eles podem rememorar situações a. Na tira, a mulher passa por algo enorme, maior do que ela e difícil de definir. Descrevam em que se sentiram expostos a as cenas dos três primeiros quadrinhos. emoções fortes e falar sobre elas. Na leitura da imagem, eles podem ter dúvidas se o uso do termo **sentimento** nessa situação é adequado. Oriente-os a perceber que, enquanto a personagem passa por um objeto disforme, sem reflexão, ela sente uma emoção. A partir do momento que começa a refletir sobre esse encontro e a processá-lo, ele torna-se um sentimento.

b. Ao final, ela encontra uma pessoa e comenta com ela que acaba “de passar por um sentimento estranho”. Relacionem os textos visual e verbal presentes na tirinha.

2. Assim como essa mulher, vocês já passaram por sentimentos estranhos, difíceis de serem definidos? Comentem.

3. Citem uma situação em que o medo tenha paralisado vocês e outra em que foram capazes de vencê-lo e demonstraram coragem para lidar com ela.

3. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes relembrem uma situação, fato ou pessoa que tenha lhes provocado medo e uma situação que pode ter motivado uma postura corajosa em que tenham percebido algo pelo qual valia a pena enfrentar o medo.

4. Criem uma tirinha, como a analisada na primeira atividade, com base na afirmação a seguir.

“Não temos controle sobre nossas emoções, mas podemos controlar nossos atos.”

4. Resposta pessoal. Reforce que as emoções são inevitáveis e não necessariamente prejudiciais, mas as atitudes que tomamos diante delas dependem do nosso grau, maior ou menor, de autocontrole e de autoconhecimento, que nos permitem refletir, em vez de agir impulsivamente.

Auxilie os estudantes no processo de criação de roteiro e encenação dos esquetes. O objetivo é que eles percebam algumas manifestações fisiológicas mais comuns relacionadas às emoções estudadas. É importante ressaltar que o número de casos de automutilação entre jovens tem aumentado. Nesse momento, é preciso criar um ambiente acolhedor. Caso algum estudante já tenha praticado algum tipo de violência contra si mesmo ou conheça alguém que tenha

> Estamos falando de... ALEXITIMIA

Alexitimia é a dificuldade de nomear e descrever emoções. Ela pode se manifestar discretamente ou de maneira mais severa. Está, constantemente, associada ao adoecimento psíquico e ao desenvolvimento de comportamentos destrutivos, como atitudes irrefreáveis, bem como à automutilação (ato de provocar ferimentos em si próprio, geralmente, sem gravidade, em função de emoções fortes sobre as quais não houve reflexão).

É importante sabermos identificar e exprimir nossas emoções; caso contrário, elas acabam expressas no corpo. Às vezes, as reações são simples, como um rubor no rosto quando estamos com vergonha. No entanto, elas também podem resultar em atos de violência contra os outros ou contra nós mesmos.

- Pensando nisso, divididos em sete grupos, organizem pequenos **esquetes** que mostrem a expressão das emoções no corpo. O passo a passo poderá ajudá-los.

Esquete: cena rápida, geralmente humorística, presente no teatro e em programas de rádio e de televisão.

PASSO

1

Cada grupo deve escolher e trabalhar uma das sete emoções estudadas.

PASSO

2

Discutam que cena humorística desejam criar, com base nas definições das emoções na página 41.

PASSO

3

Definam o papel de cada integrante do grupo na encenação e elaborem um breve roteiro da cena.

PASSO

4

Ensaiem a encenação e ajustem os detalhes, verificando se foram criados efeitos humorísticos na cena.

PASSO

5

Sem nomear a emoção escolhida, encenem ao restante da turma o esquete criado. Os colegas terão de identificar qual emoção está sendo representada.

Sentimos no corpo tanto reações simples às emoções como mais complexas, resultantes de emoções sobre as quais não podemos refletir.



Helga Khorimarko/
Shutterstock.com

INDICAÇÃO >

PIPOCA

Divertida Mente. Direção: Pete Docter e Ronaldo Del Carmen. EUA: Walt Disney Studios, 2015 (94 min).

Riley é uma menina de 11 anos que muda de casa e de escola quando seu pai arruma um novo emprego em São Francisco, nos Estados Unidos. Como todos nós, ela é guiada pelas emoções — representadas pelos personagens Alegria, Medo, Raiva, Nojinho e Tristeza. Essas emoções vão precisar se equilibrar para ajudar a garota a se adaptar à nova vida. A animação ilustra de forma bastante didática o funcionamento de algumas das emoções estudadas neste capítulo.



Walt Disney Studios: Motion Pictures

Pôster do filme **Divertida Mente**, 2015.

Para ajudar os estudantes na atividade, peça a eles que procurem se lembrar de situações que lhes provocaram emoções, sejam elas intensas ou leves.

VIVENCIANDO

Esta atividade pode ser feita em sala de aula ou em algum local aberto. O objetivo é que os estudantes pensem em suas próprias emoções e consigam concretizá-las por meio de uma representação gráfica, proporcionando, assim, uma melhor visualização de si mesmos. É uma oportunidade tanto para a exposição de si próprio, em ambiente acolhedor, como para a compreensão dos outros. Ao observarem os trabalhos dos colegas, os estudantes

sentirão que, apesar da individualidade, algo os une enquanto seres sociais: o compartilhamento da humanidade, por meio de emoções experimentadas, iguais

em todos, independentemente das diversidades certamente presentes. Esta

Proposta atividade auxilia na compreensão e aceitação das características humanas presentes em todos

nós e, nem sempre, adaptativas. Circule entre os grupos participando, acolhendo, sugerindo e pontuando conforme a necessidade.

Ao refletirmos sobre as emoções, encontra-

mos em nossa forma de existir distintos "eus", que

mudam de acordo com a situação e/ou lugar em que nos encontramos.

Para compartilhar um pouco desse funcionamento, que nos humaniza, por meio das emoções experimentadas, você relembrará distintas situações que lhe provocaram emoções diversas. Em seguida, pensando nelas, criará uma máscara que representará essas emoções. Para dar cor à máscara, será adotado um código de cores, que você deverá seguir considerando a intensidade de cada emoção recuperada. Observe o código de cores.



Amarelo: alegria



Vermelho: raiva



Verde: nojo



Roxo: medo



Azul-claro: tristeza



Azul-escuro: culpa



Laranja: vergonha

Ação!

1 Relembra, individualmente, diversas situações em que sentiu emoções distintas. Se julgar necessário, descreva no caderno essas situações.

2 Em grupo de até seis integrantes, decidam qual será a forma das máscaras. Elas devem cobrir todo o rosto e ter um espaço reservado para os olhos. Recortem a forma desenhada, inclusive o espaço para os olhos.

4 Após pintarem as máscaras, colemb atrás delas um palito de sorvete. Ele auxiliará vocês a segurá-las.

5 Ao finalizarem, estabeleçam uma ordem para que cada um do grupo possa apresentar sua máscara, descrevendo-a e justificando suas escolhas. Por exemplo: "Pinte apenas uma parte pequena da máscara de roxo porque em geral não sinto medo".

3 Individualmente, relembra as situações antecipadas no começo da atividade e pinta sua máscara usando o código de cores. Demonstre a intensidade das emoções experimentadas pintando espaços maiores ou menores da máscara com as cores correspondentes. Por exemplo, se a alegria foi mais constante em suas lembranças, haverá predomínio de amarelo na máscara; se sentiu raiva com mais frequência, o vermelho estará em destaque.

6 Durante a apresentação, todos podem fazer perguntas e/ou esclarecer dúvidas.

MATERIAIS

Cartolina; tesoura; cola branca; palito de sorvete; canetas hidrográficas, lápis coloridos ou giz de cera.

PONTO A PONTO

Páginas de saúde e bem-estar: monitoramento de emoções

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Além de organizar suas atividades anuais, mensais e diárias, o diário de pontos também pode auxiliá-lo a monitorar suas emoções e, conseqüentemente, diversos aspectos de sua saúde mental e física. Há muitas formas para isso. A seguir, observe dois modelos básicos para fazer o monitoramento diário de suas emoções. É muito importante que você escolha o que mais se ajusta às suas necessidades.

> Opção 1: monitoramento diário simples

Permite controlar, a cada dia, a ausência ou a presença de uma emoção.

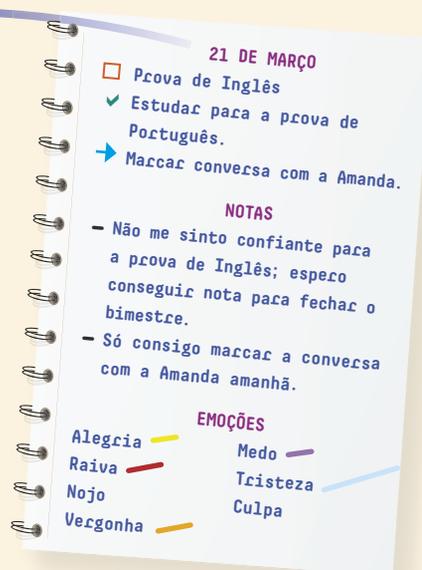
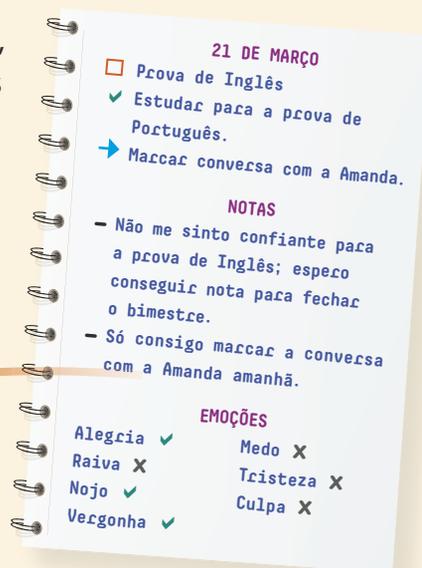
- Em uma página diária, reserve um espaço para esse controle. Liste as sete emoções e marque um **X** naquelas que não se manifestaram e um **✓** nas que se manifestaram.

> Opção 2: monitoramento diário em barras

Possibilita utilizar a linguagem das barras aproveitando o código de cores da seção **Vivenciando**.

- Em uma página diária, reserve um espaço para esse controle. Liste as sete emoções. Ao lado de cada uma, desenhe, com a respectiva cor, uma barra que corresponda à intensidade da emoção naquele dia. Por exemplo, se a tristeza foi a emoção que se manifestou mais intensamente ao longo do dia, desenhe uma barra longa. Se você não sentiu nojo ou culpa, deixe em branco. Se sentiu um pouco de vergonha, raiva e medo, desenhe uma barra curta.

Ao final do mês, observe o monitoramento diário de suas emoções e reflita: Qual foi a emoção predominante? Por que você acha que isso aconteceu? Avalie suas emoções e, se quiser, escreva um parágrafo sintetizando-as.



Então ficamos assim...

Neste capítulo, você conheceu as emoções básicas e sociais que fazem parte da vida de todos os seres humanos, e refletiu sobre as emoções em sua vida, como se manifestam e com que intensidade. Aprendeu ainda que emoções são involuntárias e aparecem de acordo com o modo como as situações se apresentam para nós, e que, quando há espaço para reflexão, elas nos proporcionam autoconhecimento.

CAPÍTULO

5

EM QUE EU SOU BOM?

Neste capítulo, os estudantes pensarão em seus talentos, ou seja, nas atividades e tarefas nas quais têm mais facilidade. Ao identificarem os próprios talentos, os estudantes se deparam com uma etapa importante para a elaboração dos **Projetos de Vida**. A escola tem papel importante nessa etapa, pois, ao trazer novos conhecimentos aos jovens, abre novas janelas e perspectivas de vida até então desconhecidas.

Converse com os estudantes sobre a questão que abre o capítulo. Espera-se que eles percebam que as características que os definem e singularizam podem ser aplicadas a atividades que, eventualmente, vêm a ser seus talentos mais valiosos. É por meio de atividades práticas que eles descobrirão suas habilidades.

O que você responderia se...

... lhe perguntassem qual é seu talento especial?

Podemos chamar de talento uma habilidade inata ou que adquirimos com facilidade e que, por isso, costumamos executar bem, como, por exemplo, desenhar, cantar, dançar, fazer cálculos, lembrar datas e nomes, redigir bem... Essa habilidade, ou aptidão, é tão natural que às vezes até sentimos culpa por não darmos a ela a devida importância.

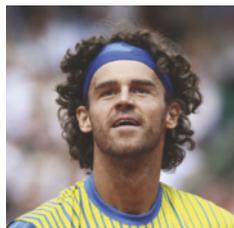
Quando esse talento é estimado no meio em que vivemos, sentimo-nos importantes e aceitos. Mas, quando isso não acontece, do orgulho passamos à vergonha, até mesmo à raiva por não sermos valorizados.

Ao focarmos em desenvolver habilidades que a família, os amigos e a sociedade valorizam, perdemos a chance de descobrir quem somos e o que realmente fazemos bem.

Às vezes, acontece de sentirmos necessidade de desenvolver uma aptidão com a qual não obtemos sucesso, e isso pode provocar decepção ou vergonha. Alguns insistem, outros nem tentam; outros desdenham, dizendo que o objetivo não era importante. Há aqueles, ainda, que desanimam e desistem logo na primeira tentativa, mas há também os que insistem e obtêm sucesso por meio da prática.

A seguir, você lerá um trecho da autobiografia do ex-tenista brasileiro Gustavo Kuerten, em que o esportista reflete sobre como ele e seu irmão mais velho, Rafael Kuerten, desenvolveram e colocaram em prática seus talentos.

BIOGRAFIA



Thomas Coex/AFP

Gustavo Kuerten, também conhecido como Guga, nasceu em 10 de setembro de 1976, em Florianópolis, Santa Catarina. Tricampeão de Roland Garros, é considerado o maior tenista masculino da história do Brasil, além de figurar na lista dos tenistas mais condecorados na história mundial do esporte.

Gustavo Kuerten durante jogo em Roland Garros, em maio de 2008.

Acadêmicos unidos da raquete

A gente cobiça o que está perto. Em casa, desde que me entendo por gente, queria imitar o Rafa, três anos mais velho do que eu. Até os 4 ou 5 anos, uma das frases que mais repeti foi “Igual Fael”. Se ele comia bolo, eu também queria. Se subia no encosto do sofá, eu escalava atrás, com a mãe de olhos arregalados desesperada de medo que eu caísse. Se não conseguia repetir os passos de meu irmão, começava a chorar e tinham de me acalmar. [...]

Era só uma questão de tempo até acontecer. Se o Rafa jogava tênis, eu também tinha que jogar. Com 5 anos, eu me esforçava para bater na bolinha igual Fael, ainda que, mesmo com as duas mãos, não tivesse tamanho nem força para segurar as raquetes de madeira, pesadas pra caramba. [...]

Comecei imitando o Rafa, mas logo a referência passou a ser o pai. Inspiração e modelo, Aldo Amadeu Kuerten tinha um talento natural para os esportes e, em qualquer um deles, da bocha ao futebol, encontrava um modo de sobressair. Anos antes de eu nascer, chegou à seleção estadual de basquete, foi campeão e mais tarde deu aula em um clube catarinense. [...]

Rafa desistiu do tênis, mas o tênis não desistiu dele. Como administrador da minha carreira, conseguiu unir as duas coisas de que mais gosta, tênis e números. [...]

Acabou que tanto eu quanto meu irmão iríamos encontrar as funções mais adequadas às nossas habilidades e aos nossos temperamentos. A minha paixão por competir e a gana de vencer me fizeram ir até o nível mais alto do tênis profissional. O conhecimento profundo do esporte aliado ao amor pelos números e à seriedade levaram o Rafa a administrar brilhantemente a minha carreira, de forma que eu não precisasse me preocupar com outra coisa a não ser jogar. O tênis foi o que uniu nossa família lá no início e, desde então, é uma parte importante da vida de todos nós.

KUERTEN, Gustavo. **Guga, um brasileiro.** Rio de Janeiro: Sextante, 2014. Livro eletrônico.



Filipe Rocha

PARA PENSAR . . .

Espera-se que, após a leitura do texto, os estudantes percebam que, para ter sucesso em uma atividade, não é necessário apenas um tipo de aptidão: muitos talentos podem levar ao desenvolvimento de uma habilidade com excelência. No caso dos irmãos Kuerten, ambos tinham talento para o tênis, mas Gustavo possuía também a obstinação como característica.

Gustavo Kuerten iniciou sua carreira no tênis inspirado por seus familiares. Inclusive, o tenista compara o desenvolvimento de seu talento nesse esporte ao de seu irmão, Rafael.

- **Resposta pessoal.** Oriente os estudantes a pensarem que um esportista pode ter outras ocupações além do esporte que pratica. Cite o exemplo de esportistas famosos que seguiram outras carreiras, embora ligadas ao esporte, como comentarista, preparador físico, treinador etc. Há diversos sites, na internet, que disponibilizam modelos de currículos como exemplo.
- Pensando nisso, faça o que se pede a seguir.
 - a. Monte um currículo para cada um dos irmãos Kuerten imaginando que ocupação, além de esportista e de administrador, eles poderiam ter no mercado de trabalho e em qual tipo de empresa o perfil de cada um deles se encaixaria.
 - b. Gustavo, desde muito jovem, tinha seu irmão e seu pai como modelo e inspiração. Quem inspira você a desenvolver seus talentos? Por quê?
 - **Resposta pessoal.** Os estudantes devem perceber que as pessoas ao nosso redor podem ser inspiradoras e incentivadoras de talentos.
 - c. Recupere sua resposta à pergunta que abre este capítulo. Em seguida, reflita: em que você se considera bom? Já havia pensado nessa habilidade como um talento?
 - **Resposta pessoal.** É importante que os estudantes reflitam que aquilo que fazem bem e com facilidade pode ser um talento a ser valorizado e desenvolvido.

ATIVIDADE
NO CADERNO



Estamos falando de...

INVEJA

Quando se fala de **inveja**, tendemos a interpretar esse sentimento como algo a ser reprimido, uma vez que ele é definido como o desejo de estar no lugar do outro. Esse desejo, porém, não significa necessariamente destruir o outro ou o que ele tem. Podemos, por meio da inveja, descobrir caminhos para o nosso crescimento pessoal, emocional e profissional, buscando atingir aquilo que desejamos e que o outro possui. Isso aconteceu com Gustavo Kuerten, que, ao invejar as habilidades e talentos do irmão mais velho, desenvolveu a própria carreira no tênis profissional.

Antonio Guillem/Shutterstock.com

Muitas vezes, a inveja pode ser um impulso para realizarmos nossos objetivos.

Para a atividade ser mais dinâmica e interativa, sugira aos estudantes que usem o recurso digital da gravação de áudio. Há muitos recursos possíveis para isso: desde programas gratuitos de gravação e/ou de mensagens instantâneas, em celulares e computadores, a aparelhos gravadores de som. Caso não haja a possibilidade desse recurso, os estudantes devem utilizar folhas avulsas para o registro da resposta. A ideia é que eles, em duplas, entrevistem-se mutuamente, reflitam e percebam que o sentimento de inveja não é, em si, bom ou ruim. Pode-se usar a inveja, por exemplo,

- "Que atitudes positivas podem derivar do sentimento de inveja?" Em dupla, façam essa pergunta a um colega e gravem um áudio de até 1 minuto com a resposta dele. Em seguida, invertam os papéis. Ao final, a turma deve escolher as cinco respostas mais interessantes à pergunta. Se preferirem, registrem as respostas em folhas avulsas e usem o mural da classe para escolherem as mais votadas.

44 UNIDADE 1 como um propulsor para o estabelecimento de metas e objetivos e o desenvolvimento de novas habilidades.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

A admiração que o tenista sentia pelo irmão lhe proporcionou a oportunidade de desenvolver plenamente seu desejo de jogar bem.

- Em grupo, compartilhem momentos nos quais admirou uma pessoa que está ou esteve próxima a você. Para isso, orientem-se pelas perguntas abaixo.
 - a. O que essa pessoa tinha de tão admirável?
 - b. O que ela fez para reter sua atenção?
 - c. Você conseguiu verbalizar essa admiração para ela?
 - d. Como ela reagiu ao seu sentimento de admiração?

Respostas pessoais. Esta atividade é um aquecimento para a seção seguinte e tem o objetivo de proporcionar aos estudantes a oportunidade de se questionarem se vale a pena verbalizar para o outro a admiração que sentem, se isso faz bem para ambos, se eles se sentem diminuídos ao admitirem para o outro o que sentem ou mesmo se ficam tranquilos ao enxergar no outro o valor que ele possui.

> Estamos falando de... HUMILDADE

Muitas virtudes podem contribuir para o desenvolvimento e a manutenção de talentos. Uma delas é a **humildade**, que é a capacidade de reconhecer as próprias limitações. Ao sermos humildes, mostramos disposição tanto para transmitir nossos talentos a outras pessoas como para aprender novas habilidades com a ajuda delas.

ATIVIDADE
NO CADERNO

1. Você convive com pessoas que transmitem seus talentos de maneira generosa? Quem?
Resposta pessoal. Nesta atividade, é interessante que os estudantes percebam o quão generosa e altruísta uma pessoa pode ser ao transmitir seus talentos para o outro com o intuito de ensiná-lo.
2. Em trio, elaborem uma tabela com duas colunas. Na primeira linha da coluna à esquerda, escrevam **Talento** e, na primeira linha da coluna à direita, a frase **Como utilizá-lo**. Listem à esquerda os talentos de cada um do grupo e deixem a coluna à direita em branco. Troquem a tabela com outro grupo, que a completará com sugestões de como utilizar os talentos listados. Compartilhem com os colegas as sugestões e comentem se concordam ou não com elas.
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes, ao listarem os próprios talentos e ao sugerirem aos demais colegas como podem utilizar os deles, percebam se há traços de humildade nesses gestos. Ao final da atividade, sugira à turma que disponibilize as tabelas na parede externa da sala de aula. Assim, outras turmas poderão se inspirar nelas.

INDICAÇÃO >

De A a Z

TSUGE, Yoshiharu. **O homem sem talento**. São Paulo: Veneta, 2019.

Nesse livro, o protagonista é um autor que está em dificuldades porque se nega a comprometer seu trabalho para se encaixar nos moldes da indústria editorial. Com isso, ele enfrenta desafios como solidão, desvalorização de seu trabalho e marginalização. O livro trata de temas como talento, reconhecimento, aceitação e pertencimento.

Capa do livro **O homem sem talento**.



Editora Veneta

VIVENCIANDO

Esta atividade tem por objetivo proporcionar um momento de descontração entre os estudantes, ao mesmo tempo que são aplicados os conceitos discutidos e estudados no capítulo. Como tutores ou aprendizes, os estudantes podem praticar a humildade, a generosidade e vivenciar o sentimento de inveja de forma positiva, ou seja, desejando desenvolver um talento que admiram em um colega. É importante que, para a atividade, a definição de talento englobe as mais variadas formas de expressão e conhecimento, por exemplo: danças como *breakdance*, *passinho de frevo*; danças/músicas como *maracatu* e *forró*; composição e execução de *raps* ou músicas dos mais variados gêneros; habilidades artesanais; escrita de poemas etc.

É importante que a turma se organize previamente para trazer todos os materiais necessários à realização das oficinas propostas.

Proposta

Neste capítulo, você entrou em contato com emoções, virtudes, como a humildade, sentimentos que impulsionam o desenvolvimento de nossos talentos.

Há também outra virtude muito importante quando desenvolvemos um talento: a **generosidade**. Quando somos generosos, cumprimos, com o nosso talento, um propósito que vai além do desenvolvimento individual – podemos ajudar outras pessoas, seja oferecendo nossas habilidades para a realização de uma tarefa, seja transmitindo a elas nossos conhecimentos. Para colocar em prática essa virtude, você criará oficinas de talentos.

Ação!

1 Juntos, decidam quais talentos serão ensinados no dia da oficina. Listem as propostas de oficina no quadro. O ideal é que haja cinco ou mais propostas.

3 Combinem previamente com o professor a data para a realização das oficinas.

2 Os interessados em ser tutores devem se voluntariar e providenciar, com antecedência, os recursos para a oficina escolhida. Por exemplo, se a proposta da oficina for tocar violão, ao menos um instrumento desse tipo deve estar disponível para a atividade. Anotem os nomes dos tutores responsáveis pelas oficinas e, depois, os dos interessados em participar como aprendizes. Fiquem atentos para que o número de participantes das oficinas não fique desigual: mais do que dez aprendizes por tutor pode dificultar a realização da atividade.

4 Na data estabelecida, tutores e respectivos aprendizes devem se reunir em grupos. O tutor, então, praticará a generosidade, ensinando suas habilidades aos aprendizes. Ao final da atividade, cada grupo pode apresentar para a turma o que aprendeu com seus tutores. Caso haja muitos interessados em determinada oficina, considerem propor à direção da escola que essa oficina se torne uma atividade regular no espaço escolar.

MATERIAIS

Folha de papel sulfite; lápis preto; materiais para pintura e desenho; instrumentos musicais.

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Coleções personalizadas

Agora você vai começar a criar as coleções personalizadas.

Uma coleção personalizada pode ser baseada em um **objetivo**, em um **desafio** ou em uma **tarefa**. Serve para atender necessidades individuais e não precisa estar subordinada às páginas de organização de tempo.

Leia as principais diferenças entre esses três tipos de coleção personalizada.

Coleção personalizada: OBJETIVO

- Esse tipo de coleção é dividida em partes ou etapas. Por exemplo, se seu objetivo é se tornar um musicista, é importante que você liste cada uma das etapas a serem completadas para que atinja esse objetivo: desde cursos preparatórios da área até procedimentos para inscrição no vestibular e planejamento sobre fonte de renda para a realização do curso superior.

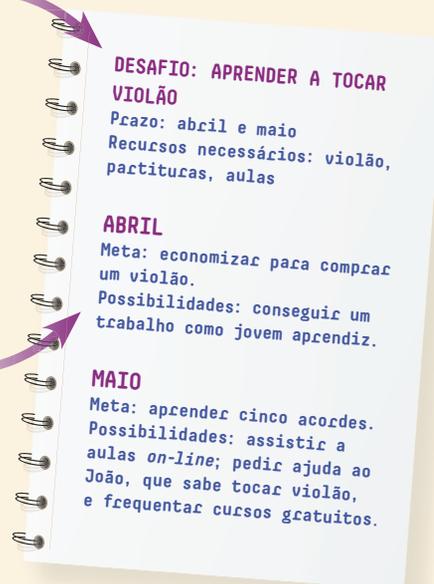
Coleção personalizada: DESAFIO

- Esse tipo de coleção se caracteriza por monitorar, organizar e refletir a melhor forma de superar um desafio. Assim, se você tem dificuldade em lidar com determinadas situações ou realizar alguma ação, como tocar violão, por exemplo, pode escolher esse tipo de coleção e determinar, nesse caso, um prazo, os recursos necessários, as metas e as possibilidades para isso.

Coleção personalizada: TAREFA

- Esse tipo de coleção é ideal para organizar tarefas complexas que, para não serem adiadas, precisam de um espaço personalizado. Assim, se você tem uma tarefa de grande exigência, como visitar uma universidade para conhecer a carreira de musicista, não basta incluir essa tarefa no planejamento futuro ou diário, que são mais gerais; é preciso determinar ações e prazos necessários para cumpri-la, como pesquisar universidades, entrar em contato para agendar a visita, pensar em perguntas a serem feitas durante a visita etc.

Para testar essa nova forma de registro, crie uma coleção baseada no **desafio** de aprender algo em que tenha dificuldade. Veja o exemplo.



Então ficamos assim...

Neste capítulo, você refletiu sobre a definição de talento e sua importância para a aceitação ou não nos grupos aos quais pertence. Também aprendeu sobre sentimentos e virtudes que podem estar relacionados ao desenvolvimento e à consolidação de um talento. Você pôde ainda praticar a humildade e a generosidade ao participar da oficina de talentos da turma.

Deixe que os estudantes discutam livremente levantando hipóteses não só sobre como se sentiriam diante dessa situação, mas também sobre que atitudes tomariam diante dela.

Como você se sentiria se...

... ao encontrar um emprego ideal não tivesse as habilidades necessárias para assumi-lo?

... com os estudantes que, muitas vezes, diante de um problema, antes de começar a elaborar uma solução, justificamos que nada dará certo e que, por isso, não vale a pena tentar. É o caso de João. Outra possibilidade é enxergar o problema como uma perseguição ao invés de um desafio, como se alguém mais tivesse problemas, e não tentar resolvê-los por protesto à injustiça que pensa sofrer. Explique que essas atitudes ou crenças acabam limitando o que fazemos, pois não nos arriscamos.

Definimos problema como uma situação em que algo não acontece como estava previsto, gerando prejuízo, frustração, decepção ou contratempo — emocional, financeiro, logístico etc.

Um problema pode ter as mais diferentes repercussões — leves, moderadas ou intensas. O foco, neste capítulo, não será o obstáculo em si, mas como encaramos um problema.

Vamos imaginar uma situação: João conseguiu um emprego de entregador. Para trabalhar, ele precisa andar de bicicleta, mas não sabe andar em uma.

Diante desse problema, as mais diversas emoções podem ser despertadas: João pode sentir medo, raiva, tristeza... O modo como ele processará essas emoções pode ser decisivo no enfrentamento do obstáculo.

João pode, por exemplo, sentir medo e pensar: “Não ando de bicicleta porque sei que não tenho equilíbrio”. Pode acontecer, ainda, de João tentar andar de bicicleta e cair, o que é comum.

No entanto, ele pode usar esse evento para tentar provar sua crença: “Tentei andar de bicicleta e caí! Eu disse que não tenho equilíbrio!”. E, por causa dessa experiência, desistir do emprego.

Uma forma de enfrentar um problema é enxergando-o como um quebra-cabeças. Não podemos montá-lo todo de uma vez. Antes, precisamos separar suas peças segundo um critério — cor, forma, contorno etc. — e conectar primeiro pequenas áreas para, depois, tudo se encaixar.

Da mesma forma, podemos dividir problemas em etapas e, assim, solucioná-las aos poucos, de forma planejada.

Ao observarem a obra, questione os estudantes se eles acham que, por meio da expressão artística, o pintor retratou seu sentimento diante de um problema enfrentado. Deixe que opinem à vontade sobre isso. Chame a atenção deles para a dimensão da obra de Muniz, bem maior que a original. Se possível, leve imagens dessa obra, nas quais seja possível perceber seu tamanho.

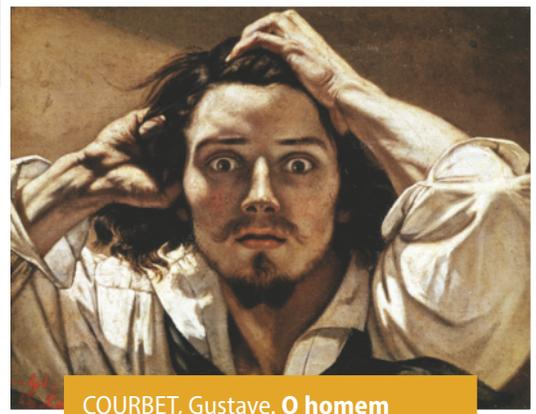
A partir da expressão de desespero do pintor francês Gustave Courbet (1819-1877) em sua obra **O homem desesperado** (ou **Autorretrato**) (c. 1844), o artista brasileiro Vik Muniz (1961-) reproduziu a famosa tela com peças de quebra-cabeças. Vamos observá-la?



© MUNIZ, Vik/AUTVIS, Brasil, 20

MUNIZ, Vik. **O homem desesperado, para Courbet**, 2007, 225,5 cm × 180,3 cm. Galeria Edwynn Houk.

A obra ao lado, que inspirou Vik Muniz em sua criação, é um exemplar do realismo francês. Nela, o pintor retratou a si mesmo dominado pelo sentimento de desespero. Essa é uma das obras mais conhecidas e respeitadas da história da arte.



Coleção particular, Paris, França

COURBET, Gustave. **O homem desesperado** (ou **Autorretrato**). 1841. Óleo sobre tela, 45 cm × 55 cm. Coleção particular.



Fábio Guinalz/Fotoarena

> BIOGRAFIA

Vicente José de Oliveira Muniz, mais conhecido como Vik Muniz, nasceu em 20 de dezembro de 1961, em São Paulo. O artista plástico utiliza novas mídias e materiais diversificados — alguns deles inusitados — em suas obras, como chocolate, sucata, feijão, papéis recortados, entre outros.

Vik Muniz em seu ateliê.

1a. Resposta pessoal. Os estudantes podem descrever emoções como impotência, raiva e tristeza, e reações como ignorar o problema e esperar que outras pessoas o resolvam por eles. Caso os estudantes tragam situações complexas como violência doméstica, pensamentos suicidas, desejo de morte ou hábitos de autoflagelação, acolha-os e verifique com a direção da escola o protocolo de apoio a ser adotado.

PARA PENSAR . . .

1b. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes pensem se são reflexivos e antecipam imprevistos, desenvolvendo um plano B, ou se não se planejam e reagem impulsivamente.

1c. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre a necessidade de insistir em uma estratégia antes de desistir dela ou tentar outra forma de resolver um problema. Cada estudante deve medir o próprio limite, pensando se seria melhor redefini-lo ou não. O limite é pessoal e pode ser revisto quando o esforço e a insistência geram sofrimento, desgaste ao indivíduo, fazendo que perca seu propósito.

2. Oriente os estudantes a pensarem em situações reais, vivenciadas por eles ou não, desde que o desfecho seja positivo. Instigue-os a gravar, se possível, mensagem de áudio aos colegas de sala de aula; há distintos aplicativos para isso. Para se sentirem seguros, eles devem criar um rascunho curto que podem gravar e revisar antes da gravação. Caso não seja possível realizar a gravação, oriente-os a preparar a mensagem e realize uma dinâmica com eles.

Na obra de Vik Muniz, as peças do quebra-cabeças não estão bem encaixadas; algumas parecem soltas e até mesmo amontoadas. Ao tentar resolver um problema, nem sempre todas as “peças” se encaixam; faz parte da solução aceitar que esse problema não tem uma resolução completa.

1. Recupere sua resposta à pergunta que abre o capítulo e reflita sobre as questões.

- Que emoções você costuma sentir diante de um problema? Como reage a elas?
- O que você faz quando tenta resolver um problema e não consegue? Cria um plano B ou improvisa?
- Você insiste em uma estratégia para resolver um problema mesmo quando ela não funciona? Estabelece um limite para a insistência?

2. Imagine que um amigo está passando por uma dificuldade parecida a uma que você superou. Aconselhe-o gravando uma mensagem de áudio. Para isso:

- ✓ Relate o problema vivido por você e qual foi sua primeira reação diante dele.
- ✓ Conte que sua primeira tentativa falhou e você precisou partir para um plano B.
- ✓ Aconselhe-o a ter paciência e a persistir, reforçando como você conseguiu resolver seu problema.



Estamos falando de...

CRENÇA LIMITANTE

Você sabe o que é ter uma crença? Significa fixar-se em uma ideia e assumi-la como verdade absoluta. E não há problema nisso — todo indivíduo tem liberdade para acreditar no que deseja.

O problema surge quando, por causa de uma crença, não permitimos que experiências e informações novas alterem nosso ponto de vista. Trata-se de uma **crença limitante**, que diminui o potencial de ler o mundo e a nós mesmos, criando uma barreira que nos impede de experimentar algo novo.

■ Pense nisso e responda.

- Você já relatou em fazer algo que ia contra suas certezas? Comente.
a. Resposta pessoal.
- Em trio, pensem em soluções para evitar que crenças e ideias preconcebidas os tornem inflexíveis e os impeçam de experimentar algo novo.

b. Resposta pessoal. Sugestão de resposta: conversar com colega, familiar ou professor; realizar pesquisas sobre o tema, buscando pontos de vista diferentes etc. Lembre os estudantes de que pedir ajuda é sempre um bom recurso quando nos vemos diante de um problema.

ATIVIDADE
NO CADERNO

Pensamentos como “Eu sou tímido e não consigo me relacionar com desconhecidos. Sempre fui assim e sempre vou ser” são **crenças limitantes**. Na imagem, jovem isolada de um grupo por timidez.

1a. Resposta pessoal. Estimule os estudantes a pensarem sobre sua rede de apoio e como acioná-la. É possível que alguns vivam (ou se percebam) em situação de desamparo e não consigam reconhecer e/ou identificar pessoas que poderiam apoiá-los. Caso manifestem essa situação, acolha-os.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

Quando pensamos em encarar problemas, é importante lembrar que não estamos sozinhos. Pensar e falar sobre nossas dificuldades e êxitos, bem como ouvir as experiências de outras pessoas, é um meio de enfrentar obstáculos. Pedir ajuda pode ser um começo.

1. Responda às questões.

ATIVIDADE NO CADERNO

- a. Ao lidar com um problema, você costuma pedir ajuda? E, mesmo que não seja um hábito, quem são as pessoas em quem confia para pedir ajuda?
- b. Quando pensa em como resolver um obstáculo, você analisa as possíveis consequências de sua escolha? Comente. **1b. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes discutam se, diante de situações indesejadas, pensam nas responsabilidades de suas ações para si e/ou para o outro.**

2. Vocês participarão de uma experiência de escuta coletiva: em uma caixa, depositem um breve relato, bom ou ruim, do que estão vivendo no momento. Vocês podem usar pseudônimos para evitar eventuais exposições. Ao final, leiam todos os relatos e pensem juntos em possíveis conselhos para cada um deles.

2. Espera-se que os estudantes reflitam que problemas em si geralmente não podem ser evitados e que, muitas vezes, surgem inesperadamente. A atividade propõe a experiência de se sentirem escutados, mesmo que por meio de um pseudônimo. Os conselhos aos problemas elencados na caixa podem conter opiniões, dicas de livro e de música, troca de experiências etc. Conduza a atividade levando-os a perceber que, uma vez que não é possível evitar os problemas, salvo exceções,

podemos controlar como vamos recebê-los em nossas vidas. Mostre a eles que isso pode acontecer a partir do entendimento de nossas emoções, do processamento delas, evitando atos impulsivos e, assim, construindo soluções que sejam mais eficazes.

> Estamos falando de...

RESPONSABILIDADE E PERSISTÊNCIA

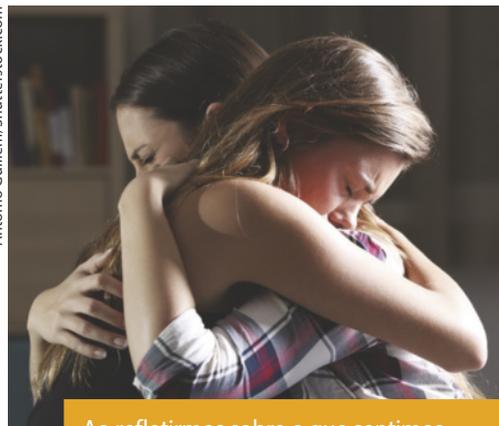
Ao pensarmos em resolução de problema, precisamos equilibrar dois pontos: a **responsabilidade** e a **persistência**. Responsabilidade diz respeito à obrigação de responder pelas consequências de nossos atos e escolhas. Ela nem sempre está circunscrita a nós mesmos, podendo atingir outras pessoas. Diferente da teimosia, que é rígida e inflexível, a persistência se refere a insistir em determinado comportamento mesmo sem ter uma resposta positiva ou recompensa imediata.

ATIVIDADE NO CADERNO

1. Resposta pessoal. Estimule o autoconhecimento dos estudantes para que, diante dos novos conceitos trabalhados, **1.** Na resolução de um problema, você tende a ser persistente ou teimoso? Comente. possam repensar seus parâmetros e, assim, ter uma vida emocional mais saudável.

2. Em dupla, façam uma atividade de autoanálise. Peça ao colega que complete as frases a seguir com diversas situações de modo que vocês possam conhecer a maneira como cada um resolve um problema: "Sou persistente quando..."; "Tenho responsabilidade sobre...". **2. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes discutam sobre como é importante medir as consequências das ações adotadas e considerem os limites da persistência.**

Antonio Guillem/Shutterstock.com



Ao refletirmos sobre o que sentimos, podemos solucionar um problema mais tranquilamente e sem arrependimentos. Na imagem, adolescentes se abraçam e acolhem os sentimentos um do outro.

Escute as soluções propostas pelos estudantes e anote-as no quadro. Como sugestão de possíveis soluções aos problemas detectados, é possível elencar a escrita de uma carta de reclamação apresentando o problema à coordenação da escola e as possíveis soluções encontradas; a criação de uma campanha para divulgar a solução na comunidade escolar, por meio de cartazes, de *vlog* ou de outro tipo de mídia escolhido pelos integrantes do grupo; quanto a problemas relacionados à organização e convivência no ambiente escolar, a elaboração de um estatuto em que sejam delimitadas as regras de funcionamento da sala de aula ou da escola etc.

VIVENCIANDO

Proposta

dificuldade na realização da atividade, mostre-lhes que isso faz parte do processo e que, às vezes, a ajuda externa se faz necessária.

Se lidar com problemas faz parte da vida, pensar em encontrar e propor soluções para eles pode ser uma grande oportunidade de desenvolvimento.

Assim, a turma vai treinar soluções para problemas coletivos, analisando a realidade escolar e identificando questões relacionadas ao dia a dia que gostaria de ver solucionadas.

Na imagem, é possível observar o trabalho coletivo das formigas para superar um problema.

MATERIAIS

Papel; lápis preto.

Ação!

1 Juntos, enumerem quais problemas relacionados ao dia a dia gostariam de analisar. Por exemplo: alguma dificuldade no uso da quadra ou de convívio no intervalo, uma coleta de resíduos inadequada, entre outras questões.

2 Registrem em folha à parte cada situação identificada. Em seguida, formem grupos e sorteiem as questões a serem discutidas, distribuindo-as pelos grupos.

3 Discutam o problema e proponham soluções possíveis, realistas e factíveis para cada um deles. Lembrem-se da importância de equilibrar responsabilidade e persistência.

4 Os grupos devem, por votação, escolher as soluções apresentadas que consideram mais adequadas para cada problema, de **A** a **C**, sendo **A** a solução mais viável e **B** e **C** as alternativas para o caso de a estratégia **A** falhar.

5 Elaborem para cada solução um plano de ação, descrevendo os passos previstos para a resolução do problema. Nesse plano, devem estar presentes os elementos a seguir.

1. Delimitação do problema encontrado.
2. Proposta de possíveis soluções: planos **A** a **C**.
3. Conclusão: expectativas sobre a resolução, pedidos de providências etc.

6 Ao final, apresentem o plano de ação aos colegas, aceitando, se pertinentes, possíveis sugestões deles e registrando-as no caderno.

7 Em um dia previamente determinado, enviem formalmente o plano de ação à coordenação da escola e/ou aos responsáveis que poderão viabilizar a implementação das propostas apresentadas.

Com objetivo de visualizar a dimensão de um problema e as etapas para resolvê-lo, você vai criar em seu diário a página da clareza em formato de tópicos. Essa página serve tanto para listar objetivamente problemas ou incômodos como para buscar soluções para eles.

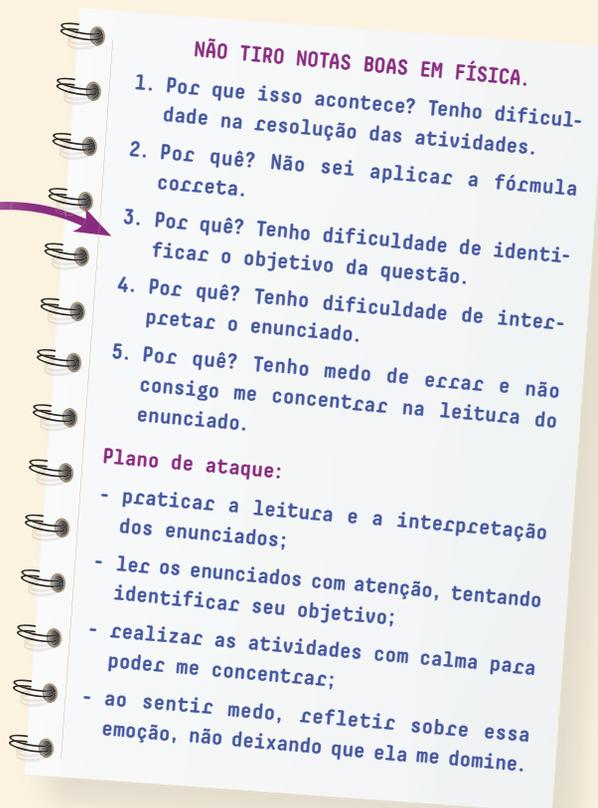
Para desconstruir um problema por meio da página da clareza, utiliza-se a técnica dos cinco porquês. Observe a descrição.

> Técnica dos cinco porquês

Essa técnica permite olhar de forma aprofundada para um problema tentando entender as questões que o permeiam.

- No diário, crie um novo registro. Escreva no topo da página o problema que você gostaria de resolver. Por exemplo: "Não tiro notas boas em Física". Em seguida, pergunte-se por que isso acontece. Com base na resposta a essa pergunta, questione-se por que mais uma vez, e assim por diante, até completar cinco porquês. Ao responder às perguntas, não se esqueça de considerar suas emoções.

Ao final, organize um plano de ataque com ações que o auxilie na resolução de cada uma das respostas encontradas.



- ! Ao identificarmos as dificuldades que levam a um problema, considerando nossas emoções nesse processo, evitamos agir impulsivamente e, assim, construímos soluções mais eficazes para contornar um problema.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você aprendeu que os problemas são, assim como as emoções, inevitáveis e que as resoluções para eles são possíveis e trazem satisfação. Assim, você aprendeu que é possível lidar com os obstáculos que surgem enxergando soluções, pensando em alternativas, minimizando prejuízos e aceitando ajuda externa, tudo com muita responsabilidade e persistência.

Esses pontos são fundamentais na construção de um **Projeto de Vida**; afinal, todo projeto parte de um problema: precisa-se alcançar um objetivo, encontrando a melhor forma de fazer isso.

MEUS OBJETIVOS E MINHAS METAS

O foco deste capítulo é que os estudantes pensem nos obstáculos que enfrentam na busca de alcançar seus objetivos e metas. O primeiro obstáculo pode ser, justamente, não saber por onde começar. Pode ser muito difícil ter a percepção dos passos necessários para alcançar um objetivo. Assim, um "mapa da vida" pode ajudar nesse início de processo, na percepção de "Por onde eu começo?". Estabelecer um "mapa da vida" já é um início. Converse com os estudantes sobre as dificuldades deles agora e

O que você faria se...

... quisesse realizar um sonho difícil e não soubesse por onde começar?

sobre as dificuldades e os obstáculos que podem enfrentar no futuro. O diálogo é importante porque os leva a perceber que todos, em maior ou menor grau, passam por angústias, dúvidas e dificuldades na hora de tirar os objetivos do papel.

Nos capítulos anteriores, trabalhamos reflexões direcionadas ao autoconhecimento. Você já sabe que o autoconhecimento é um processo lento e contínuo. Não basta um único momento de reflexão para nos conhecer plenamente, pois nós nos transformamos a cada dia. Por isso, é importante criarmos uma espécie de "mapa da vida", que nos ajuda a perceber mudanças. Nada é fixo, nem você, nem o mapa! Ele requer constantes atualizações que vão acontecendo à medida que começamos a nos questionar a respeito de nossos desejos, vontades e necessidades nos campos pessoal e profissional.

Em determinados momentos, podemos nos sentir perdidos diante de tantas questões, com dificuldade de compreender e realizar aquilo que queremos. Assim, para aumentar as chances de realizar nossos desejos, vontades e necessidades, é fundamental organizar nossos objetivos.

Em primeiro lugar, precisamos refletir se tais objetivos são possíveis e compreender o que de fato é necessário para alcançá-los. Estabelecer prazos é o segundo passo. Objetivos com prazos definidos são chamados de metas. Ao estipular metas, conseguimos entender melhor o que está e o que não está funcionando.

Você vai ler o poema "Ítaca", do grego Konstantinos Kaváfis (1863-1933). A ilha de Ítaca, segundo o poema épico **Odisseia**, do grego Homero, é a terra natal de Ulisses, um corajoso guerreiro que foi convocado para a Guerra de Troia. Após lutar por dez anos e vencer os troianos, Ulisses inicia uma perigosa viagem de volta a Ítaca, onde deixou sua esposa, Penélope, e seu filho, Telêmaco.

Nesse percurso, Ulisses enfrenta os mais diversos obstáculos, como a fúria do deus dos mares, Poseidon, e o monstruoso ciclope Polifemo. Depois de 20 anos afastado de Ítaca, Ulisses finalmente reencontra a família, que o esperou durante todo o exílio.

Ítaca

Quando partires em viagem para Ítaca
faz votos para que seja longo o caminho,
pleno de aventuras, pleno de conhecimentos. [...]

Faz votos de que seja longo o caminho.
Que numerosas sejam as manhãs **estivais**,
nas quais, com que prazer, com que alegria,
entrarás em portos vistos pela primeira vez; [...]

Guarda sempre Ítaca em teu pensamento.
É teu destino aí chegar.
Mas não apresses absolutamente tua viagem.
É melhor que dure muitos anos
e que, já velho, ancores na ilha,
rico com tudo que ganhaste no caminho,
sem esperar que Ítaca te dê riqueza. [...]

Embora a encontres pobre, Ítaca não te enganou.
Sábio assim como te tornaste, com tanta experiência,
já deves ter compreendido o que significam as Ítacas.

KAVÁFIS, Konstantinos. **Poemas de K. Kaváfis.**
Tradução de Ísis Borges da Fonseca. São Paulo: Odysseus, 2006. p. 101-102.

Ulisses. Imagem da escultura de
Lawrence Macdonald no **The Art
Journal**, 1855. British Museum,
em Londres, na Inglaterra.



Look and Learn/Bridgeman/Fotoarena



Universal History Archive/
Universal Images Group/Getty Images

BIOGRAFIA

Konstantinos Kaváfis nasceu em Alexandria, Egito, em 29 de abril de 1863 e faleceu em 1933, na mesma cidade, no dia de seu aniversário. É considerado o maior poeta da literatura grega moderna.

Konstantinos Kaváfis também era jornalista.

PARA PENSAR . . .

1a. O eu lírico valoriza tanto o ponto de chegada como o seu percurso, considerando os obstáculos no caminho como oportunidades de aprendizagem e acúmulo de sabedoria.

1b. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes citem necessidades como alimentar-se, dormir etc. e comecem a refletir sobre seus desejos, com a intenção de transformá-los em objetivos e metas.

1c. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes percebam que, para realizar um desejo ou uma necessidade, é preciso transformá-lo(a) em um objetivo, que, por sua vez, se divide em metas. A meta é o início de um planejamento para alcançar um objetivo. Crie uma síntese dessas informações no quadro para servir de referência para os estudantes.

No poema, Ítaca representa um objetivo: o lugar a que o herói precisa chegar. No entanto, o eu lírico nos instiga a realizar esse percurso sem pressa, vivendo as aventuras e os obstáculos do caminho tal qual Ulisses.

1. Após realizar a leitura do texto, pense em seus objetivos e responda.
 - a. Por que o eu lírico deseja que o caminho até Ítaca seja longo?
 - b. Um objetivo pode nascer de um desejo ou de uma necessidade. É desejo quando se manifesta como uma opção: pode-se escolher realizá-lo ou não. É necessidade quando não se tem escolha: é preciso realizá-la, do contrário, a vida é ameaçada. Com base nisso, liste três necessidades diárias e três desejos para os próximos meses.
 - c. Um objetivo é aquilo que se quer alcançar. As pequenas partes, ou etapas, para sua realização são chamadas de metas. Estas apresentam qualidades quantitativas, ou seja, prazo, tamanho, quantidade etc. Observe.

Objetivo	Comprar uma casa para minha família.
Meta	Comprar uma casa para quatro pessoas em cinco anos.

- Recupere os desejos listados no item **b** e transforme-os em objetivos e metas.
2. Você consegue identificar otimismo no poema “Ítaca”? Em quais trechos?

2. Espera-se que os estudantes identifiquem otimismo nos trechos “Que numerosas sejam as manhãs estivais, / nas quais, com que prazer, com que alegria, / entrarás em portos vistos pela primeira vez;”.

> Estamos falando de... OTIMISMO

Para alcançar um objetivo, é importante ser otimista. O **otimismo** pode ser entendido como o hábito de compreender as situações sob a melhor perspectiva. Em geral, as circunstâncias que enfrentamos no dia a dia apresentam aspectos positivos e negativos, e o otimismo consiste na ênfase que atribuímos aos aspectos positivos.

O otimismo pode ser relacionado à capacidade de focar soluções em vez de problemas.

1. Volte à pergunta que abre este capítulo. A solução que você apresentou foi otimista? Converse sobre isso com os colegas. **1.** Resposta pessoal.
2. Imagine a seguinte situação: um amigo lhe confidenciou que deseja realizar os mesmos três desejos listados por você na seção anterior. Que conselhos daria a ele? Digite esses conselhos e envie-os ao seu próprio *e-mail* para reler quando quiser memorá-los.

2. Resposta pessoal. Ao final da atividade, caso os estudantes se sintam confortáveis, peça que leiam para os demais o *e-mail* criado. O objetivo é que os estudantes percebam, em seus textos, se encaram seus objetivos e metas com otimismo ou pessimismo e como essa percepção pode interferir em suas realizações. Oriente-os a reler o *e-mail* sempre que quiserem memorar tanto os desejos como os possíveis conselhos para alcançá-los.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

a. Embora o objetivo inicial de Amundsen fosse alcançar o Polo Norte, ao saber da chegada do almirante estadunidense Robert Peary ao destino antes dele, Amundsen decide ir, antes dos ingleses, até o Polo Sul.

b. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre como lidam com os objetivos e o planejamento para alcançá-los, bem como se preveem contratempos.

Um objetivo, para ser alcançado, precisa de planejamento. Mas o que fazer diante de um imprevisto? A história do norueguês Roald Amundsen (1872-1928), que liderou a primeira expedição a chegar ao Polo Sul, é um exemplo de superação de imprevistos. Seu objetivo inicial era alcançar o Polo Norte. Porém, ao saber que o estadunidense Robert Peary (1856-1920) acabara de completar essa façanha, ele mudou sua rota.

- Em dupla, leiam um trecho dessa história e respondam às perguntas abaixo. Ressalte aos estudantes que o trecho destacado foi contado pelo navegador brasileiro Amyr Klink (1955-).

[...] O comandante norueguês finalizava seus preparativos quando soube que o almirante americano Robert Peary acabara de conseguir alcançar o Polo Norte [...]. Foi então que Amundsen mudou secretamente seus planos. [...] Anunciou que invertera a rota. Dali para a frente, seguiriam para o Polo Sul, para alcançá-lo antes dos ingleses.

Todos os homens de Amundsen o seguiram com grande entusiasmo, motivados pelo desafio que ele soubera incutir de forma realista na tripulação. [...]

Em novembro de 1911, a expedição do capitão inglês Robert Falcon Scott já havia partido para o Polo Sul [...]. Exaustos, desfigurados, já muito próximos do polo, Scott e seus homens encontraram traços na neve. Em meio a uma tempestade, viram a bandeira da Noruega ao lado de uma tenda, com a mensagem de Amundsen — que por lá passara 35 dias antes [...]. Os homens de Scott fizeram a foto dessa tenda e da bandeira, registrando a vitória histórica dos noruegueses [...].

KLINK, Amyr. **Não há tempo a perder**. Rio de Janeiro: Tordesilhas, 2016. p. 99-103.



Tripulação de Scott diante da bandeira da Noruega, em 1911, evidenciando o feito de Amundsen.

- a. Amundsen decidiu mudar seu objetivo, alterando sua rota. O que o motivou a fazer isso?
- b. Ao estabelecer um objetivo, vocês preveem a possibilidade de ele ser alterado por situações que fogem do controle? Expliquem.

ATIVIDADE
NO CADERNO

> Estamos falando de... FLEXIBILIDADE

Flexibilidade refere-se à agilidade aplicada ao pensamento e ao comportamento. É necessária para rever posições, administrar imprevistos, improvisar e se adaptar a situações difíceis.

- Caso perceba que não é possível realizar seu desejo no prazo estabelecido, você teria flexibilidade para rever suas expectativas e planejamento?

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes comecem a refletir sobre a importância de ter flexibilidade para reajustar seus planos ao se deparar com contratempos ou imprevistos.

ATIVIDADE
NO CADERNO

VIVENCIANDO

Caso haja na turma muitos grupos, um continente pode ser escolhido por mais de um deles.

Esta atividade tem o objetivo de combinar todos os conteúdos abordados no capítulo de maneira lúdica. Ao planejar uma viagem, os estudantes definem objetivos e metas, além de exercerem a flexibilidade em momentos em que não há concordância entre todos os integrantes do grupo. Há

também a possibilidade de trabalhar com o desejo, ao pensarem em destinos diversos, sem compromisso com sua realização imediata.

Incentive-os a sonhar e a manifestar desejos e vontades, sem se esquecer

das necessidades que precisarão ser atendidas durante a viagem, como mantimentos, água etc.

Proposta

Nesta atividade, você terá a oportunidade de planejar uma viagem como o explorador Roald Amundsen. Para isso, vai escolher um destino (seu objetivo), definir as metas e os prazos e criar todo o planejamento necessário para que a viagem seja um sucesso.

Ação!

MATERIAIS

Mapa-múndi físico ou digital; computador com acesso à internet e com *software* de apresentação; cartolina; lápis coloridos; régua.

1 Em grupos de até cinco integrantes, escolham um continente para explorar (América, Europa, África, Ásia, Oceania ou Antártida), de modo que cada grupo, se possível, explore um continente diferente. Em seguida, decidam o destino da viagem, ou seja, as cidades que serão visitadas.

2 Escolham os meios de transporte a serem utilizados: bicicleta, carro, ônibus, trem, barco, avião etc. Definam também o itinerário: de onde partirão e qual será o percurso do ponto de partida até o ponto de chegada. O trajeto pode ser realizado sem paradas ou com algumas escalas.

3 Tomadas essas decisões, iniciem o planejamento da viagem. Lembrem-se de que o destino final é o objetivo, e, para isso, vocês precisam detalhar metas, prazos e demais informações importantes para que a viagem seja bem-sucedida.

6 Não se esqueçam de que uma viagem é mais do que o destino final; ela compreende também o caminho a percorrer. Pesquisem em livros, guias, aplicativos gratuitos de viagem e na internet atrações, pontos turísticos, belezas naturais etc. que gostariam de visitar durante o percurso. Isso pode proporcionar prazer e satisfação na realização do objetivo.

4 Esquematizem todo o planejamento em cartolina ou *softwares* de apresentação. Por exemplo: se o objetivo é realizar uma viagem de bicicleta por um país da América Latina, estabeleçam a rota a seguir, o tempo que levarão para chegar a cada cidade etc. Não se esqueçam de listar tudo aquilo de que vão precisar: documentos necessários, dinheiro, além de mantimentos e equipamentos essenciais.

5 Criem um *checklist* do que levar. Lembrem-se de que, quanto mais detalhado for o planejamento, mais tranquila será a viagem.

7 Depois de finalizado o planejamento, apresentem-no para o restante da turma e conheçam o planejamento dos outros grupos. Não se esqueçam de socializar com os demais colegas os roteiros produzidos.

No dia a dia, sempre lidamos com uma série de necessidades e desejos. Para organizá-los em objetivos, é fundamental que eles sejam ordenados e priorizados.

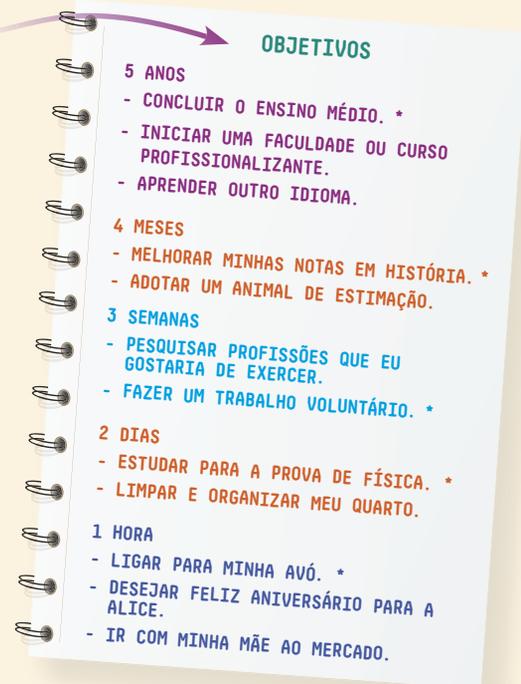
A página da organização traz a percepção de quais são os objetivos de longo e curto prazos, propiciando o estabelecimento de metas efetivas para alcançá-los.

A seguir, você vai aprender a técnica do 5, 4, 3, 2, 1, que o auxiliará no processo de organização de seus objetivos. Observe a descrição.

> **Técnica do 5, 4, 3, 2, 1**

Essa técnica permite estabelecer objetivos em uma escala temporal e escolher qual deles deseja priorizar. O período de tempo pode ser, por exemplo, de 5 anos, 4 meses, 3 semanas, 2 dias, 1 hora. O importante é que os objetivos sejam divididos em escalas: os objetivos de 5 anos são aqueles considerados de longo prazo; os de 4 meses e de 3 semanas, de médio prazo; e os de 2 dias e de 1 hora, de curto prazo.

- No diário, inicie uma nova página com o título **Objetivos** e divida-a estabelecendo os períodos de tempo: 5 anos, 4 meses, 3 semanas, 2 dias, 1 hora. Em seguida, liste seus objetivos de longo, médio e curto prazos. Depois, priorize-os: entre os objetivos de longo prazo, qual é o mais importante para você? Marque-o com um * para sinalizar sua prioridade. Faça o mesmo com os de médio prazo.
- Anote e organize, em uma nova página, as metas para alcançar os objetivos de longo e médio prazos marcados como prioridade. Para cumpri-las, observe se essas metas não apresentam grandes dificuldades, como a necessidade de um alto investimento financeiro ou conhecimento prévio que ainda não possui; se são formadas por tarefas bem definidas e divididas em pequenos passos ou, ainda, se têm um tempo definido para sua realização: metas sem prazos voltam a ser desejos.
- Incorpore os objetivos de curto prazo às páginas diárias e marque-os com um * para sinalizar sua prioridade.



! Ao elencar objetivos e determinar prioridades, conseguimos agir com mais otimismo e flexibilidade, revendo nossas opiniões, administrando imprevistos, improvisando e nos adaptando a situações difíceis.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você aprendeu que um objetivo costuma surgir de um desejo ou de uma necessidade e que, para realizá-lo, é fundamental estabelecer metas, com etapas e prazos bem definidos. Aprendeu também que, apesar de todo o planejamento, ainda existe a possibilidade de imprevistos aparecerem no meio do caminho e que, para lidar com eles, é importante cultivar o otimismo e a flexibilidade.

CAPÍTULO

8

COMO EU APRENDO?

Ao longo do capítulo, os estudantes aprenderão que há técnicas que podem ajudá-los na rotina de estudos e que, quando seguidas, elas auxiliam na absorção de informações. Ao final do capítulo, retome a pergunta da abertura e verifique se os estudantes apresentam respostas diferentes para ela.

O que você faria se...

... tivesse uma prova muito importante, mas não conseguisse estabelecer uma rotina de estudos?

Talvez você nunca tenha pensado sobre como se dá seu processo de aprendizagem, mas compreendê-lo é uma forma de alcançar seus objetivos com mais facilidade.

Ter um cérebro íntegro, sem doenças ou traumas, ingerir alimentos saudáveis, manter-se hidratado, dormir sete ou oito horas por noite, além de estudar em um ambiente livre de distrações e emocionalmente estável, são aspectos fundamentais para o processamento adequado das emoções envolvidas na aprendizagem.

Mais uma vez, o trabalho com as emoções mostra-se essencial. Elas influenciam muitas áreas da vida e podem ser ferramentas poderosas — quando bem usadas — para o desenvolvimento pessoal, educacional e profissional. Por isso, é importante, neste **Projeto de Vida**, abordar a percepção e a reflexão sobre as emoções.

No poema de Manoel de Barros, que se encontra na página seguinte, há um estranho manual para ensinar o leitor a desaprender coisas. Para fazer poesia, o eu lírico sugere ao poeta que desaprenda o que todo mundo sabe e crie coisas novas.

Observe que desaprender também exige esforço!

BIOGRAFIA

Jonne Roriz/Estádio Conteúdo/AE



O poeta Manoel de Barros, em São Paulo, 2004.

Manoel Wenceslau Leite de Barros, mais conhecido como Manoel de Barros, nasceu em 19 de dezembro de 1916, em Cuiabá, Mato Grosso. Temas como a infância e a memória, tão presentes em sua poesia, cativam o leitor com uma linguagem descomplicada e poética, revelando um mundo pleno de simplicidade e afeto. Suas obras já foram publicadas em vários idiomas. Faleceu em 13 de novembro de 2014, em Campo Grande, Mato Grosso do Sul.

1ª parte

Uma didática da invenção

[...]

I

Para apalpar as intimidades do mundo é preciso saber:

- a) Que o esplendor da manhã não se abre com faca
 - b) O modo como as violetas preparam o dia para morrer
 - c) Por que é que as borboletas de tarjas vermelhas têm devoção por túmulos
 - d) Se o homem que toca de tarde sua existência num **fagote**, tem salvação
 - e) Que um rio que flui entre dois **jacintos** carrega mais ternura que um rio que flui entre dois lagartos
 - f) Como pegar na voz de um peixe
 - g) Qual o lado da noite que umedece primeiro.
- etc.
etc.
etc.

Desaprender oito horas por dia ensina os princípios.

II

Desinventar objetos. O pente, por exemplo. Dar ao pente funções de não pentear. Até que ele fique à disposição de ser uma **begônia**. Ou uma **gravanha**.

Usar algumas palavras que ainda não tenham idioma.

III

Repetir repetir — até ficar diferente.

Repetir é um dom do estilo.

[...]



Fagote: instrumento de sopro, de palheta dupla e tubo cônico, utilizado em orquestras.

Jacinto: planta vivaz, de bulbo arredondado e flores aromáticas azuis, róseas ou brancas.

Begônia: planta do gênero *Begonia*, da família das begoniáceas, especialmente cultivada pela beleza das folhas e flores.

Gravanha: folha de pinheiro.

Fillipe Rocha

BARROS, Manoel de. **Poesia completa**. São Paulo: LeYa, 2013. p. 275-276.

PARA PENSAR . . .

No poema, são citadas estratégias de aprendizagem para o poeta fazer poesia. Não parece muito fácil, não é mesmo?

Sabemos que cada um de nós é único, e o processo para encontrar as melhores estratégias de aprendizagem é individual. Porém, há técnicas de concentração e repetição, bem como a utilização de um conjunto de recursos, para estabelecer uma rotina de estudos que ajudam a organizar e a otimizar a capacidade do cérebro de absorver informações. Veja algumas sugestões.

- > Criar agendas, cadernos de resumo, lembretes coloridos, fluxogramas e mapas mentais para anotações mais acessíveis e divertidas.
- > Utilizar técnicas de estudo como ensinar, observar, falar em voz alta etc.
- > Meditar como prática de concentração etc.

1. Recupere sua resposta para a pergunta que abre o capítulo, pense em suas técnicas individuais de estudo e responda às questões abaixo. **1a. Resposta pessoal.**
 - a. No poema, o eu lírico fala em repetição. A repetição — de leituras, procedimentos, exercícios — é uma estratégia útil para seu aprendizado? Justifique.
 - b. Na hora de aprender, que estratégia costuma funcionar para você?
2. Ao pensar em estudar, qual das sete emoções (vistas no Capítulo 4) você costuma sentir? Explique. **2. Resposta pessoal.** Emoções como raiva, medo e nojo não são negativas, mas a falta de reflexão sobre elas, sim. Por isso, se essas emoções forem citadas, conduza os estudantes a refletirem sobre elas. Caso a

ATIVIDADE NO CADERNO

turma tenha dificuldade em lembrar as sete emoções, liste-as no quadro: alegria, tristeza, medo, raiva, nojo, culpa e vergonha.

> Estamos falando de... MOTIVAÇÃO

Motivação deriva da palavra **motivo**, que vem do latim e significa "mover". Pode também corresponder a um estímulo interno que nos leva a realizar uma ação. É, portanto, aquilo que nos move em direção ao que almejamos conquistar. **Resposta pessoal.** Faça perguntas como:

"Dançar o motiva? Estudar? Arranjar um emprego? Conseguir o emprego dos sonhos? Praticar um esporte? Cozinhar para os amigos? Fazer a viagem

■ O professor fará algumas perguntas sobre o que gera motivação, e você levantará a mão quando for o seu caso. Em seguida, expressará seus motivos para os colegas.

dos sonhos? Comprar uma casa? Mudar de cidade?". A ideia aqui é proporcionar aos estudantes possibilidades de reconhecerem-se em suas atitudes. Procure perceber se todos os estudantes têm uma motivação e quanto importante ela é para a vida deles.



Atletas motivados a superar o tempo do percurso numa prova de atletismo.

Em um artigo intitulado “Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica” (2016), o teórico português Vítor da Fonseca

PARA PENSAR ... JUNTOS!

evidencia estudos que comprovam a necessidade do treino de muitas horas para a aquisição de uma *expertise*. Para ler o artigo, acesse: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014. Acesso em: 7 jan. 2020.

a. Resposta pessoal.

Possíveis respostas: Outro fator importante para o aprendizado é a *perícia*, ou *expertise*, isto é, ter domínio e propriedade sobre um assunto. Teóricos que estudam o mecanismo de fixação de novos conhecimentos e habilidades calculam que precisamos treinar 10 mil horas para adquirir *perícia/expertise* em algo.

Ficamos peritos em algum assunto quando o conhecimento se solidifica em nós e não precisamos mais do apoio emocional externo de alguém mais experiente, como um professor, por exemplo.

descobrir intuitivamente se têm rotinas e/ou estratégias de estudo.

Também é uma oportunidade de conhecer outras técnicas de estudo, incorporando-as à própria rotina, caso as julgemos produtivas.

Retome as anotações feitas na seção **Para pensar...** e, em grupo, troquem ideias sobre as questões a seguir. Anote o que lhe parecer conveniente.

a. Conte aos colegas como é sua rotina de estudos e ouça como é a deles. Observem diferenças e similaridades.

b. O que vocês aprenderam sobre técnicas de estudo pode ser utilizado para outros aprendizados fora da escola? Cite exemplos.

b. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes entrem em contato com técnicas variadas de estudo para aumentar seu repertório sobre o assunto. Retome a pesquisa no dia seguinte incentivando-os a utilizar o que estão aprendendo neste capítulo para adquirir outras habilidades em sua vida.

> Estamos falando de... PERSEVERANÇA

Perseverança é a capacidade de não desistir de um objetivo pelo qual vale a pena lutar, ainda que ele pareça difícil ou distante, enfrentando-o como um desafio a ser superado, com paciência consigo mesmo e com a situação.

■ No processo de aprendizagem, diante de um conteúdo complicado ou difícil, você persevera até dominá-lo? **Resposta pessoal.** Espera-se que os estudantes reflitam sobre o que os motiva a estudar, além de perceberem se perseveram diante de uma dificuldade ou se desistem rapidamente. Esta questão deve ser respondida individualmente, e as respostas só devem ser compartilhadas voluntariamente.

INDICAÇÃO >

PIPOCA

Pro dia nascer feliz. Direção: João Jardim. Brasil: Tambellini Filmes/Fogo Azul Filmes/Globo Filmes, 2005 (88 min).

O documentário mostra o desafio de adolescentes brasileiros de estados e classes sociais diferentes. Eles falam da vida escolar e das diversas situações que vivenciam, como preconceito, violência, precariedade de recursos, mas também de alegria, esperança e de seus projetos de vida.



Pôster do filme **Pro dia nascer feliz.**

Plaisudra/Shutterstock.com



Há distintas técnicas de estudo direcionadas a diferentes perfis de pessoas. Na imagem, jovem sentada no chão da biblioteca estuda em silêncio.

ATIVIDADE
NO CADERNO

ATIVIDADE
NO CADERNO

Copacabana Filmes

Recupere com os estudantes todo o percurso que realizaram neste capítulo. Peça que retomem suas anotações e as informações trocadas com os colegas nas atividades realizadas.

VIVENCIANDO

Nesta atividade, o objetivo é que os estudantes usem os conhecimentos aprendidos ao longo da unidade pensando em ferramentas de estudo e aprendizagem, além de reverem suas motivações, exercitem sua capacidade de perseverar e assumir responsabilidade pelo próprio processo. Ajude-os a organizar rotinas possíveis dentro de cada realidade pessoal. Caso seja do interesse dos estudantes, eles podem formar grupos de estudo fora do horário da escola para colocar em prática a rotina desenvolvida na atividade. Sugira que façam cópias dos esquemas criados e distribuam-nas aos colegas, ou que fotografem os esquemas de todos usando o próprio celular, para tê-los como referência sempre que necessário.

Proposta

Quem não gosta de aprender, conquistar bons resultados nas provas e alcançar outros objetivos? No entanto, nem sempre sabemos canalizar energia na direção do que queremos, ou pode haver outros fatores em jogo — emoções não refletidas, crenças limitantes, ambientes prejudiciais, distrações, falta de prática e até de conhecimento de técnicas de estudo —, que nos atrapalham no alcance de nossas metas.

Pensando nisso, em grupo, vocês vão reunir as informações levantadas neste capítulo e traçar planos para sua rotina de estudo, identificando por que, com quem e como devem estudar e aprender. Ao final, em um trabalho coletivo, toda a turma criará um esquema gráfico das melhores ações elencadas por todos.

MATERIAIS

Caderno; lápis; pequenos pedaços de papel (se possível, coloridos).

Ação!

1 Individualmente, escreva, numa folha à parte, sua rotina de atividades diárias. Procure estabelecer horários: hora de acordar, comer, trabalhar, ajudar em casa, ir para a escola etc.

4 Em grupo, apresente sua rotina de estudos aos colegas e preste atenção na apresentação deles, trocando informações e dicas para aperfeiçoar suas técnicas e práticas.

2 Pense nas técnicas de estudo que aprendeu e escolha aquelas com as quais se identifica e que pretende explorar daqui para a frente.

5 Juntos, escolham as técnicas de estudo mais efetivas na opinião do grupo, bem como as dificuldades de incluí-las na rotina diária e os benefícios que pretendem adquirir com as novas práticas.

6 Após a seleção, montem um esquema gráfico com essas informações, utilizando os pequenos pedaços de papel, e fixem-no em um local que fique sempre à vista de todos, de modo a recuperá-lo nos momentos em que for necessário.

3 Trace planos de ação (conforme as estratégias discutidas neste capítulo) para estabelecer uma rotina de estudos, considerando seus horários.

valentintusarov/Getty Images



Esquemas gráficos, utilizando tabelas, imagens, pequenas frases e ideias, sintetizando a discussão do grupo, podem contribuir na construção de distintos planos para uma rotina eficaz de estudo. Na imagem, jovens utilizam papéis coloridos para elencar diferentes ideias.

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Páginas de saúde e bem-estar: monitoramento do sono

Em um diário de pontos, é importante também reservar espaço para um registro destinado à saúde e ao bem-estar. Por essa razão, você vai criar, em seu diário, uma página para monitorar o sono. Ele é um fator importante no processo de aprendizagem. Uma noite maldormida pode prejudicar nossa capacidade de reter e processar novas informações, além de influenciar nosso humor e nossas emoções.

Para monitorar o sono, inicie um novo registro em seu diário e tente observá-lo ao menos uma vez por semana; assim, você terá uma visão geral de seus hábitos de sono mensalmente. Observe a descrição.

- No topo da página, escreva o título "Monitoramento do sono" e o mês a que ele se refere.
- Divida a página em quatro colunas: dia, horas de sono, cochilos, notas.
- Liste, linha a linha, os dias do mês. Insira também os dias da semana.
- Numere a primeira linha da coluna referente a horas de sono de 1 a 12. Essa numeração corresponde à quantidade de horas que você dormiu em uma noite. Por exemplo, se dormiu 6 horas, pinte a linha até o número 6.

DIA	HORAS DE SONO												COCHILOS	NOTAS
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Q 1	[Pinta até 6]													
S 2	[Pinta até 6]													
S 3	[Pinta até 6]													
D 4	[Pinta até 6]												30 min	
S 5	[Pinta até 6]													15 h café
T 6	[Pinta até 6]													
Q 7	[Pinta até 6]													
Q 8	[Pinta até 6]													
S 9	[Pinta até 6]													
S 10	[Pinta até 6]													
D 11	[Pinta até 6]												45 min	
S 12	[Pinta até 6]													
T 13	[Pinta até 6]													
Q 14	[Pinta até 6]													
Q 15	[Pinta até 6]													
S 16	[Pinta até 6]													
S 17	[Pinta até 6]													
D 18	[Pinta até 6]												20 min	Sai com meus amigos.
S 19	[Pinta até 6]													
T 20	[Pinta até 6]													
Q 21	[Pinta até 6]													
Q 22	[Pinta até 6]													
S 23	[Pinta até 6]													Show com meus primos.
S 24	[Pinta até 6]													
D 25	[Pinta até 6]												60 min	
S 26	[Pinta até 6]													
T 27	[Pinta até 6]													
Q 28	[Pinta até 6]													
Q 29	[Pinta até 6]													
S 30	[Pinta até 6]													

- Informe se cochilou naquele dia e, se sim, por quanto tempo.
- Escreva na coluna das notas informações importantes para identificar fatores que podem prejudicar seu sono e, assim, auxiliar a mudança de hábitos. Por exemplo, quantas bebidas cafeinadas ingeriu ao longo do dia.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você refletiu sobre diversas formas de aprender e sobre como fatores internos e externos contribuem para melhorar a capacidade de aprendizagem, conservar a mente saudável e manter um ambiente emocional estável. Aprendeu que a motivação nos direciona para nossos objetivos e que a perseverança faz com que não desistamos diante das dificuldades.

CAPÍTULO

9

O MEU AMANHÃ

O foco deste capítulo é evidenciar aos estudantes o amanhã como consequência do hoje e como espaço de sonhos que se iniciam no passado e, apesar de incertos, podem ser planejados e concretizados. Aproveite a pergunta que abre o capítulo e questione-os sobre como se sentem em relação ao futuro, se é fácil imaginá-lo. Deixe que falem livremente sobre o tema. É possível que apareçam em suas falas sonhos, desejos, angústias e medos em relação ao que está por vir. Acolha os estudantes nesse processo.

De acordo com pesquisas em Neurociências, tendemos a dar mais atenção a notícias que consideramos ruins ou negativas porque, de modo consciente e/ou inconsciente, queremos atentar aos detalhes e saber mais para que nada de ruim aconteça.

O que você responderia se...

... lhe pedissem para descrever como será sua vida daqui a cinco anos?

Você já percebeu que notícias geralmente consideradas ruins, como desastres ambientais, despertam de modo intenso a curiosidade? Isso é natural, já que existe um padrão mental de focarmos no que entendemos como possível ameaça. Esse mecanismo aciona em nossa mente um movimento que quer conhecer todos os perigos noticiados para, assim, termos meios de nos proteger deles.

No entanto, apesar da atenção natural que colocamos nesses perigos, é importante termos otimismo, confiança no porvir e disposição para vermos a vida pelo lado bom, pois, assim, fica mais fácil encontrar força para seguirmos nosso percurso.

O futuro é feito de sonhos, incertezas, angústias, desafios, imprevistos e escolhas. Por isso, quando estamos diante do fim de um ano, no fechamento de um ciclo, com um novo à nossa frente, precisamos nos lembrar da importância de ter otimismo em relação a esse futuro. Para que situações que julgamos boas nos aconteçam, é fundamental saber imaginá-las, acreditar que elas podem se realizar e planejar uma ação para que de fato se realizem. Destacar e comemorar os aspectos positivos da vida é uma prática que nos permite ter mais confiança no rumo de nossa história.

Você vai ler a seguir o conto “Três, dois, um”, de Ana Esterque, no qual o personagem, curioso por seu destino, faz descobertas importantes sobre o futuro que o espera.



Acervo pessoal

BIOGRAFIA

Ana Esterque nasceu em 1977, na cidade de São Paulo. Formada em Jornalismo e Filosofia, sua obra reflete uma frequente busca pela autodescoberta.

Ana Esterque, em 2018.

Três, dois, um

No último dia do ano, **Chronos**, sentado em seu trono dourado, penteava com os dedos a longa barba branca, aconselhando em mais um dia de audiências.

Um jovem mortal, o trigésimo nono do dia, chegou pontualmente para a sua reunião com o deus do tempo. Após desajeitada reverência, expôs seus questionamentos:

— Ó senhor deus, Chronos, as regras da maratona ainda não estão totalmente claras para mim. Preciso elucidar algumas dúvidas, se me permite.

— Caro mortal, aqui estou para elucidar as tuas dúvidas! [...]

— Posso formar parcerias ao longo do trajeto?

— Sim, sempre que desejares. É uma atitude **salutar**.

— Se um amigo, parente ou amor se machucar, necessitar parar por um tempo maior do que o esperado ou simplesmente abandonar a corrida, devo prosseguir sozinho ou devo acompanhar a pessoa querida?

— Deves fazer o que tua consciência dita. No entanto, lembra-te sempre: não te demores em círculos viciosos!

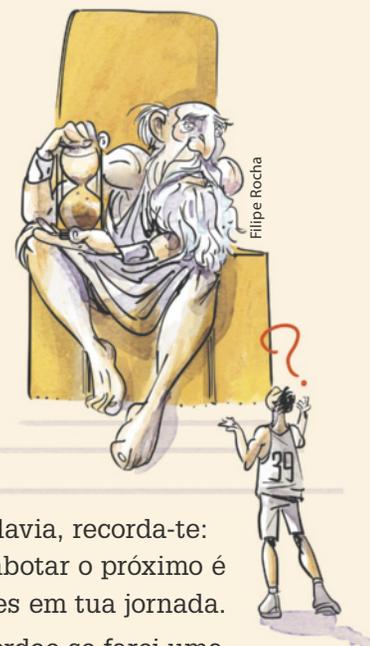
— Sim, ó deus! E haverá obstáculos durante o trajeto?

— Muitos e em quase todo o percurso! Por princípio, há 365 grandes desafios que são divididos em 12 partes. Os obstáculos são os mais diversos possíveis. Aviso-te: falharás em alguns ou em muitos. [...]

— E eu posso sabotar a corrida dos outros? Posso colocar obstáculos para atrasar o inimigo?

Chronos: deus da mitologia grega, é considerado a personificação do tempo.

Salutar: benéfico para a conservação ou recuperação da saúde.



— Sim, certamente. Todavia, recorda-te: cada minuto usado para sabotar o próximo é o mesmo minuto que perdes em tua jornada.

— Deus Chronos, me perdoe se farei uma pergunta rudimentar: não há, então, regras para a corrida?

— Claro que há, pobre mortal! São muitas! A maioria ditada por tua consciência. [...]

— Não há pódio, senhor? Não há primeiro, segundo e terceiro lugares definidos pela ordem de chegada ou pelos deuses?

— Não há pódio! Ganhar ou perder não é uma questão de chegar primeiro, tampouco é definida pelos deuses.

— Deixa ver se entendi, ó Senhor: mesmo quem ganha o primeiro lugar não é laureado? Não há imprensa? Não há fotos em redes sociais?

— Não, pobre mortal! Não há láurea, entrevistas ou autógrafos. Todavia, poderás ostentar-te ou até mesmo forjar vitórias em festas, reuniões e em redes sociais. O alerta dos deuses é que nenhum outro mortal poderá enxergar as verdadeiras vitórias ou fracassos advindos de ti. [...]

— Estou pronto para a próxima corrida, ^{que Chronos} Senhor. Por favor, faça a contagem regressiva. ^{(nome do} qual se

Chronos sorriu pela primeira vez na ^{originam palavras} audiência. ^{como cronômetro e cronologia}, filho de Urano e Gaia, ^{é identificado como o deus grego do tempo quantificado,}

Bradou veemente: Três! Dois! Um!^{ou seja, que pode}

E fogos de artifício queimaram no céu ^{ser medido} enquanto os mortais davam a largada. ^{ou contado. É} o tempo no qual ^{as horas se transformam em dias, meses, anos, séculos; é o tempo que "nos devora".}

ESTERQUE, Ana. Três, dois, um. In: **O amor não presta para nada**. Belo Horizonte: Letramento, 2017. p. 51-54.

Espera-se que os estudantes percebam que, no texto, apesar dos percalços e desafios apresentados por Chronos ao mortal, este chega à conclusão de que a vida é um caminho que vale a pena percorrer. Caso haja estudantes que manifestem pouco entusiasmo com a vida, realize escutas com cuidado e sensibilidade. Se for necessário intervir, siga a política da escola para dar encaminhamento à situação.

PARA PENSAR . . .

2. Resposta pessoal.

Recupere com os estudantes a afirmação de Chronos sobre ser benéfico realizar parcerias durante a maratona. Leve-os a perceber que, na vida, é difícil seguirmos bem e alcançarmos nossos objetivos sozinhos. Para conquistar o que desejamos, precisamos de muito esforço, mas também de redes de apoio.

Explique aos estudantes que não se trata de pensar a quem pediriam auxílio para alcançar seus objetivos. Não é necessário que detalhem os nomes envolvidos. Essa análise é importante para que, além de perceberem a necessidade do outro para alcançar suas metas, comecem também a entender qual é a rede de apoio deles.

No conto, a vida é vista como uma maratona na qual somos livres para decidir como construí-la de acordo com a própria consciência. Pensando nisso, um dos desafios dessa construção consiste em escolher e desenvolver uma profissão. Para nos sentirmos bem em um trabalho, em geral, temos de equilibrar diversos fatores, como atuar no que gostamos e fazemos bem, nos sentir úteis e socialmente valorizados e, ainda, conseguir prover a subsistência.

1. Pensando no futuro, recupere sua resposta para a pergunta que abre o capítulo e releia o conto. Depois, responda às questões a seguir.
 - a. Quais objetivos você quer alcançar nos próximos cinco anos?
 - b. Liste cinco profissões que lhe agradam. Reflita sobre se existe em sua escolha o equilíbrio descrito no texto acima.
2. Para alcançar um objetivo, você depende apenas de seu esforço ou necessita da ajuda de outras pessoas? Justifique.

ATIVIDADE
NO CADERNO

1a. Resposta pessoal. Estimule os estudantes a visualizarem o próprio futuro e a elencarem objetivos para si. Esse processo é a base para o estabelecimento de metas de vida.

1b. Resposta pessoal. Ressalte aos estudantes que, ao nos sentirmos realizados com nossa profissão, aumentamos a capacidade de desenvolver nossos talentos.



Klaus Vedfelt/Getty Images

Ao pensarmos na escolha de uma profissão, planejamos nosso futuro e nos sentimos responsáveis por nossas escolhas. Na imagem, criadora de conteúdo digital produz vídeo.



Estamos falando de... RESILIÊNCIA

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes observem em suas produções que, nas situações em que

a solução não está a nosso alcance, a resiliência nos auxilia a pensar de maneira criativa em formas de alcançar os objetivos sonhados, realinhando estratégias e readequando planejamentos e metas. É possível que os estudantes tragam situações impeditivas complexas que envolvam estrutura social e/ou familiar, por exemplo. Acolha individualmente cada caso e, se necessário, dê encaminhamento a eles seguindo a política da escola. O objetivo desta atividade é que os estudantes percebam o poder da resiliência nessas situações, bem como vejam como a ação deles diante dos desafios, se pensarmos em consequências e responsabilidades, contribui para a própria qualidade de vida.

Ao pensar no futuro, é possível que sentimentos como a angústia surjam diante de tantos fatores a equilibrar, como a vida pessoal e profissional. Porém, é preciso lembrar que há a maratona de uma vida para encontrar esse equilíbrio, e praticar a **resiliência** torna o caminho possível.

Resiliência é a capacidade de se adaptar a situações e mudar de rota se necessário. Composta de flexibilidade, otimismo, coragem e vontade de viver (alegria), a resiliência é uma ferramenta de valor único para o encontro com o futuro, carregado de imprevistos. Aliada à perseverança, ela nos ajuda a superar obstáculos e a buscar nossos objetivos.

- Na vida, há situações impeditivas cuja resolução não depende apenas de nós. Nesses casos, como a prática da resiliência pode ajudar? Produza um vídeo-resposta a essa pergunta, compartilhe-o com os colegas e volte a vê-lo sempre que precisar. Caso prefira, o registro pode ser feito em outro formato.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

1a. Resposta pessoal. Espera-se que, mesmo focando emoções conflitantes como a raiva, por exemplo, os estudantes vejam com otimismo o futuro. Converse com eles sobre as experiências ruins que viveram, tanto no presente quanto no passado, que podem servir de fonte de conhecimento para mudar uma rota. Há inúmeros caminhos e possibilidades de escolha para o nosso futuro desde que não nos prendamos a crenças limitantes.

1b. Resposta pessoal. O futuro é incerto, mas a tranquilidade vem não do controle ilusório do futuro, mas da confiança de que podemos enfrentar os desafios que ele nos propõe se estivermos preparados. A preparação para o futuro passa por habilidades, conhecimento, interesse, autoconhecimento, algum planejamento e atenção às mudanças e oportunidades.

Agora que você refletiu um pouco mais sobre seu futuro, imaginando, inclusive, uma possível profissão que o faça feliz, é importante saber que essa escolha não se concentra apenas na dimensão pessoal, mas também nas dimensões social e ecológica.

Na dimensão social, as escolhas estão ligadas a um futuro coletivo que diz respeito à estrutura das famílias, a divisões de papéis dentro da sociedade, a normas que a regem e a seus valores. E, na ecológica, o futuro do planeta está relacionado à natalidade, ao consumo, à geração de energia e de refulgos (resíduos), às cidades, à mobilidade, ao aproveitamento de espaços etc. Todos esses fatores dizem respeito a problemas que devem ser pensados e resolvidos.

1. Pensando nisso, em dupla, respondam às questões a seguir.
 - a. Que emoções vocês sentem quando pensam no futuro? Por quê?
 - b. O que pode ajudar vocês a se prepararem para um futuro incerto? Como o que estudamos nesta unidade pode ajudar?
2. Em dupla, criem em uma folha à parte uma história em quadrinhos que represente a seguinte frase: "Eu não controlo o futuro, mas posso me preparar para ele".

ATIVIDADE
NO CADERNO

2. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes tenham compreendido a mensagem da frase: o futuro é incerto e saber que as dificuldades aparecerão e que temos autonomia para cuidar de nossa própria vida é uma forma de buscar meios de estarmos mais preparados tanto para as adversidades quanto para as vitórias.

> Estamos falando de... **SONHAR**

Resposta pessoal. Organize a atividade de modo que todos os grupos tenham tempo determinado para expor seus pontos de vista. O objetivo é que os Podemos dizer que **sonhar** é desejar algo com

insistência, com entusiasmo; é pensar muito em alguma coisa; é ter vontades ou necessidades. Na sociedade atual, plena de opções que surgem todos os dias, sonhar é o primeiro passo para planejar e concretizar nosso futuro e o do planeta.

estudantes formulem, negociem e defendam suas ideias, argumentos e decisões

- Em grupo, com base na afirmação "Quem tem planos para o futuro preserva o meio ambiente", produzam um texto argumentativo, que formule ideias e apresente fatos e evidências sobre o tema. Apresentem seus argumentos de forma expositiva aos demais colegas, defendendo o ponto de vista do grupo.

ATIVIDADE
NO CADERNO

comuns com base na consciência socioambiental, no consumo responsável e na ética. Reforce que não será possível realizarem seus planos para o futuro se não forem protagonistas no exercício da preservação do meio ambiente. Mesmo atitudes aparentemente simples, como a reciclagem e o uso consciente da água potável, podem contribuir para a preservação do planeta.



A cidade de Nova Esperança (PR) é um exemplo de eficiência na gestão de resíduos residenciais. Após passar por compostagem, o produto orgânico produzido pelas sibirunas é utilizado como adubo nos canteiros públicos e no horto municipal.

Algumas sugestões de respostas: Na dimensão pessoal, ser arquiteto; na dimensão social, ajudar as pessoas sempre que posso (no caso de dimensão familiar, por exemplo, ter filhos após os 30 anos de idade); na dimensão ecológica, reciclar recipientes plásticos. Lembre-se de estimular a

VIVENCIANDO

ousadia dos estudantes, apresentando objetivos que possam impactar positivamente tanto a vida deles quanto o mundo.

Esta atividade será realizada individualmente. A ideia é que os estudantes voltem a ler o que escreveram no início do Ensino Médio e possam reafirmar os planos iniciais ou reformulá-los partindo de seus novos aprendizados.

Proposta

Neste capítulo, vimos que os sonhos podem ser tomados como objetivos a concretizar no futuro. Muitas realizações humanas partiram de sonhos, e, sem eles, certamente não existiriam grandes mudanças na sociedade.

Você se permite sonhar? Tem planos para a realização de seus sonhos nas dimensões pessoal, social (ou familiar) e ecológica? Quais são eles?

Escreva-os em folhas de papel sulfite; quando iniciar seus estudos na terceira série do Ensino Médio, abra esse envelope, leia suas anotações e analise o que foi possível realizar.

Ação!

1 Leia suas anotações das aulas e reveja todo o percurso que fizemos neste capítulo.

2 Relembre quais foram seus objetivos em cada dimensão que trabalhamos nesta unidade: pessoal, social (familiar) e ecológica.

3 Escreva-os em folhas de papel sulfite, coloque-as em um envelope identificado com seu nome e depois lacre-o.

4 Estabeleça quando abrirá seu envelope. Lembre-se de escolher uma data coincidente com o início da terceira série do Ensino Médio.

5 Guarde seu envelope em um lugar seguro de sua casa.

6 Na data prevista, abra seu envelope e leia suas anotações.

7 Reveja e reafirme seus planos iniciais ou, então, reformule-os partindo de seus novos aprendizados.



Ao sonhar, é importante olhar para o futuro sem medo, reconhecendo as próprias forças, abrindo espaço para que interesses e motivações ganhem incentivo e projeção, e lembrando que é possível rever as estratégias no caminho para alcançar seus objetivos.

MATERIAIS

Folhas de papel sulfite; lápis ou caneta; envelope; cola.

Esta atividade pode ser desafiadora para estudantes. Tranquelize-os, lembrando-os de que é um exercício para organizarem sua própria vida. Minimize as cobranças deles e apresente-lhes dados de realidade e referências ao que aconteceu na juventude.

Mostre a eles que sempre

podemos rever o que priorizamos na vida de cada um. Os imprevistos que surgem também podem nos fazer mudar rumo, e isso não significa falhar, mas adaptar-se, de acordo com o conceito de resiliência trabalhado neste capítulo. Também é importante lembrar os estudantes de que ser resiliente é ir em busca de alcançar os objetivos enxergando novas maneiras de agir diante das dificuldades.

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Tabela regressiva

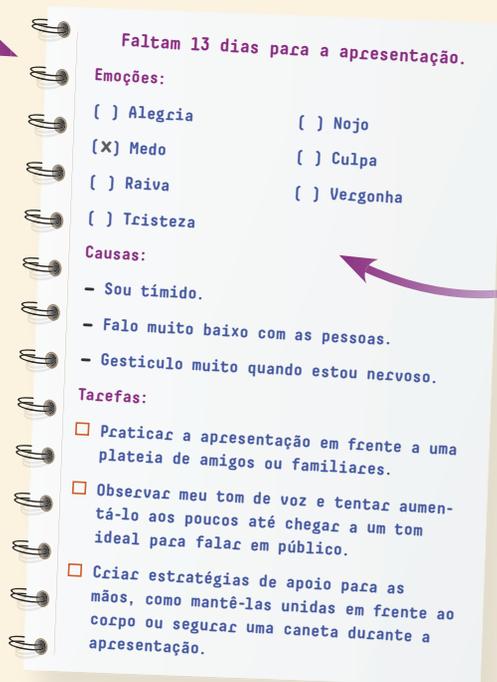
No decorrer deste capítulo, vimos que, para planejar e alcançar objetivos, é necessário contar com nosso próprio esforço e com a ajuda de redes de apoio. Frequentemente precisamos nos expor e apresentar às pessoas nossos pontos de vista, ideias, metas e planejamentos. Essa exposição costuma despertar diversas emoções nas pessoas. Por isso, é fundamental perceber o que sentimos, entender as causas dessas emoções e tomar atitudes que promovam bem-estar e nos ajudem a administrá-las.

É possível usar o diário de pontos para compreender melhor o que estamos sentindo no decorrer dos eventos que surgem no dia a dia, olhando de forma mais atenta para as emoções, por meio da técnica da tabela regressiva. Observe a descrição a seguir.

- Essa técnica permite olhar de forma aprofundada para sentimentos que surgem diante de diferentes situações do cotidiano. Pode ser usada conforme for se aproximando, por exemplo, qualquer compromisso ou evento importante de que você participará.

- No diário, inicie um tópico que se repetirá semanal ou até diariamente, conforme a data do evento para o qual deseja se preparar.

Escreva, como título, a seguinte frase: “Faltam (número de dias) para (tal evento acontecer)”, completando-a com os dias que faltam para o acontecimento e com o tipo do evento.



- Depois, divida a tabela em três tópicos: no primeiro, “Emoções”, liste as emoções estudadas nesta unidade e assinale as que você está sentindo durante sua preparação para o evento; no segundo, “Causas”, escreva as causas que mobilizam cada emoção assinalada; no terceiro, “Tarefas”, descreva as ações que o auxiliarão a lidar com as emoções levantadas.

- ⚠ Não se esqueça de atualizar sua tabela sempre que pensar no evento futuro, assinalando a(s) emoção(ões) que mais se aproximam do que está sentindo. Dessa forma, você poderá antecipar as causas de suas reações e as tarefas que tem de cumprir para se sentir confortável no dia do evento. Ao usar essa tabela, é possível se expor de forma mais plena e confiante.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você aprendeu que as escolhas que faz na vida perpassam pelas dimensões pessoal, social (ou familiar) e ecológica. O amanhã é consequência do hoje; o futuro é o espaço de sonhos que se iniciam no passado e, apesar de incerto, pode ser planejado.

ATIVIDADE INTEGRADORA

Mostra cultural

Criar obras artísticas para a mostra cultural individualmente e, depois, organizar uma mostra coletiva é a tarefa que vocês devem realizar neste projeto, utilizando os conhecimentos que desenvolveram na Unidade 1 e se preparando para o aprendizado da próxima Unidade, que falará das interações sociais.

Em uma mostra cultural, talentos individuais são compartilhados com diversas pessoas. Ao visitá-la, é possível apreciar a materialização dos processos de criação e perceber a identidade cultural dos artistas, pois seus valores e particularidades se destacam em suas produções.

ETAPA

1

Planejamento

Esta atividade poderá ser desenvolvida na sala de aula, no pátio ou na biblioteca.

Data e local: Ao final da unidade, em dia e local a serem combinados com o professor.

Duração: Três horas.

Material para a produção artística: Caderno; lápis; caneta; computador; gravador de áudio ou celular para registrar as entrevistas com os profissionais escolhidos.

Material para a obra artística: Lápis e papel (poema); tela, tintas e pincéis (pintura); roupas e aparelho de som (coreografia); celular com câmera (vídeo documental ou ficcional).

Material necessário para a mostra cultural: Caderno; caneta; tesoura; mesas.

Divulgação: Cartazes e convites impressos ou digitais.

Todos esses materiais são sugestões.

ETAPA

2

Produção

Este projeto será realizado em duas fases. Na primeira fase, que é individual, cada um de vocês exercitará o autoconhecimento e se expressará por meio de uma produção artística. Na segunda, que é coletiva, vocês organizarão uma mostra cultural.

Em qual destas áreas estão representados seus interesses e suas manifestações culturais preferidos: no teatro, no cinema, na música, na dança ou nas artes plásticas?

Escolha uma expressão artística com a qual tenha mais afinidade e busque informações sobre ela em *sites* e livros. Visite espaços culturais de sua comunidade e marque uma entrevista com algum artista que trabalhe na área que você escolheu. Essa entrevista deve ter como foco o processo de criação do entrevistado. Além das informações gerais, como nome completo e formação, faça perguntas ao artista sobre seu processo criativo, suas influências e seus estudos de aprimoramento.

Refleta sobre as respostas dadas pelo artista que você entrevistou. Depois, some essa reflexão a todas as suas habilidades artísticas e inicie a produção de sua obra. Assim que terminar de produzi-la, escreva um texto sobre seu processo de criação. No dia da mostra cultural, esse texto pode auxiliar os curadores na apresentação da mostra e, ainda, ampliar a interpretação de sua obra pelos visitantes.

Lembre-se: sua produção artística deve expressar seu mundo interior, as emoções e os sentimentos que você tem notado em seu processo de autoconhecimento.

ETAPA

3

Organização

Coletivamente compartilhem com o professor as produções, combinem o uso de equipamentos (projektor de imagem, aparelho de som, computador) e determinem o espaço em que será organizada a mostra cultural.

Façam uma votação e elejam três estudantes para fazer a curadoria da mostra. Os curadores terão a função de: determinar a ordem das apresentações; organizar a maneira que as produções serão expostas (deverá ser desenhada uma planta com a indicação de onde cada obra será apresentada ou afixada); receber os visitantes e explicar, na abertura da mostra cultural, que naquele local estão reunidas obras de diversas linguagens artísticas, as quais foram escolhidas livremente pelos estudantes.

Com a orientação dos curadores, providenciem os elementos que comporão a decoração do espaço. Depois, montem uma programação com as produções, seguidas dos nomes dos artistas e dos horários em que serão apresentadas.

Preparem o material de divulgação com 15 dias de antecedência. Produzam convites e cartazes, impressos e digitais, em que constem o nome da mostra, a data, o horário e o local. Convidem a comunidade escolar e os artistas que entrevistaram.

Papel do curador

O curador tem um papel importante em uma mostra cultural. Ele é responsável pela seleção dos artistas e das obras de arte, e pela maneira como elas serão expostas no espaço destinado à mostra.

ETAPA

4

Finalização

Três horas antes do início da mostra, levem os equipamentos, os elementos que comporão a decoração e todas as obras de arte ao local em que ocorrerá a mostra cultural. Sigam a planta desenhada pelos curadores para dispor as obras de arte e a decoração.

Durante a mostra, com a ajuda dos curadores, apresentem suas produções aos visitantes, expliquem como as idealizaram, quais foram as dificuldades e as alegrias que viveram durante o processo de criação e o exercício de autoconhecimento que fizeram para produzi-las. Disponibilizem um caderno e uma caneta na saída do evento para que os visitantes escrevam o que acharam da mostra cultural.

Por último, marquem um dia para se reunirem e comentarem como foi a experiência de organizar a mostra cultural e participar dela. Leiam juntos os depoimentos dos visitantes da mostra registrados no caderno.

Peça aos estudantes que falem dos pontos altos, o que deu certo e o que os surpreendeu, e também do que não deu certo e precisou ser repensado ou improvisado durante a realização da mostra cultural.

Toda abertura de unidade apresenta uma imagem motivadora que dialoga com o tema a ser trabalhado no decorrer do ano e cinco perguntas que antecipam reflexões que serão realizadas nos nove capítulos da unidade. Essas perguntas objetivam a reflexão individual e não há expectativa de resposta, bem como não há uma resposta certa ou errada. Caso ache interessante, esta abertura pode corresponder ao primeiro dia de aula de **Projeto de Vida** e ser conduzida como uma discussão coletiva, em que se realize a leitura da imagem e sejam abordadas as questões disparadoras propostas. Essa dinâmica deve ser um momento para a integração da turma e a verbalização de angústias, expectativas e desejos dos estudantes.

> UNIDADE

NOSSO MUNDO

Você sabia que nós somos seres relacionais? E o que isso quer dizer? Quer dizer que estamos o tempo todo interagindo com os outros, alimentando encontros e conversas, de maneira voluntária ou não. Essas relações podem ser profissionais, de amizade, familiares, amorosas. Nesses momentos de interação, não só conseguimos perceber diferenças e semelhanças entre o eu e o outro, como também identificamos nossas particularidades.

Esta unidade foi elaborada pensando nas relações que estabelecemos com o outro e também nas responsabilidades essenciais para elas serem bem-sucedidas.

Durante seu estudo, haverá atividades escritas. Para realizá-las, use um material de registro, que pode ser seu caderno. Esse recurso é importante para analisar como foi seu percurso de aprendizagem.

nas vivências coletivas e profissionais. Na abertura da unidade, a obra **Mirror**, do artista espanhol

Jaume Plensa (1955-), é a imagem disparadora para os estudantes pensarem na maneira como se relacionam uns com os outros. Algumas perguntas poderão gerar angústias, e aqueles que são mais tímidos e introspectivos podem resistir à participação em algumas atividades.

74 Tranquelize-os sobre essas sensações, uma vez que a construção de um **Projeto de Vida** tem também por objetivo auxiliá-los nesse trajeto.



Tracey Whitefoot/Alamy/Fotoarena

A adolescência é uma fase repleta de questionamentos, incertezas e inseguranças. Cada adolescente reage de maneira particular às novas responsabilidades que lhe são apresentadas. Existem, ainda, as questões ligadas à autoafirmação diante dos outros. É nesse momento que os jovens procuram entender quem são e quais serão seus papéis na sociedade. Ajude-os nessa caminhada, propondo reflexões que ampliem seus conhecimentos sobre si mesmos para, depois, seguirem mais confiantes

1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes falem das dificuldades ou das facilidades de se relacionarem com outras pessoas.
2. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes observem atentamente as esculturas e estabeleçam diferenças e semelhanças entre elas. Note que não há resposta correta, pois as esculturas podem ser interpretadas de diferentes maneiras.
3. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes observem que o artista talvez tenha escolhido compor a escultura com esses elementos para mostrar que somos seres que usam as palavras para se comunicar.

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD
REPRODUÇÃO PROIBIDA



Vamos começar!

1. Como você se relaciona com as pessoas?
2. As esculturas representam uma só pessoa, como se estivesse refletida em um espelho, ou duas pessoas? Identifique semelhanças e diferenças entre elas.
3. Por que o artista compôs as esculturas com letras e símbolos de vários idiomas?
4. O que o espaço entre as esculturas pode simbolizar?
5. Que emoção você sente quando fica frente a frente com alguém?

4. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes expressem como percebem esse espaço, que pode simbolizar uma distância, um vazio ou um espaço de comunicação e construção. As respostas dadas são pistas de como eles se sentem em relação ao outro.

PLENSA, Jaume. **Mirror**.
2011. Escultura (ferro),
377 cm × 253 cm × 245 cm.
Yorkshire Sculpture
Park, em West Bretton,
Wakefield, Inglaterra.

5. Resposta pessoal.
Ouça o que os estudantes têm a dizer sobre suas emoções e coloque-os um de frente para o outro em silêncio. Depois de 5 minutos, abra uma roda de conversa e peça que comentem o que sentiram.

CAPÍTULO

1

EU, CIDADÃO

O que você responderia se...

As perguntas de abertura dos capítulos têm como objetivo convidar os estudantes a se verem em situações que tratam do tema abordado.

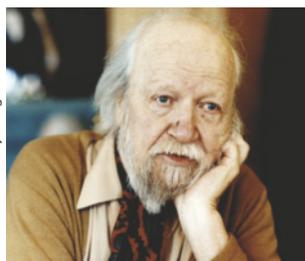
... lhe perguntassem o que é ser cidadão?

Eles podem se identificar com os questionamentos ou se lembrar de alguém que já tenha passado por determinada situação. Ao longo do capítulo, eles compreenderão melhor as perguntas, que serão retomadas em seções ou atividades, e terão mais argumentos e informações para refletir sobre elas. Você já ouviu falar em cidadania? Esse conceito, que existe há milhares de anos,

nem sempre teve o mesmo significado. Na Grécia antiga, ele surgiu com as pólis (cidades-Estado), e só os homens gregos que possuíam terras eram considerados cidadãos. Na sociedade moderna, a partir do século XV, leis jurídicas e morais foram criadas para que todos pudessem ter a chance de participar da vida em sociedade; entretanto, essa noção moderna de cidadania ainda estava restrita a direitos políticos. Já o conceito contemporâneo de cidadania passou a englobar, a partir do século XVIII, um conjunto de direitos e deveres de uma pessoa dentro de um Estado democrático de direito.

A partir de então, alguns questionamentos surgiram, tais como: “Eu sei quais são meus direitos?”; “Eu sei cumprir meus deveres?”. Note que direitos e deveres são conceitos complementares. É fundamental para a prática da cidadania cobrarmos o exercício dos nossos direitos ao mesmo tempo que cumprimos nossos deveres. Com esse movimento de cobrança e comprometimento, tornamo-nos agentes sociais ativos e conseguimos ver sentido em nossa participação na sociedade.

Para ajudar na compreensão do que é cidadania, vamos observar os personagens do livro **Senhor das moscas** (1954), de William Golding. Na história, um grupo de adolescentes sobrevive à queda de um avião em uma ilha deserta e precisa se organizar para sobreviver, criando regras e estabelecendo, assim, uma maneira particular de interação social. Leia trechos da história e entenda o mecanismo entre direitos e deveres.



Reg Innell/
Toronto Star/Getty Images



BIOGRAFIA

William Golding nasceu em 19 de setembro de 1911, na Inglaterra. Em 1954, publicou o livro **Senhor das moscas**. Em 1983, recebeu o Prêmio Nobel de Literatura. Morreu em 19 de junho de 1993, na Inglaterra.

William Golding, durante o festival literário de Harborfront (1985), em Toronto, no Canadá.

Senhor das moscas

[...]

Jack falou.

“A gente precisa resolver como vão tirar a gente daqui.”

Todos começaram a falar ao mesmo tempo. Um dos meninos menores, Henry, disse que queria ir para casa.

“Cale a boca”, disse Ralph, sem lhe dar atenção. Levantou a concha gigante. “Acho que precisamos de um chefe para resolver as coisas.”

“Um chefe! Um chefe!”

“Eu é que devo ser o chefe”, disse Jack com uma arrogância simples, “porque sou chefe do coro, além de solista. E consigo atingir o dó sustenido.”

Novo vozerio.

“Bem”, disse Jack. “Eu—”

Hesitou. O menino de cabelos pretos, Roger, foi quem finalmente tomou a palavra.

“Vamos votar.”

“Isso mesmo!”

“Escolher um chefe!”

“Vamos fazer uma eleição—”

[...]

“Tudo bem. Quem quer que Jack seja o chefe?”

Com uma obediência melancólica, o coro levantou as mãos.

“E quem quer que seja eu?”

Todas as mãos que não eram do coro, menos a de Porquinho, se levantaram na mesma hora. E depois de algum tempo o próprio Porquinho também levantou a mão, um pouco hesitante.

Ralph fez a contagem.

“Então sou eu o chefe.”

[...]

O rosto de Jack emergiu bem perto dele.

“Você também, cala a boca! Quem você acha que é? Fica aí sentado, dizendo pras pessoas fazer isso ou aquilo. Não sabe caçar, não sabe cantar—”

“Eu sou o chefe. Fui escolhido.”

“E qual é a diferença que isso faz? Fica aí dando ordens sem sentido—”

“A concha está com o Porquinho.”

“Pois é – e continua a proteger o Porquinho, como sempre—”

“Jack!”

A voz de Jack produziu um arremedo amargo da sua.

“Jack! Jack!”

“As regras!”, gritou Ralph. “Você está desobedecendo as regras!”

“Estou pouco ligando!”

Ralph fez o possível para manter a calma.

“Mas sem regras a gente não tem nada!”

Só que Jack já gritava mais com ele.

“Que se danem as regras! A gente é forte – e caça! [...]”

[...]

Soltou um grito selvagem e pulou para a areia clara. Na mesma hora a plataforma foi tomada pelo som e a agitação, correrias, gritos e risos. A reunião se desfez e se transformou numa dispersão aleatória e verbosa entre os coqueiros e o mar e ao longo de toda a praia, além do alcance da visão no escuro. [...]

GOLDING, William. **Senhor das moscas**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014. p. 23-24; 101-102.

PARA PENSAR . . .

Nos trechos que lemos do livro **Senhor das moscas**, foi possível identificar a necessidade de criação de regras para garantir o bom funcionamento do grupo?

Você deve ter notado que a manutenção da organização criada pelos meninos vai ficando cada vez mais difícil. Se no início há um maior respeito pela definição e pelo exercício das funções, como no momento da escolha do chefe, no decorrer da história o personagem Jack questiona a votação e a liderança de Ralph. Por sua vez, Ralph tenta manter o equilíbrio da situação, mas esta parece fugir do controle, o que mostra como pode ser difícil cumprir acordos coletivos.

1. Leia, mais uma vez, os trechos de **Senhor das moscas** e, depois, explique o significado dos conceitos de direito e de dever.
2. O que você sente quando percebe que seus direitos não estão sendo respeitados?
3. O personagem Jack incomoda-se quando Ralph chama a sua atenção. O que você sente quando cobram de você o cumprimento dos seus deveres?

3. Resposta pessoal. É interessante que os estudantes reflitam sobre os momentos em que também invadem o espaço do outro. As respostas mais prováveis são os sentimentos de vergonha e de culpa, mas se aparecerem raiva ou medo, por conta de algum histórico pessoal de repreensão agressiva, acolha e ajude os estudantes a refletirem sobre como expressar de forma construtiva seus descontentamentos nessa situação.

> Estamos falando de... TEMPERANÇA

Retome a reflexão feita neste capítulo sobre o equilíbrio entre direito e dever para existir um convívio respeitoso.

Temperança é a virtude relacionada ao equilíbrio, à reflexão, à capacidade de evitar excessos. Nas relações sociais, a temperança aparece como conselheira em momentos de crise e nos ajuda a evitar atitudes impulsivas e extremas.

Resposta pessoal. É interessante que os estudantes reflitam sobre a temperança e tentem amenizar o comportamento impulsivo dos personagens nos trechos, incluindo falas e palavras que ponderem as atitudes extremas.

- Pensando nisso, releia os últimos quatro parágrafos dos trechos de **Senhor das moscas**, na página anterior. Depois, reescreva-os em seu caderno colocando um pouco de temperança no comportamento dos personagens.

INDICAÇÃO >

PIPOCA

O senhor das moscas. Direção: Harry Hook. EUA: Castle Rock Entertainment, 1990 (90 min).

Após a queda de um avião, um grupo de jovens estudantes fica isolado em uma ilha deserta. Eles acabam se dividindo em dois grupos: um deles marcado pela organização e disciplina, e o outro, tomado pela selvageria. A disputa de poder entre os dois grupos pode colocar a vida de todos em risco.

Pôster do filme **O senhor das moscas.**



O Senhor das Moscas. Harry Hook. Castle Rock Entertainment. EUA. 1990

PARA PENSAR... JUNTOS!

a. Resposta pessoal. Estimule os estudantes a formarem, com suas próprias palavras, uma definição abrangente do que é ser cidadão. Você pode se guiar pela definição: "Ser cidadão é ter direito à vida, à liberdade, à propriedade, à igualdade perante a lei; ter direitos civis. É também participar no destino da sociedade, votar, ser votado, ter direitos políticos. [...]" (O QUE é ser cidadão. **Departamento de Direitos Humanos e Cidadania**. Disponível em: <http://www.dedihc.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=8>. Acesso em: 11 dez. 2019).

Você pode ainda pedir a eles que retomem a pergunta que abriu o capítulo: "O que você responderia se lhe perguntassem o que é ser cidadão?".

Neste capítulo, há um exemplo de desequilíbrio entre o cumprimento de direitos e o de deveres. No livro **Senhor das moscas**, os meninos perdidos têm dificuldade em administrar combinados e emoções. Na tirinha abaixo, Mafalda também vive esse dilema: "Qual é o meu dever? Eu tenho o direito de ficar com o troco que não é meu?". Por sorte, ela ouve o "inquilino", chamado consciência, que a ajuda a ponderar e a tomar uma atitude.



© Joaquim S. Lavado Tejón (Quino), TODA MAFALDA/Fotoarena

■ Agora, leia o **Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)** e, em grupo, converse com seus colegas sobre os direitos e os deveres dos adolescentes. Depois, comentem as questões abaixo.

- O que é ser cidadão? Lembre-se da pergunta feita na abertura do capítulo.
- Quais são seus direitos e deveres como adolescente e cidadão?

b. Resposta pessoal. Certifique-se de que os estudantes façam uma pesquisa e leiam o **ECA**. Depois, eles devem definir seus direitos e deveres com suas próprias palavras.

> Estamos falando de... GENEROSIDADE



A generosidade pode ser vista em pequenos gestos, como o compartilhamento de um alimento.

Generosidade é a capacidade de oferecer algo a alguém, seja um bem material ou não, motivada apenas pelo objetivo de que isso trará algum conforto ou benefício ao outro.

■ Entreviste duas pessoas, pode ser alguém da família ou vizinhança, e pergunte qual foi o maior gesto de generosidade que elas já presenciaram. Grave os depoimentos em áudios ou vídeos e, depois, apresente aos colegas.

Resposta pessoal. Não existe uma resposta correta para essa questão. O que importa é a variedade de depoimentos. Caso os estudantes não tenham como gravar os depoimentos, eles podem anotar e, depois, contar aos colegas o que ouviram.

VIVENCIANDO

Esta seção traz uma atividade prática para consolidar os conhecimentos construídos ao longo do capítulo.

Proposta

Agora que fizemos esse percurso sobre direitos, deveres e cidadania, vamos realizar uma atividade para conhecer mais um pouco do **Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)**. Esta atividade deverá ser realizada em grupo. Cada grupo escolherá um direito previsto no **ECA** para criar uma tirinha, como a da Mafalda, que fale do direito escolhido. A tirinha deverá ilustrar uma situação e falar se o direito é respeitado ou não.

O objetivo desta atividade é que os estudantes sejam capazes de encontrar, no **ECA**, um direito que julguem importante e de perceber como ele faz parte do dia a dia deles (por exemplo, o direito ao transporte público de qualidade). Além disso, devem opinar e comprovar, **Ação!**

com exemplos, se esse direito é respeitado ou não e, principalmente, propor soluções e linhas de ação caso entendam que há desrespeito. Trata-se, assim, de uma atividade que estimula a percepção dos estudantes sobre seus direitos, além de colocá-los em uma posição crítica e ativa, voltada para a criação de soluções possíveis a problemas que eventualmente possam estar enfrentando. Caso ache necessário, peça ajuda aos professores de Língua Portuguesa e Arte.

MATERIAIS

Papel, caneta e lápis.

1. Dividam-se em grupos de até cinco pessoas e escolham um direito previsto no ECA.

2. Pensem em uma situação cotidiana em que o direito escolhido precisa ser respeitado.

3. Pesquisem outras tirinhas da Mafalda e de outros personagens para entender como funciona a linguagem e os diálogos nesse gênero.

4. Identifiquem se esse direito está sendo respeitado ou não.

5. Caso o direito escolhido não esteja sendo respeitado, discutam a situação e tentem imaginar uma causa para o problema.

6. Depois, desenvolvam a ideia da tirinha para falar sobre esse desrespeito.

7. Caso o direito esteja sendo respeitado, criem uma tirinha que ilustre uma situação que fale desse direito.

8. Quando todas as tirinhas estiverem prontas, organizem uma exposição nas paredes da sala de aula ou nos corredores da escola.

PONTO A PONTO

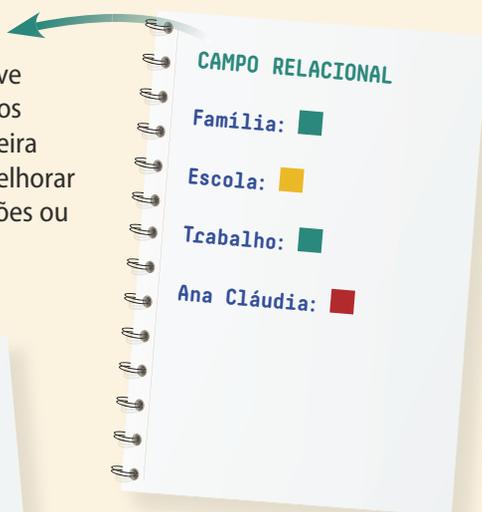
Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Acompanhamento diário do Campo relacional: notas simples

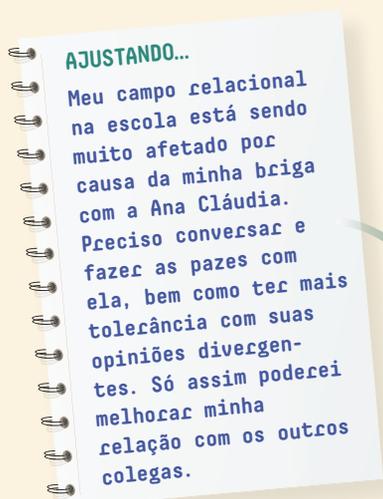
Durante este ano, você vai aprofundar o conhecimento e a reflexão sobre as relações com outras pessoas. Vamos observar como essas relações se dão no coletivo e qual é a qualidade delas. Esse acompanhamento diário vai ajudá-lo a observar detalhadamente o seu campo relacional, que é o espaço no qual acontece o fluxo de comunicação e afeto entre as pessoas.

No seu diário, abra um espaço fixo para novos apontamentos: **Campo relacional**, **Ajustando...** e uma tabela de cores para classificar a **Qualidade da relação**.

- No **Campo relacional**, você deve listar núcleos relacionais coletivos ou alguma relação que você queira acompanhar mais de perto e melhorar a qualidade. Liste quantas relações ou núcleos quiser.



VEJA NOS
CAPÍTULOS 1, 2 E 3
DA UNIDADE 1
COMO CRIAR
O DIÁRIO.



- Em **Ajustando...**, você deve pensar e escrever ajustes que deseja fazer para melhorar algum dos campos que apresentam problemas de qualidade.



- Ao final de cada mês, releia suas notas de monitoramento e escreva uma análise mais prolongada de seus campos relacionais.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você refletiu sobre cidadania e sobre seus direitos e deveres. Ao perceber que toda relação envolve trocas e que elas geralmente são mais interessantes quando têm equilíbrio, você avançou em seu **Projeto de Vida**. Por isso, é importante lutar pelos nossos direitos, mas sem nos esquecermos dos nossos deveres. Quando nos lembramos disso, estabelecemos trocas mais ricas com o outro. Agora, reflita também sobre suas emoções e anote em seu caderno o que considerar importante.

CAPÍTULO

2

FAMÍLIA É TUDO IGUAL?

O que você faria se...

... precisasse falar de sua família e das situações pelas quais passou com seus familiares? Você consegue se lembrar dos desafios superados?

Com essas perguntas, espera-se que os estudantes descrevam situações em que a união foi necessária para que os problemas fossem resolvidos, por exemplo. É importante destacar que não existem famílias perfeitas e que todas passam por momentos felizes e difíceis.

As famílias podem se formar de muitas maneiras, mas o importante é que elas se baseiem em laços de amor, que geram uma sensação de pertencimento quase indissolúvel. Essa sensação também é resultado dos cuidados e das responsabilidades familiares assumidas por seus componentes.

É no âmbito familiar que surgem nossas primeiras percepções a respeito de nós mesmos e do mundo, e, portanto, um ambiente familiar saudável aumenta as chances de nos desenvolvermos bem, física e emocionalmente.

A família é nossa primeira experiência em sociedade. Com ela, aprendemos o conceito de limite, o valor do respeito, os modos de resolver conflitos e dividir espaços. Aprendemos, principalmente, a importância do diálogo.

Em qualquer família, existem compromissos a serem assumidos por seus membros em relação a liderança, apoio emocional, provisão de sustento financeiro, cuidado com a casa etc.

No texto a seguir, de Eduardo Guimarães, o narrador apresenta uma relação familiar expandida com a presença de um meio-irmão. Vamos conhecer a história dessa família.

Acervo pessoal



> BIOGRAFIA

Eduardo Guimarães nasceu na cidade de São Paulo, em 1981. Escritor, editor e educador, é graduado em Comunicação Social pela Universidade de São Paulo (2004) e em Direito pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (2010).

Eduardo Guimarães ministra cursos de escrita criativa e interpretação de texto em cursinhos populares.

Te amo

A casa de Juno é silenciosa. A sala pequena, um sofá, duas cadeiras. Ele trabalha escrevendo, é advogado, e vez ou outra recebe uma visita, às vezes a vizinha que pede um pouco de sal ou azeite, às vezes Murilo, seu meio-irmão. Juno acha engraçada essa palavra, meio-irmão. A casa em que morava com a mãe quando criança também era silenciosa, até a chegada do tio Haroldo, marido de sua mãe, que trouxe um filho e um violão. Então ficaram morando os 4 juntos, Juno, a mãe, Murilo, e o tio. Haroldo era músico, e depois de algum tempo na casa da mãe de Juno, tocava em tanto lugar que era como se não tivesse lugar nenhum. Sempre viajando, sempre se despedindo de alguém. Não demorou para que se separassem. Haroldo levou Murilo e deixou um banco de madeira em forma de elefante, que hoje fica na sala da casa de Juno. Juno gosta desse banco, e faz pouco tempo que descobriu que ao virá-lo, na base onde está o pé do elefante, estão grafadas as palavras te amo, como se talhadas com algum tipo de cortador. Juno não sabe para quem foram escritas, e de vez em quando, ao olhar o banco, pensa no tio Haroldo, o que estaria fazendo àquela hora?, e se lembra de que o tio nunca o havia ensinado violão. E de que ele nunca havia pedido. Não assim, com palavras. Talvez Juno tenha passado muito tempo cercado de mulheres, e se habituado mal, sem perceber que são elas quem sabem ler os corpos. São elas quem sabem adivinhar no silêncio. Mas chega de pensar.

Juno se movimenta, paga o boleto do aluguel, dá um gole no café. Os cafés no dia do aluguel, cada vez mais amargos. Anda na calçada, só anda, e pensa em Murilo, o meio-irmão. Passam longos períodos sem falar, mas quando não sabe o que fazer, Juno gosta de escutá-lo. Não que Murilo soubesse sempre o que dizer. Às vezes Juno sequer lhe contava que tinha uma questão. Mas encontrar esse meio-irmão trazia uma espécie de abertura.

GUIMARÃES, Eduardo. Te amo. **Evocações**, 13 dez. 2019. *Blog*.
Disponível em: <http://eduardoguimaraesescritor.blogspot.com/2019/12/te-amo.html>.
Acesso em: 17 dez. 2019.



Filipe Rocha

PARA PENSAR...

Nesta seção, trabalhe com sensibilidade o fato de que, em casos específicos, a experiência familiar na infância pode não ter sido boa. É reconfortante pensar que pessoas com esse histórico podem formar a própria família no futuro, se assim desejarem, com a possibilidade de vivenciar a troca de carinho e amor que lhes faltou na infância.

1. "Te amo" parece ter o papel de expressar o que o personagem Juno tanto cala em seu dia a dia. Talvez por isso a expressão apareça no título e "escondida" no pé do elefante que dá forma ao banco herdado. Ela pode se referir tanto às palavras que Juno gostaria de ter dito ao tio Haroldo como ao sentimento que nutre por seu meio-irmão. Chame a atenção para o fato de, ao final, quando se refere a Murilo, o narrador fazer um breve silêncio antes de chegar à palavra final "abertura", dando a entender que aí existem lacunas de expressão, de diálogo, de interlocução.

2. Resposta pessoal.

Espera-se que os estudantes percebam que o trecho revela proximidade, apesar da pouca convivência. Às vezes, a presença daqueles que formam conosco um grupo familiar é mais importante do que aquilo que é dito. Além disso, o fragmento destaca a necessidade de luta.

No texto "Te amo", o narrador apresenta uma configuração familiar marcada pela presença da mãe, pelo padrasto que era chamado de tio e pelo meio-irmão, Murilo.

Juno parece solitário, porém a família o acompanha nos pensamentos, sugerindo que o ambiente familiar pode ser um espaço seguro para ele, um lugar onde pode estar, mesmo que em pensamento e em silêncio. E a figura do meio-irmão surge como uma possibilidade de abertura, provavelmente à companhia, ao diálogo e ao amor.

A sensação de solidão é comum a muitas pessoas, em diferentes grupos familiares, e toda família tem suas complexidades.

1. Pensando no título da narrativa, "te amo", que também está presente na base do pé do banco em forma de elefante, escreva qual é o sentido dessa expressão no texto lido.
2. Releia o trecho abaixo e responda à pergunta a seguir.

"Passam longos períodos sem falar, mas quando não sabe o que fazer, Juno gosta de escutá-lo. Não que Murilo soubesse sempre o que dizer."

- O que esse fragmento do texto revela sobre a relação entre Murilo e Juno?
3. Quais emoções você identifica no texto? Justifique, usando as sete emoções do Capítulo 4, Unidade 1.
 4. Várias pessoas foram citadas no texto, mas Juno parece se sentir sozinho. Não é a quantidade de pessoas que forma uma família. Às vezes, nem os laços sanguíneos caracterizam essa união. Pensando nisso, responda à pergunta a seguir.
 - O que faz um agrupamento de pessoas ser considerado uma família?
 5. Como é a composição de sua família? Reveja a descrição que você fez ao responder à pergunta que abre o capítulo. Você mudaria algo ou a complementar com algum detalhe? Por quê?

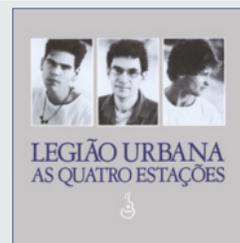
INDICAÇÃO



PLAYLIST

Neste disco, foi gravada a música "Pais e filhos", que fala sobre relacionamentos familiares delicados e, por vezes, bastante difíceis.

Capa do álbum **As quatro estações**, da banda Legião Urbana, lançado em 1989.



As Quatro Estações. Legião Urbana. EMI: 1989

3. Resposta pessoal.

Entre outras possibilidades, os estudantes podem responder: angústia (por ter de falar o boletim); tristeza por estar sozinho (por estar longe da família); orgulho (por saber que pode contar com o meio-irmão) etc.

4. Resposta pessoal.

Espera-se que os estudantes cheguem à conclusão de que uma família é formada por laços afetivos, construídos com respeito, atenção, cuidado, escuta, diálogo. É a afetividade que fundamenta as relações entre os familiares.

5. Resposta pessoal.

Orientar os estudantes a identificarem seu núcleo familiar e a compreenderem-no como um apoio que os ajudará a se desenvolver, não só fisicamente, mas também emocionalmente. Se for o caso, oriente-os a reelaborar ou complementar a descrição feita anteriormente, incluindo a composição da família.

> Estamos falando de... CUIDADO

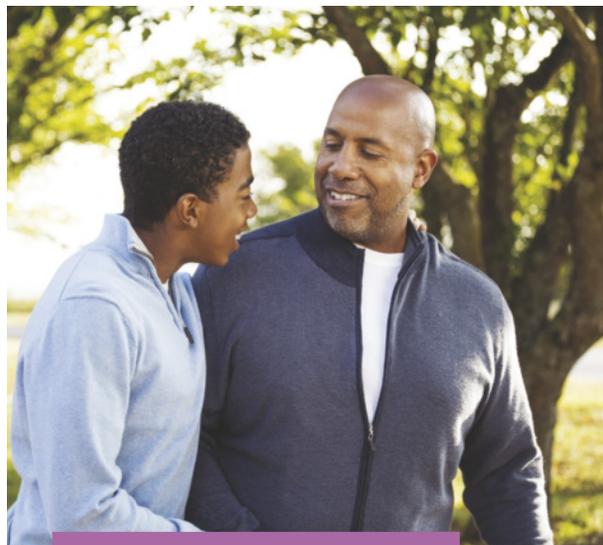
Cuidado é a atitude que, em uma relação, evidencia a preocupação com o bem-estar físico, emocional e mental do outro, ou com a manutenção da relação em si.

Desde que nascemos, precisamos de cuidados. E, ao longo da vida, essa necessidade continua. Mesmo depois de aprender a andar, a comer e a nos vestir sozinhos, precisamos que alguém providencie nossos alimentos, nossas roupas, nossos calçados. À medida que vamos crescendo, ainda dependemos dos familiares adultos para nos orientarem, nos ouvirem, além de cuidarem de nossa saúde, de nosso bem-estar de modo geral.

No entanto, também precisamos cuidar de nossos familiares, tendo paciência, conversando, oferecendo ajuda em tarefas domésticas ou em outros assuntos. A certa altura da vida, cuidamos das pessoas menores ou dos idosos de nossa família. Tudo isso está relacionado aos laços afetivos que unem as famílias, e isso independe de condição financeira ou social.

- Tente se lembrar de algum momento muito importante em sua vida; pode ter sido um momento feliz ou difícil. Elabore uma mensagem especial a alguém de sua família que o apoiou e ajudou nessa situação.
 - a. Escreva o quanto gosta dessa pessoa e agradeça os cuidados que ela tem com você.
 - b. Aproveite para se lembrar da situação em que ela o ajudou.
 - c. Envie a mensagem por aplicativo de conversa do celular, pelas redes sociais ou por um bilhete manuscrito.
 - d. Como você se sentiu com essa atitude?

O objetivo é falar de gratidão e reconhecimento pelo cuidado recebido. Nem sempre nos lembramos de agradecer às pessoas que nos ajudam no dia a dia, especialmente aquelas que vivem conosco. Se os estudantes demonstrarem timidez, ajude-os a trabalhar esse sentimento e a entender que o reconhecimento e a expressão de afeto são atitudes que fazem bem.



Além do conforto emocional, uma boa conversa é uma demonstração de cuidado e afeto.

INDICAÇÃO >

PIPOCA

Um sonho possível. Direção: John Lee Hancock. EUA: Warner Bros, 2010 (129 min).

O filme trata da história de um jovem que, sem ter onde dormir e tentando se abrigar da chuva, é encontrado por uma família, que o convida para passar a noite em sua casa. Com o tempo, o jovem passa a ser membro dessa família, o que muda sua vida para sempre.

Capa do DVD do filme que conta uma história inspirada em um caso real.



Um sonho possível. John Lee Hancock. WARNER BROS. EUA. 2010.

PARA PENSAR... JUNTOS!

Nesta seção, o objetivo é trabalhar o fato de que, longe de idealizações, na vida real, as famílias têm seus conflitos. Mas, ainda assim, continuam sendo uma família, ou seja, grupo formado por relações de afeto entre seus membros. Desse modo, é importante conduzir a conversa com os estudantes a fim de esclarecer que, se por um lado, problemas familiares são comuns, por outro, temos de nos esforçar para resolvê-los e não repeti-los. Para isso, é necessário perceber que diferentes membros desempenham também diferentes papéis, e que o mais importante é a manutenção do diálogo e do respeito, de maneira que a família seja um espaço saudável de desenvolvimento individual e coletivo.



Calvin Hobbes: Bill Watterson © 1993
Watterson / Dist. by Universal Uclick

Quem nunca passou por um mal-entendido em família como este da tirinha do Calvin? Quando observamos outras famílias, temos a impressão de que, de fora, tudo flui bem. Mas sabemos que, na prática, não é assim. Nem sempre as coisas acontecem como o esperado. Algumas famílias encontram dificuldades em manter boas relações, já que as pressões da vida, a necessidade de trabalhar muito, as várias funções acumuladas, entre outros aspectos, podem prejudicar o convívio familiar. Toda família vive seus conflitos, e há aquelas em que, infelizmente, acontecem atos de violência.

O diálogo é sempre a melhor alternativa, mas, além disso, para lidar com as dificuldades, é preciso observar nossas emoções e refletir sobre elas, aprendendo com cada experiência conflituosa vivida.

A verdade é que o funcionamento de uma família é determinado e influenciado por muitos fatores: econômicos, sociais, culturais, políticos, ambientais. Quando tudo isso consegue ser equilibrado e atender aos interesses do grupo, apesar das individualidades e dos problemas que atravessam a vida como um todo, é possível crescer e se desenvolver no seio familiar.

- Pensando nisso, reúna-se com um colega e, juntos, imaginem que as famílias de vocês vão se mudar para outra cidade, mas precisarão morar juntas na mesma casa, formando uma única e grande família. Sigam as orientações a seguir:
 - a. Falem sobre os integrantes das famílias, informando seus nomes e funções ou tarefas.
 - b. Conversem também sobre as características de cada familiar.
 - c. Ouçam com atenção as informações sobre a família do colega.
 - d. Depois, elaborem juntos uma forma de organização para essa grande família na nova casa. Pensem nos papéis familiares desempenhados por essas pessoas e nas funções de cada um.
 - e. Façam anotações no caderno e, depois, compartilhem com as demais duplas as impressões que tiveram ao fazer esse exercício de descrição e planejamento.

Respostas pessoais. O objetivo desta atividade de imaginação é ponderar sobre os diferentes tipos de composição familiar, destacando o papel de cada um na

construção de um ambiente saudável. As relações familiares são constituídas especialmente por laços afetivos, que constituem a base de qualquer composição familiar. Reforce a importância do diálogo e do respeito entre os membros da família, fundamentais para uma boa convivência.

1. Entre as possibilidades de resposta, os estudantes podem criar uma situação em que, depois do desentendimento, Ana explicou ao neto os motivos pelos quais precisa saber onde ele está, deixando claro que não quer controlar os passos dele, mas apenas se certificar de que está bem e em segurança. Beto, por sua vez, pode responder que esse controle é meio chato, mas que entende a preocupação dela, reconhecendo seu erro e pedindo desculpas pelo ocorrido. Por fim, neto e avó podem fazer as pazes e se abraçar. **Conflito** é uma situação em que há falta de entendimento entre duas ou mais partes, podendo resultar em embates e brigas. É comum a existência de conflitos nas relações familiares. O importante é ter discernimento para manter o respeito e um canal aberto para o diálogo.

> Estamos falando de... CONFLITO

2. Entre as possibilidades de resposta, os estudantes podem responder que uma solução para o conflito seria uma conversa de Vítor com seus pais para explicar que se sente chateado todas as vezes em que eles brigam. Vítor pode pedir aos pais que dialoguem calmamente e que sejam mais respeitosos um com o outro. Os pais, por sua vez, podem reconhecer que às vezes brigam por motivos insignificantes e que podem conversar em vez de brigar.

Quem nunca teve um conflito familiar? Vamos refletir um pouco sobre essa questão.

- Reúna-se com três colegas e, juntos, escolham uma das situações propostas a seguir. Vocês deverão encontrar soluções para o conflito presente na situação escolhida, de modo que o desfecho seja razoável e beneficie todas as pessoas envolvidas.

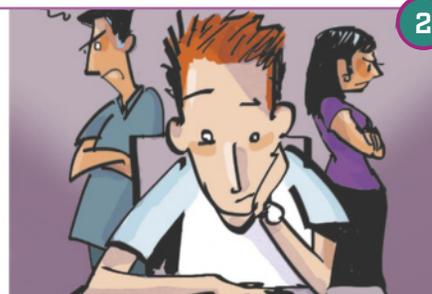


Ana é avó de Beto. Eles moram juntos, e Ana se preocupa com o neto, pois vivem em uma cidade grande. Beto foi criado pela avó e pensa que ela quer controlar todos os passos dele. A avó de Beto está brava porque ele saiu com os amigos sem avisar aonde ia e, enquanto esteve fora, não atendia as ligações nem respondia às mensagens dela.

3. Entre outras possibilidades de resposta, os estudantes podem criar uma situação em que Marta explique a Fernando que a nova colega está abusando da boa vontade dele, pois só o procura quando precisa de um favor e que, se ela fosse uma pessoa legal, se preocuparia com ele também.

Fernando pode até continuar desconfiando de que Marta está com ciúme, mas promete que vai tomar cuidado e ficar atento às atitudes da nova colega.

Renato e Luciana, pais de Vítor, sempre brigam. Vítor, de 16 anos, fica chateado com isso, pois gostaria que seus pais se entendessem e se respeitassem mais. Além disso, Vítor preferiria que seus pais dessem mais atenção a ele em vez de ficarem brigando tanto.



Marta e Fernando são irmãos. Ele tem 19 anos, e ela, 17. Eles costumam sair juntos e conversar bastante, mas ultimamente têm tido muitos conflitos, pois Marta não confia em uma nova colega de Fernando, pois a considera muito interesseira. Ele acha que a irmã está com ciúme, mas ela diz que está apenas preocupada.

- a. Pode ser que alguns estudantes se identifiquem com as situações propostas, ou não. A ideia é que eles exercitem o hábito de resolver conflitos pacificamente, com base no diálogo e no respeito. Trate com delicadeza as questões familiares que eventualmente mencionarem, de modo que eles se sintam acolhidos e respeitados.
- b. Organizem-se em um círculo e comentem com toda a turma como foi participar desta atividade.

VIVENCIANDO

O objetivo desta pesquisa é que os estudantes possam verificar a diversidade que caracteriza as composições familiares da turma, entendendo que as famílias não têm um único formato possível. Todas são igualmente importantes e devem ser respeitadas.

Observe um modelo de sistematização de coleta dos números e exemplos de dados com temáticas variadas que vão alimentar os gráficos: Os itens a seguir são apenas sugestões. Fica a critério dos estudantes estabelecerem outros parâmetros para a tabulação da pesquisa.

Primeiro gráfico

Composição familiar

X% de famílias formadas por dois integrantes

X% de famílias formadas por três integrantes ou mais

Proposta

Nesta atividade, você vai fazer uma pesquisa de campo coletiva sobre as configurações familiares da sua turma. O objetivo é entender como elas são compostas e como os papéis e as funções de seus membros são desempenhados.

Observe a tirinha da personagem Mafalda, criada em 1964 por Quino (1932-).

Segundo gráfico

Principal responsável pelo sustento/orçamento familiar

X% - mãe

X% - pai

X% - outros membros

Terceiro gráfico

Principal responsável

pelos cuidados com

crianças ou

idosos da família

X% - mãe

X% - pai

X% - filhos adolescentes (estudantes)

X% - outros membros



© Joaquín Salvador Lavado (QUINO)
TODA MAFALDA/Fotoarena

Para Mafalda, as funções familiares são organizadas como acontece em cooperativas, e não em relações hierárquicas. O vendedor, que esperava encontrar o pai como o “chefe” da família, teve uma surpresa.

O que se percebe hoje é que as famílias tentam se estruturar de modo a serem mais felizes e eficientes. Agora, inicie a pesquisa sobre essas novas composições familiares e as funções de seus integrantes.

MATERIAIS

Papel, caneta e lápis.

Ação!

1 Forme um grupo com cinco colegas. Cada colega deve relatar quantas pessoas compõem sua família, registrando quem são os responsáveis pelo orçamento mensal, como se organizam os cuidados com as crianças e os idosos, com a casa etc.

3 Com esses números em mãos, organizem-nos em gráficos de barras e analisem os dados.

2 Em diferentes tabelas, anatem os resultados encontrados, registrando, por exemplo, a quantidade existente de núcleos familiares compostos apenas de dois, três ou mais membros; membros responsáveis pelo orçamento familiar; outros familiares adultos que cuidam das crianças ou dos idosos da família.

4 Apresentem o resultado para os demais grupos. Assim, vocês conhecerão um pouco mais as composições familiares da turma.

5 Ao final dos trabalhos, comente com os colegas o que mais surpreendeu você durante essa pesquisa.

PONTO A PONTO

O objetivo desta atividade, que pode ser feita em casa, é que esta lista sirva para os estudantes como uma fonte de consulta para poderem pensar sobre o que leram, ouviram e viram, criando, assim, um repertório de referências culturais para futuras conversas sobre o tema.

Coleção personalizada: Retratos de famílias

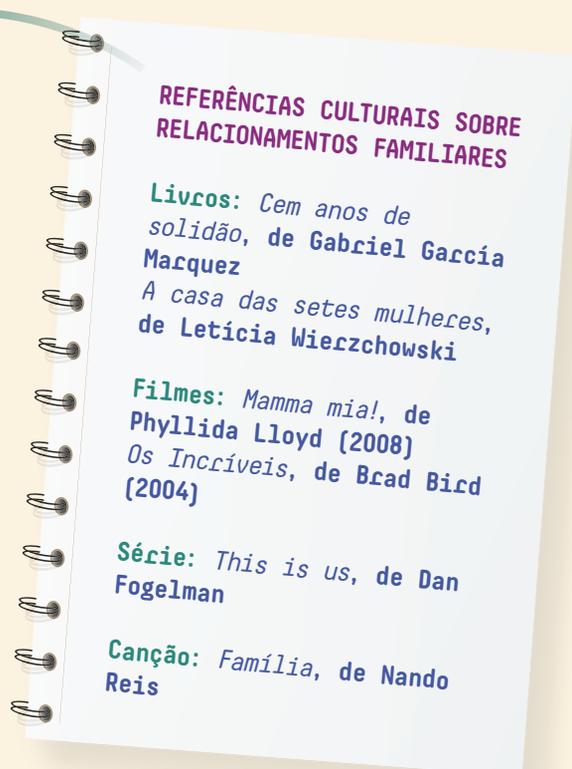
Vamos dar continuidade ao diário criando uma lista para consultas. Pensar nos itens que podem fazer parte dela vai ajudá-lo a se lembrar de momentos vivenciados por você e que serviram para obter algum aprendizado.

Neste capítulo, observamos alguns casos familiares que envolvem conflito e outros que envolvem cuidado.

Agora, use o diário para criar listas com referências culturais que o abasteçam e que possam ajudar você em futuras situações relacionadas a esse tema. Você pode alimentar essa lista mensalmente.

Coleção personalizada: RETRATOS DE FAMÍLIAS

- Procure se lembrar de filmes, livros, vídeos, séries, peças de teatro, reportagens e quaisquer outras referências que você já tenha acessado e que apresentem situações de conflitos familiares.
- Acrescente a essa lista opções que você ainda não conhece, mas quer conhecer, e que possam ampliar sua base de informações sobre o assunto. Para isso, peça indicações aos colegas.
- Depois de concluir a lista, convide seus familiares para assistirem com você a um dos filmes ou séries indicados!



Então ficamos assim...

Ao longo deste capítulo, você compreendeu que as composições familiares podem ser variadas e que no âmbito familiar também pode haver conflitos. Todos os integrantes da família têm papéis a desempenhar e precisam de cuidados. Além disso, viu que família não representa apenas algo que é dado, sem possibilidade de transformação. Ela pode ser construída e aperfeiçoada ao longo de seu **Projeto de Vida**. O importante é que haja diálogo, respeito e amor.

O que você faria se...

... encontrasse o primeiro fio de cabelo branco na cabeça?

Quais pensamentos surgiriam?

Converse com os estudantes sobre a questão que abre o capítulo. Muitos podem nunca ter pensado sobre isso. Ao longo do capítulo, eles compreenderão melhor o processo de envelhecimento.

Você já parou para pensar que estamos envelhecendo todos os dias da nossa vida?

Alguns aplicativos de celular permitem ter uma ideia de como você ficará quando for mais velho. Porém, a aparência é uma das facetas do envelhecer. Tornar-se idoso é mais do que isso, e o aplicativo não consegue projetar quais serão as sensações, as formas de se relacionar etc.

É possível que hoje você ache desnecessário pensar nisso, mas vamos lhe dar duas razões para considerar essa questão: primeiro, existem muitos idosos por aí e eles fazem parte da sua vida; segundo, estamos vivendo por mais tempo, e o número de pessoas com mais de 65 anos tem aumentado.

Hoje você é jovem, mas um dia envelhecerá. Fazendo o caminho inverso, é importante lembrar que os idosos de hoje foram jovens um dia, tiveram sonhos, decepções, foram à escola, trabalharam, criaram seus projetos de vida, ou seja, trilharam um percurso para chegar até a idade que têm hoje.

Envelhecer é um processo natural, e as mudanças que acontecem em cada pessoa são particulares e dependem de diversas condições.

Alguns idosos vivem o que chamam de “melhor idade”, pois aproveitam para fazer coisas que não puderam quando jovens. Outros podem ter limitações – físicas, financeiras etc. – que tornam esta fase mais difícil. Mas, para todos, jovens ou idosos, existem fatores importantes como a autonomia e o direito de olhar a própria vida a seu modo. Todos gostamos de nos sentir respeitados e incluídos. Então como pensar em inclusão social de idosos se muitas vezes nem os notamos?

O texto a seguir fala de uma senhora que passa despercebida pelo olhar das outras pessoas, exceto pela narradora, que a observa e se pergunta: quem é ela, de onde veio, o que pensa e como se sente?

A marciana

ela tava ali do ladinho catando latinha. tudo nela é miudinho. pequenininha. velhinha. magrinha. cabelo branquinho por debaixo da touca. pernas e braços e rosto e dedos, tudo, tudo fininho. só o sorriso gigante. sem dentes, porque deve de ter pago com eles o tamanho da disposição. ela anda com agilidade, desliza por entre as mesas, enquanto a gente come. mas só enche o saco com nossas latinhas vazias. a roupa é a mesma desde sempre. pelo menos o meu sempre que já é tanto. então, que a chamei e entreguei-lhe minha coca sem coca. sorriu e agradeceu. sempre agradece. aí tive vontade de saber o nome. ela disse. eu não entendi. repetiu. mais uma vez não compreendi. ouvi marciana, mas marciana? dona marciana? é pode ser, não parece daqui. parece de longe, bem longe. então lhe demos a porção de peixe e polentas fritas. tão pouco, queria dar-lhe um abraço, mas tive medo de quebrá-la. ela enrolou tudo numa camiseta, colocou na bolsa e aquilo nem me pareceu estranho. perguntei quantos anos. ela não sabia, disse que a mulher que sabia morreu há muito tempo. agora não tinha mais pra quem perguntar. e havia ainda outras mesas e latas vazias, então se foi. fiquei pensando que, como não sabia a idade, talvez também que nunca morresse. continuaria para sempre assim deslizando entre as mesas, até ir sumindo, sumindo, e, devagarinho, sem que ninguém se dê conta, um dia desaparecer.

ZELNYS, Geruza. **9 janelas paralelas & outros incômodos.**
São Paulo: Dobradura Editorial, 2016. p. 80.



Acervo pessoal

> BIOGRAFIA

Geruza Zelnys é professora universitária, escritora e poeta, nascida em Laranjal Paulista, interior de São Paulo, em 1975. É doutora em Teoria Literária pela Universidade de São Paulo.

A autora é idealizadora de um curso de escrita curativa, no qual usa a criação literária para trabalhar traumas pessoais.



PARA PENSAR . . .

Oriente os estudantes a pesquisarem exemplos de manual e a observarem como esse tipo de texto se configura, dividido em tópicos, com linguagem clara e objetiva, verbos no imperativo etc. Ao pensar no leitor deste manual, espera-se que os estudantes reflitam sobre como eles se relacionam com os idosos. Esta atividade também servirá para avaliar se os estudantes têm paciência, se percebem que devem encontrar uma linguagem e uma maneira compreensível para o leitor específico e se eles se dedicam à atividade de ensinar.

Diante de uma pessoa idosa, é possível pensar que sua vida está no fim, mas isso não é verdade. No texto, Marciana tem muita disposição para o trabalho. Ficamos sabendo de sua fragilidade física. Porém, nada é revelado sobre os desejos e sonhos dela.

Já imaginou quanto é possível aprender com alguém que viveu muito e tem diversas histórias para contar? Pergunte a um idoso que músicas costumava ouvir, qual filme marcou a vida dele. Além de aprender com os mais velhos, você também pode ensinar algo a eles!

ATIVIDADE NO CADERNO

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre a necessidade de colocar-se no lugar do outro, compreendendo suas dificuldades e fragilidades, bem como solidarizar-se com as questões de outra pessoa. Deve-se olhar para o outro e suas necessidades não por considerar-se bom, mas pela compreensão de que todos integramos a mesma sociedade e, eventualmente, trocamos de papéis.

■ Agora, é sua vez de ensinar. Reflita sobre sua vivência com os idosos. Pensando nisso, escreva um manual com instruções que orientem uma pessoa idosa, que não tem habilidade com internet, a criar uma conta de acesso e a mexer em uma rede social. Pense num passo a passo e faça algumas ilustrações para auxiliá-la na compreensão das orientações. O manual não deve ser extenso. Lembre-se de que a linguagem deve ser simples e objetiva. Depois de pronto, entregue o material a um idoso.

> Estamos falando de...

SOLIDARIEDADE E COMPAIXÃO

Solidariedade é a ação de se unir ao outro ideológica ou fisicamente, motivada pela visão de que as pessoas são interdependentes e visando ao bem geral. Trata-se de uma habilidade social necessária para a construção de ações que visem a mudanças sólidas na estrutura da sociedade.

Compaixão é um olhar reflexivo para a tragédia ou fragilidade do outro, de um ponto de vista igualitário. Dessa maneira, permite colocar-se no lugar do outro e, por isso, trata-se de uma habilidade emocional indispensável para um convívio social digno.

■ O que significa ter compaixão e solidariedade na relação com os idosos? Faça um vídeo comentando a sua resposta e apresente aos colegas da sala.

Se não houver a possibilidade de gravar um vídeo, os estudantes podem se reunir em uma roda de conversa.



Africa Studio/Shutterstock.com

Pequenos gestos rotineiros podem conter atos de solidariedade.

PARA PENSAR... JUNTOS!

Esta dinâmica não terá vencedor nem perdedor. Toda a sala pode responder às perguntas feitas pelo integrante no meio do círculo.

Afinal, todos saberão qual é a profissão, menos o integrante com o papel autoadesivo colado na testa.

Idosos têm múltiplas maneiras de lidar com a vida e encarar assuntos como igualdade, questões sexuais e sociais. Alguns podem ser resistentes a mudanças, demonstrando dificuldade em rever seus conceitos; outros acumulam sabedoria das experiências vividas e são abertos a novas aprendizagens.

Vale lembrar que o mesmo acontece com pessoas mais jovens, que podem ser resistentes ou mais abertas às diferenças.

Quando os Yanomami (povo indígena que habita parte da Floresta Amazônica) precisam resolver assuntos importantes para o grupo, são seus anciões que têm a preferência na hora de falar, por terem muito a ensinar. Em algumas culturas africanas também é assim: os mais velhos são vistos como fonte de sabedoria.

Observe o desenrolar do jogo "Quem sou eu?" e depois converse com os estudantes sobre as ideias que podem surgir a respeito das profissões mais praticadas pelos idosos e sugeridas pelo integrante no meio do círculo antes de acertar

Em grupos de três pessoas, façam uma pesquisa sobre quais profissões têm o maior número de idosos no Brasil, mesmo que já tenham se aposentado. Cada grupo vai selecionar uma das profissões encontradas e escrever seu nome em um papel autoadesivo pequeno. Em círculo, comecem o jogo do "Quem sou eu?", escolhendo um integrante de outro grupo para sentar-se no meio da roda com o papel autoadesivo com o nome da profissão colado na testa. Apenas um integrante de cada grupo sentará no meio do círculo. Quem estiver com o papel colado na testa não deve saber o que está escrito nele e tem de fazer perguntas para tentar adivinhar a profissão. Os demais devem responder apenas com "sim" ou "não" até que a profissão seja descoberta.

a resposta. Ao final da dinâmica, organize uma roda de conversa e questione os estudantes sobre as ideias preconcebidas e os estereótipos relacionados às profissões citadas antes de acertar a resposta. Ao tentar adivinhar qual é a profissão escrita no papel autoadesivo, é provável que eles pensem em profissões menos complexas, que exijam pouco condicionamento físico, por exemplo.

> Estamos falando de... PRECONCEITO

Para introduzir esta atividade, resgate a pergunta de abertura do capítulo "O que você faria se encontrasse o primeiro fio de cabelo branco na cabeça? Quais pensamentos surgiriam?". Oriente então os estudantes a pensarem

A palavra **preconceito** é formada de dois termos: pré + conceito.

em situações como usar o transporte público, entrar em uma

Trata-se de uma ideia concebida antes da reflexão sobre determinado assunto. Está associado a concepções negativas ou desfavoráveis a respeito de um grupo, situação ou comportamento e nos é transmitido de modo sutil, através das vivências que temos ao longo da vida.

- Baixe ou peça a um colega que baixe num *smartphone* o aplicativo que envelhece o rosto das pessoas. Tire uma foto sua (ou peça a alguém que tire). Aplique na foto o filtro do envelhecimento. Depois, imagine como seria sua rotina se você fosse idoso. Pense nos obstáculos e preconceitos que encontraria. Faça uma lista em seu caderno com essas situações e apresente-a aos colegas.

fila longa em um supermercado ou praticar uma atividade física. A intenção da atividade é que eles se coloquem no lugar dos idosos e consigam imaginar como essas pessoas são vistas e tratadas na sociedade em que vivem. Caso nenhum estudante tenha acesso a um *smartphone*, peça a eles que usem uma foto impressa e, sobre ela, desenhem rugas e pintem o cabelo de grisalho ou branco.



Nas Filipinas, tatuagens são símbolos de força, e alguns desenhos só podem ser escolhidos a partir de certa idade. Na imagem, Whang-od, célebre tatuadora filipina, nascida em 1917.

Para esta atividade, prepare o material para a seleção de imagens ou oriente os estudantes a desenhá-las. A ideia de reunir os jovens em grupos para as conversas com os idosos busca contemplar aqueles que teriam mais dificuldade em realizar a proposta sozinhos, seja porque não conhecem idosos, seja porque são tímidos para realizar a entrevista. Tente sugerir uma estrutura básica de elaboração da atividade, como na proposta: demanda / direito / situação de vida diária em que ele se aplica / verificação de cumprimento ou não da lei / causas de descumprimento / proposta de solução.

Organize um debate para que os estudantes falem sobre como se sentem com relação ao não cumprimento dos direitos básicos dos idosos e incentive-os a estar atentos a isso e a saber que podem intervir nessa realidade, seja observando propostas de candidatos e atuação quando são eleitos, seja exigindo o cumprimento por meio de carta, mobilização, abaixo-assinado, entre outras possibilidades.

Duas propostas de ampliação são sugeridas para o caso de haver interesse e motivação dos estudantes: primeiro, pode-se montar uma exposição nos espaços disponíveis da escola, com os

VIVENCIANDO

Proposta

Você conhece o **Estatuto do Idoso**? Trata-se da lei que determina os direitos dos idosos e as punições em caso de desrespeito a esses direitos. Nesta atividade, nos aprofundaremos nesse documento com o objetivo de identificar possíveis maneiras de intervir para engajar-se na luta em defesa dos direitos de cidadãos e ajudar a comunidade de idosos à nossa volta.

MATERIAIS

Cartolinas; tesoura; cola; revistas; jornais; canetas hidrográficas coloridas.

cartazes produzidos por todas as turmas; segundo, caso os estudantes se sintam motivados e tenham boas propostas, ajude-os a viabilizá-las, orientando e apoiando suas tentativas de intervenção na realidade que os cerca.

Ação!

1 Reúnam-se em grupos de quatro ou cinco integrantes e conversem com idosos sobre as dificuldades que eles enfrentam no dia a dia.

5 Seleccionem, em revistas e jornais, imagens que possam representar esses direitos ou ilustrem-nos.

2 Seleccionem no máximo três dificuldades mencionadas pelos idosos. Vocês podem agrupar as que forem parecidas.

6 Confeccionem cartazes com as imagens e as propostas e apresentem-nos aos colegas. Depois, espalhem os cartazes pelos corredores da escola.

3 Pesquisem, no **Estatuto do Idoso**, se há direitos previstos relacionados aos problemas elencados pelos idosos.

4 Proponham soluções a fim de buscar a garantia desses direitos.

7 Por fim, conversem entre si e procurem discutir: Por que o **Estatuto do Idoso**, embora seja uma lei, nem sempre é cumprido no Brasil? Como vocês se sentem diante do não cumprimento? O que podem fazer para mudar a situação?

O **Estatuto do Idoso** está disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741compilado.htm. Acesso em: 23 nov. 2019.

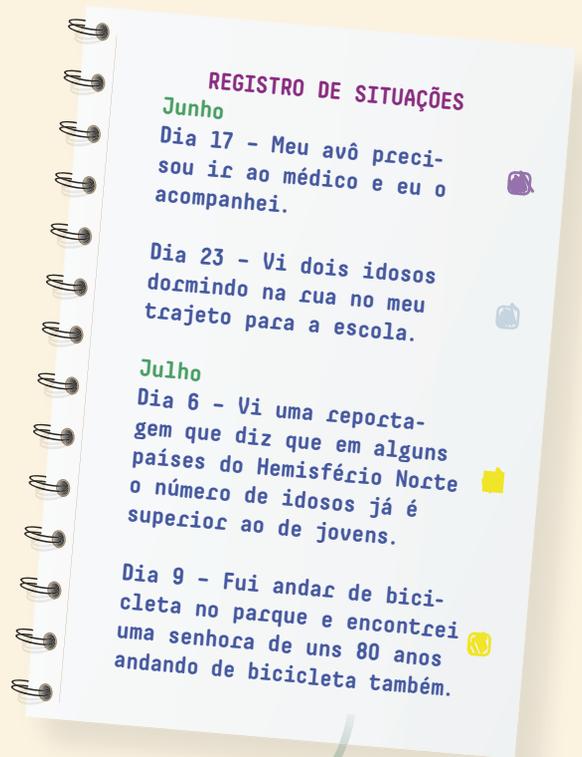
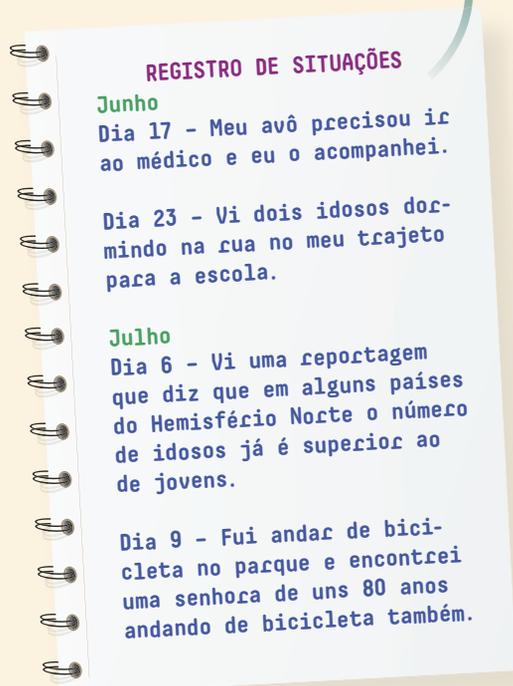
PONTO A PONTO

Coleção personalizada: Como eu lido com a ideia de envelhecer

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Use seu diário para registrar pensamentos e contatos com os idosos, e, a partir daí, observe as emoções que a ideia de envelhecer desperta em você.

- Abra em seu diário uma página para registrar as situações cotidianas em que você precisa lidar com questões relacionadas aos idosos, sejam pessoas muito próximas a você, sejam pessoas que você encontrar na rua.



- Se quiser, use cores para apontar as emoções que tais situações despertam em você ou escreva um parágrafo dizendo como se sentiu.

EMOÇÕES			
Alegria		Nojo	
Medo		Culpa	
Raiva		Vergonha	
Tristeza			

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você entrou no universo dos idosos procurando enxergá-los como parte do todo da sociedade em que vive. Nesse caminho, refletiu sobre ideias preconcebidas e a necessidade de haver respeito, solidariedade e compaixão na relação entre as pessoas. Conheceu o modo como diferentes culturas enxergam os idosos e atentou aos principais problemas enfrentados pelas pessoas mais velhas.

Essas reflexões são mais um passo em seu **Projeto de Vida**, já que entender, cuidar e tratar com atenção e paciência os idosos é também preparar-se para esta fase da vida.

CAPÍTULO

4

AH, O AMOR...

O que você faria se...

... tivesse de definir o amor? Será que existe mesmo a metade perfeita da nossa laranja? *Espera-se que, com essas perguntas, os estudantes reflitam sobre sua própria realidade, explorando diferentes aspectos do amor. Aproveite para estimular o senso crítico a respeito de provas de amor e de outras crenças equivocadas que costumam existir com relação a esse sentimento que, ao mesmo tempo, é complexo e fundamental em nossas vidas.*

Neste capítulo, falaremos do amor e de seus desdobramentos — esse sentimento que todos conhecemos e que é tão complexo e difícil de definir.

Se falar de amor é difícil, será que amar é mais simples? Amar costuma estar ligado à vontade de duas pessoas de estarem juntas, nos momentos bons e ruins.

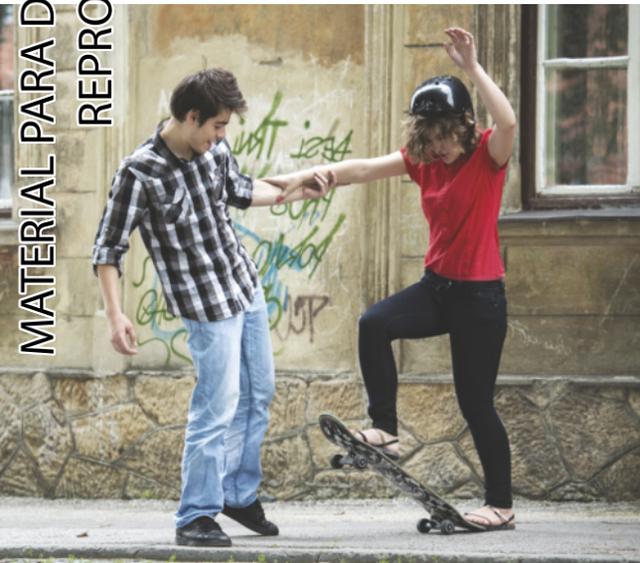
Amar é um eterno aprendizado. E uma das primeiras lições que deveríamos aprender é pensar de forma crítica sobre algumas crenças como: provas de amor (que podem acabar se transformando em provas de desamor), metade da nossa laranja (que nos espera em algum lugar).

Às vezes, demoramos a perceber que em um relacionamento amoroso temos de nos doar, cuidando da pessoa amada, dialogando e evitando atitudes excessivas. A competição, o ciúme doentio, o sentimento de posse e a tentativa de controle podem resultar em relações abusivas.

Se a relação não der certo, o resultado não precisa ser uma catástrofe. O amor sempre oferece chances para recomeços, e pode até construir histórias ainda mais bonitas que aquela que acabou.

Agora vamos refletir um pouco sobre as contradições que também fazem parte do amor com a leitura de um soneto de Camões.

Você já ouviu o ditado popular: “Um gesto vale mais que mil palavras”? Pensando nisso, pode-se concluir que há muitas formas de demonstrar amor, como ajudar a pessoa amada a fazer algo que ela deseja.



Amor é fogo que arde sem se ver

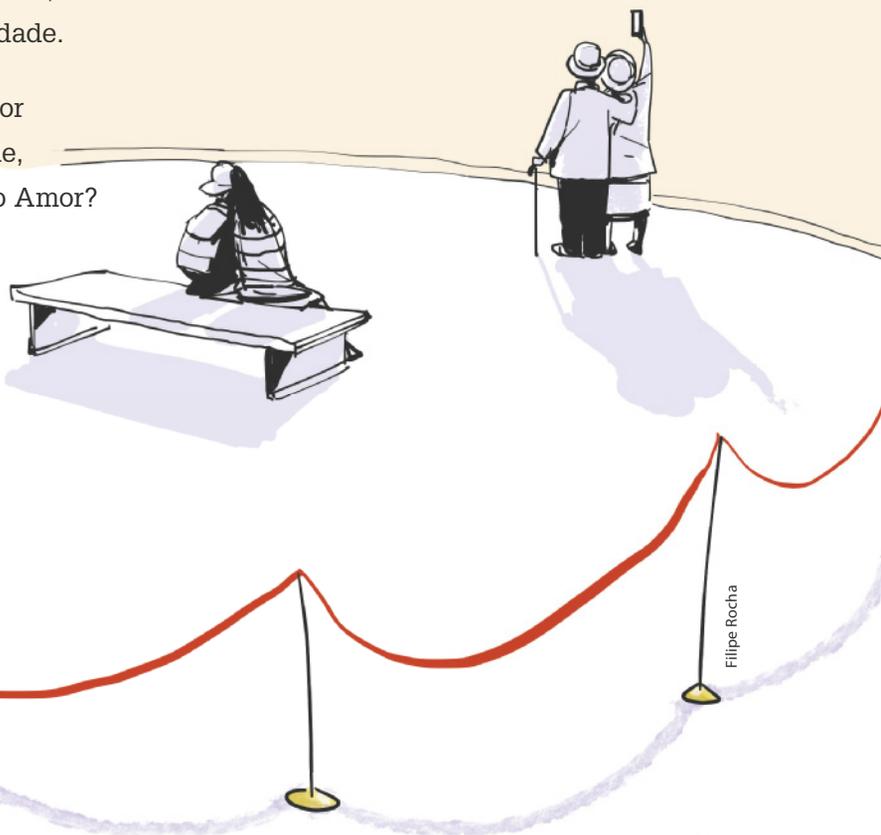
Amor é fogo que arde sem se ver;
É ferida que dói, e não se sente;
É um contentamento descontente;
É dor que desatina sem doer.

É um não querer mais que bem querer;
É um andar solitário entre a gente;
É nunca contentar-se de contente;
É um cuidar que se ganha em se perder.

É querer estar preso por vontade;
É servir a quem vence, o vencedor;
É ter com quem nos mata, lealdade.

Mas como causar pode seu favor
Nos corações humanos amizade,
Se tão contrário a si é o mesmo Amor?

CAMÕES, Luís de. **Lírica**. São Paulo:
Cultrix, 1995. p. 123.



Fillipe Rocha

Nastasic/Getty Images



> BIOGRAFIA

Luís Vaz de Camões nasceu em 1524 e faleceu em 1580. Sua principal obra, **Os Lusíadas**, narra as conquistas portuguesas na época das Grandes Navegações. Também escreveu muitos sonetos, como o que você leu.

Quando jovem, o poeta alistou-se no exército português. Em 1547, embarcou para a África e, em combate no Marrocos, perdeu um olho.

PARA PENSAR...

1. Ver (1º verso da 1ª estrofe) / doer (4º verso da 1ª estrofe) / querer (1º verso da 2ª estrofe) / perder (4º verso da 2ª estrofe). Sente (2º verso da 1ª estrofe) / descontente (3º verso da 1ª estrofe) / gente (2º verso da 2ª estrofe) / contente (3º verso da 2ª estrofe). Vontade (1º verso da 3ª estrofe) / lealdade (3º verso da 3ª estrofe) / amizade (2º verso da 4ª estrofe). Vencedor (2º verso da 3ª estrofe) / favor (1º verso da 4ª estrofe) / Amor (3º verso da 4ª estrofe).
Converse com os estudantes sobre os sentidos que essas palavras expressam dentro do contexto, refletindo o estado de incompreensão do eu lírico diante do amor que ele tenta definir ao longo do soneto.

O soneto de Camões fala da complexidade do amor, o que envolve, inclusive, muitas contradições. A característica formal do soneto é ser composto de duas estrofes de quatro versos e duas estrofes de três versos. E as rimas, que são sons semelhantes em uma ou mais palavras, dão ritmo e musicalidade aos versos.

ATIVIDADE NO CADERNO

1. Leia o texto novamente, escreva as rimas que encontrou e anote em que versos elas estão em cada estrofe.
2. As afirmações são marcadas pela forma verbal **é**, presente no início dos versos. A pergunta é introduzida pela conjunção adversativa **mas**, no início da última estrofe, que estabelece oposição ao que foi dito antes. Isso significa que o eu lírico, após tantas contradições, se rende à complexidade do amor e acaba por questionar se é possível defini-lo.
3. Encontre as contradições presentes no soneto e escreva três delas. **3. Resposta pessoal. Os estudantes poderão citar: "fogo que arde sem se ver" / "ferida que dói, e não se sente" / "contentamento descontente" etc.**
4. Para você, amar também envolve contradições? Se sim, além das contradições, o que significa amar? **4. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes consigam ver além das contradições que podem existir num relacionamento amoroso e enumerar atitudes que envolvam diálogo, respeito, carinho, companheirismo, paciência. Se os estudantes responderem que não sabem, ou não conseguem descrever, ajude-os, orientando-os a pensar em alguém que conhecem, ou em um filme, uma série ou uma novela em que haja relacionamentos amorosos, e, então, peça que utilizem esses exemplos para tentar descrever o que acham que seria amar.**

> Estamos falando de... CONTRADIÇÕES E DIÁLOGO

No soneto, as antíteses indicam as **contradições** próprias do amor. Na vida real, as contradições não se revelam somente por meio de palavras, elas podem também estar presentes nas atitudes. É possível fazer declarações de amor e, ao mesmo tempo, ter atitudes egoístas.

Diálogo é a ação de comunicar-se mutuamente, em que participam duas ou mais pessoas. Ele só é realmente produtivo quando estamos dispostos a ouvir as ideias dos outros. Se houver tolerância e respeito, pode ser um momento de resolução de conflitos.

- Agora, faça uma pesquisa e selecione um texto literário, uma letra de música, uma indicação de filme ou de uma série que fale das contradições do amor. A turma deve se organizar em uma roda de conversa, como num pequeno sarau, para ler trechos de livros, poemas e letras de música que mostrem o quanto o amor é contraditório. No caso dos filmes e das séries, faça uma breve sinopse no seu caderno. Após a leitura, converse com os colegas sobre como cada artista optou por expressar a contradição em sua obra.

Oriente os estudantes a fazerem essa pesquisa perguntando para pessoas mais velhas e mais novas sobre músicas, livros e filmes que falem das contradições do amor. Dessa forma, eles podem enriquecer o próprio repertório com músicas, livros e filmes que não conheciam e que não fazem parte da geração deles.

O diálogo é uma forma eficaz de se resolver mal-entendidos e conflitos.



PARA PENSAR... JUNTOS!

- a. Um casal em uma aproximação carinhosa, com o rosto coberto, simulando um beijo. Ambos estão bem-vestidos, em um ambiente interno, onde predominam tons escuros.
- b. Resposta pessoal. A ideia é que os estudantes comecem a expressar suas emoções em relação à situação retratada. Eles poderão se sentir bem ou achar sufocante o fato de o rosto dos personagens estar coberto. É importante que recuperem os estudos realizados sobre as sete emoções, mas também verbalizem outros sentimentos, como estranhamento, curiosidade, admiração etc.

Às vezes parece que, quando amamos, estamos tão perto da pessoa amada que não conseguimos mais nos enxergar separadamente, nem ver o outro muito bem.

Em qualquer circunstância, o diálogo é fundamental. Se não estamos nos sentindo confortáveis, é preciso conversar, expor nosso ponto de vista e ouvir o outro. Afinal, uma boa conversa pode ser esclarecedora.

- Em grupos de três pessoas, observem a reprodução da obra de arte. Depois, conversem sobre as questões abaixo e apresentem suas reflexões para a turma.

ATIVIDADE
NO CADERNO

- c. Resposta pessoal. Esta pergunta é um aprofundamento da pergunta anterior. Aqui, espera-se que os estudantes sejam capazes de perceber as contradições e a complexidade da relação amorosa.
- a. O que vocês veem na cena representada na obra?
 - b. O que vocês sentem quando observam esta obra? Lembrem-se das sete emoções trabalhadas no Capítulo 4, Unidade 1.
 - c. O que o fato de os personagens estarem com o rosto coberto pode significar?

Por um lado, podem ser sufocantes esses tecidos que tapam o rosto; por outro, pode significar que, quando amamos, nos entregamos cegamente ao outro. Existem outras possibilidades de análise, como a dificuldade de ver o outro na realidade, mantendo essa relação mais idealizada, fruto de um sonho ou expectativa.



Photo © Luisa Ricciarini/Bridgeman/Fotoarena

MAGRITTE, René. **Os amantes**. 1928.
Óleo sobre tela. 54 cm × 73,4 cm.

> Estamos falando de... CUIDADO OU CONTROLE?

O conceito de **cuidado** é retomado aqui para os estudantes entenderem o contraponto e o limite entre **cuidado** e **controle**. Uma atitude muito condizente com o amor é o **cuidado**. Mas devemos levar em consideração que cuidar não é ter **controle** sobre o outro. Algumas vezes, cometemos o erro de achar que, controlando a pessoa amada, ela será para sempre nossa.

Controlar o outro, alegando estar cuidando dele, é um comportamento comum nas relações que se configuram abusivas, ou seja, excessivas, que ultrapassam o limite do respeito.

- Reúna-se com três colegas. Analisem as palavras do quadro e as classifiquem como cuidado ou controle, pensando em um relacionamento amoroso. Depois, escolham uma delas e encenem, para toda a turma, um diálogo entre um casal em que apareça o conceito escolhido.

ATIVIDADE
NO CADERNO

Resposta pessoal. Alguns estudantes podem confundir os conceitos de controle e

preocupação • falta de limite • companheirismo • interesse
perda de autonomia • desrespeito • respeito • dependência • excesso

cuidado, pois seu limite é tênue. O cuidado, fundamental nas relações, pressupõe preocupação, companheirismo, interesse pelo que acontece na vida do outro, mas respeita seu limite e espaço. O controle, por sua vez, não tem limite, não respeita o espaço do outro, e esse excesso vai roubando a autonomia e a independência da pessoa controlada, restringindo, sufocando, ou seja, tornando a relação tóxica. **CAPÍTULO 4**

VIVENCIANDO

O objetivo desta vivência é fazer uma sistematização dos estudos realizados a respeito da complexa temática do amor. O mais importante é que os estudantes pensem sobre a própria realidade, conscientizando-se de que amar pressupõe respeitar, dialogar, cuidar, sem se anular nem se tornar controlador ou dependente. O poema completo terá estrofes com métrica e rimas diferentes, mas isso não é um problema. Pelo contrário, essas diferenças ajudarão os estudantes a concluir que a definição de amor aceita formas e conteúdos diversos.

Proposta

Nesta atividade, o objetivo é pensar e criar uma definição para o verbo **amar** em forma de poema. Com certeza essa definição será múltipla, cheia de nuances, porque cada pessoa pensa e sente o amor à sua maneira.

Em grupos, vocês escreverão uma definição para o amor em uma estrofe de quatro versos. Depois, todas as estrofes serão reunidas na ordem que a turma definir, formando um poema que terá como título **Amar é...**

MATERIAIS

Papel e caneta.

Ação!

1 Dividam-se em grupos de quatro pessoas.

2 Combinem como será o processo de criação do grupo: quem vai registrar as ideias, quem prefere fazer as rimas antes de escrever os versos inteiros etc.

3 Discutam qual seria a melhor definição de amor para vocês. Pensem nas contradições do amor e no poema de Camões para ajudar na definição. Lembrem-se também das músicas, dos livros e dos filmes pesquisados nas atividades anteriores e na pergunta que abre o capítulo, "O que você faria se tivesse de definir o amor?".

4 Escrevam uma estrofe com quatro versos com a definição de amor. Ela pode ter rima ou não.

5 Depois, reúnam-se com a turma toda e decidam qual será a ordem das estrofes. Vocês devem compor um poema completo. O título do poema será **Amar é...** Cada estrofe terá métricas e rimas diferentes, mas isso não é um problema.

6 Para concluir, leiam o poema completo e conversem sobre as diferentes definições de amor que apareceram em forma de versos.

Gráfico do amor

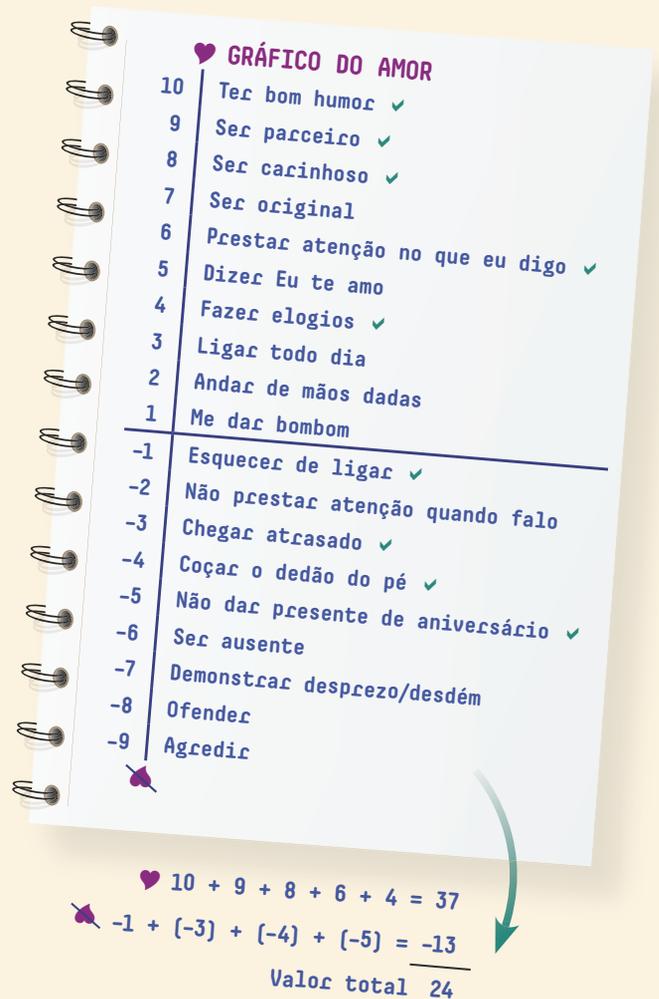
Como vimos neste capítulo, não é fácil dizer “eu te amo” e definir o amor; por isso, comunicar-se melhor em uma relação afetiva deve ser uma tarefa diária. Uma relação saudável depende da capacidade dos envolvidos de expressarem suas emoções e desejos.

Para ajudá-lo a descobrir o que é prioridade em uma relação, você vai aprender a elaborar o **Gráfico do amor**. Não importa se está namorando ou não, a ideia é pensar em um relacionamento ideal.

Crie uma página no seu diário, conforme o exemplo abaixo, e dê o título **Gráfico do amor**.

- Faça uma linha vertical e cruze-a pelo meio com uma linha horizontal.
- Enumere de forma ascendente a linha vertical acima do eixo horizontal, de baixo para cima, até alcançar o coração no topo da linha, que representa o amor realizado.
- Depois, enumere de forma descendente com valores negativos a linha vertical abaixo do eixo horizontal, de cima para baixo, até atingir o coração invertido, que representa o amor não realizado.
- Preencha os valores positivos com o que você considera importante numa relação amorosa, sendo que o mais importante deve ocupar a posição 10, no gráfico. Preencha os valores negativos com o que você considera prejudicial numa relação amorosa, de modo que a atitude mais grave ocupe a posição -9.
- Faça um sinal em verde ao lado das atitudes que você valoriza em um relacionamento.
- Faça as contas do amor: some os valores positivos, depois os negativos e calcule qual é o valor total dessa relação.

O ideal é que a relação esteja sempre com resultado positivo e evoluindo cada vez mais. Caso o resultado seja negativo, é preciso rever o que vale a pena ou não mudar.



Então ficamos assim...

Neste capítulo, você pôde pensar um pouco sobre o amor, esse sentimento tão complexo. Refletiu sobre as atitudes que um relacionamento amoroso saudável pressupõe, como compreender, respeitar, dialogar etc. Notou como esse sentimento, às vezes, é contraditório e entendeu a diferença entre cuidado e controle (que pode resultar em relacionamentos abusivos). Percebeu ainda que nossos gestos precisam ser coerentes com nossas palavras e participou de uma vivência para definir o verbo amar.

CAPÍTULO

5

AMIZADES E COLETIVOS

O que você responderia se...

- ... lhe perguntassem o que é a amizade? *Aproveite o momento para falar de lealdade, de solidariedade e de sentimentos. Ser amigo*
- que é ser amigo de alguém? *significa conhecer bem o outro, torcer por ele, ouvi-lo com interesse e aceitar divergências. Explore também o fato de que é importante estarmos atentos para não deixarmos passar chances de construirmos novas amizades por acharmos a outra pessoa muito diferente de nós.*

Com essas perguntas, espera-se que os estudantes iniciem suas reflexões sobre amizade a partir de suas experiências de vida.

Costumamos nos unir aos amigos pelo prazer de estar com eles, por afinidades de gostos, ideias, talentos. Alguns amigos são verdadeiros irmãos que encontramos durante nossa existência. Outros são passageiros: a distância e o tempo os separam de nós, mas muitos deles seguem vivos em nossa memória.

Nossos colegas, por sua vez, são aquelas pessoas que conhecemos superficialmente na escola, no trabalho, com quem de vez em quando conversamos, cumprimentamos, e que, apesar de a ligação não ser tão intensa, também são importantes em nossa vida. E a convivência com eles, muitas vezes, pode acabar transformando essa relação em amizades duradouras.

Às vezes, conhecemos pessoas muito diferentes de nós e achamos que não vamos ter nenhuma afinidade com elas. Mas um ponto de vista diferente pode ser justamente a pista de que precisávamos para resolver um problema. As diferenças enriquecem, e todo mundo tem um pouco a contribuir!

O texto a seguir mostra como as conversas, confidências e vivências que temos com nossos amigos são experiências que levamos para a vida toda.

Leonardo Cendamo/Getty Images



BIOGRAFIA

Ndalu de Almeida, conhecido pelo pseudônimo de **Ondjaki**, nasceu em 1977, em Luanda, capital de Angola. Sociólogo, roteirista, escritor e poeta, seus livros já foram traduzidos para diversos idiomas, como francês, alemão e inglês.

Ondjaki também atua como ator de teatro e pinta quadros.

Os calções verdes do Bruno

Até a camarada professora ficou espantada e interrompeu a aula quando o Bruno entrou na sala. Não era só o que se via na mudança das roupas, mas também o que se podia cheirar com a chegada daquele Bruno tão lavadinho.

No intervalo, em vez de irmos todos brincar a correr, cada um ficou só espantado a passar perto do Bruno, mesmo a fingir que ia lá fazer outra coisa qualquer. A antiga blusa vermelha tinha sido substituída por uma camisa de manga curta esverdeada e flores brancas tipo Havaí. Mas o mais espantoso era o Bruno não trazer os calções dele verdes justos com duas barras brancas de lado. [...]

Lá fora a gritaria continuava. O Bruno, ao contrário dos últimos seis anos de partilha escolar, estava mais sério e mais triste.

Fiquei no fundo da sala. Eu era grande amigo do Bruno e mesmo assim não consegui entender aquela transformação. Olhei o pátio onde as meninas brincavam “35 vitórias”. Na porta, uma contraluz do meio-dia iluminava a cara espantada da Romina. Eu olhava a Romina, o sol na porta e o Bruno também.

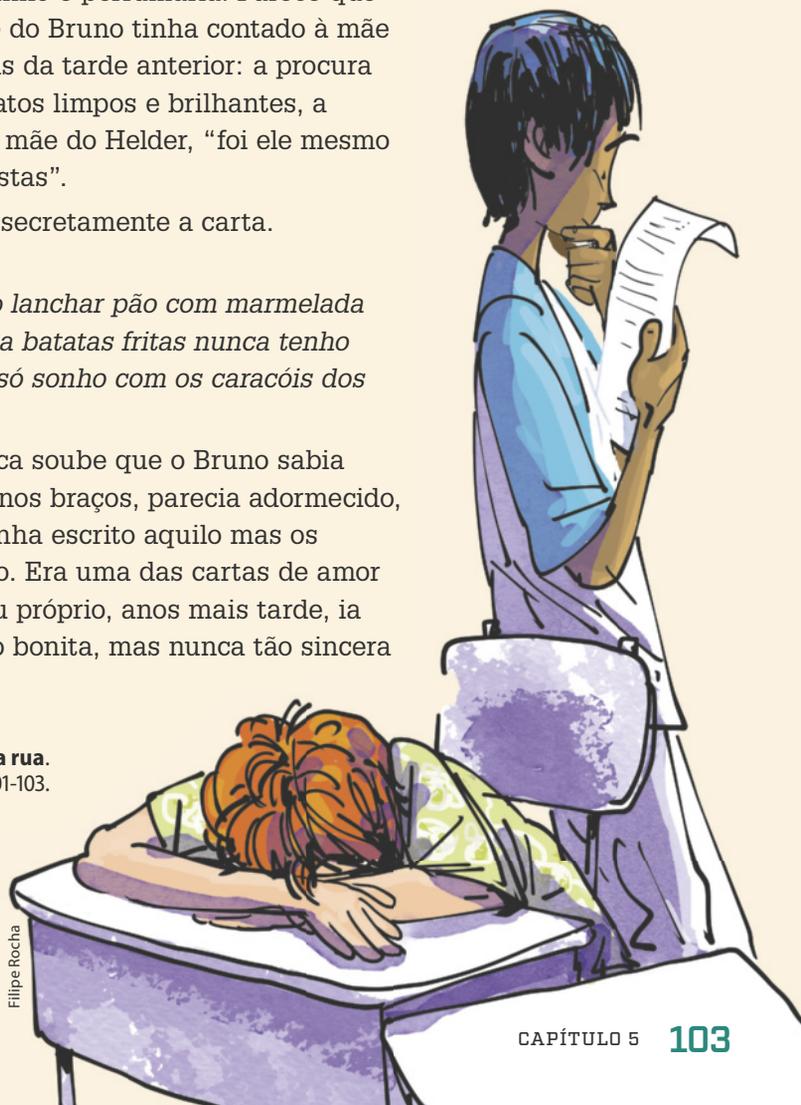
[...] Havia uma explicação para tanto banho e perfumaria. Parece que o Bruno estava apaixonado pela Ró. A mãe do Bruno tinha contado à mãe do Helder todos os acontecimentos incríveis da tarde anterior: a procura dum bom perfume, o gel no cabelo, os sapatos limpos e brilhantes, a camisa de botões. A mãe do Bruno disse à mãe do Helder, “foi ele mesmo que me chamou para eu lhe esfregar as costas”.

Depois do intervalo o Bruno passou-me secretamente a carta. Começava assim:

Romina: nos últimos dias já não consigo lanchar pão com marmelada e manteiga, e mesmo que a minha mãe faça batatas fritas nunca tenho apetite de comer. Ainda por cima de noite só sonho com os caracóis dos teus cabelos tipo cacho de uva...

A carta continuava bonita como eu nunca soube que o Bruno sabia escrever assim. Ele tinha a cara afundada nos braços, parecia adormecido, eu lia a carta sem acreditar que o Bruno tinha escrito aquilo mas os erros de português eram muito dele mesmo. Era uma das cartas de amor mais bonitas que ia ler na minha vida, e eu próprio, anos mais tarde, ia escrever uma carta de amor também muito bonita, mas nunca tão sincera como aquela. [...]

ONDJAKI. **Os da minha rua.**
Rio de Janeiro: Língua Geral, 2007. p. 101-103.



Filipe Rocha

PARA PENSAR...

Nesta seção, além de enxergarem a amizade de modo mais consciente, os estudantes poderão olhar para si e suas próprias relações de amizade. Isso é importante para incentivar a construção de laços saudáveis, baseados em apoio, cooperação e respeito.

Apresente a eles modelos de carta pessoal. Pergunte quem se sente à vontade para fazer a leitura do que escreveu em voz alta. Peça ainda a alguns estudantes que escrevam no quadro ao menos uma característica essencial de um amigo. Questione-os por que essas são características essenciais.

No conto lido, enquanto toda a escola comenta e faz fofoca sobre os acontecimentos, o narrador respeita os sentimentos de seu amigo.

ATIVIDADE NO CADERNO

- Lembre-se de um ato de amizade e companheirismo que você e um amigo tenham vivido na escola e escreva uma carta para ele lembrando esse acontecimento. O texto deve conter uma descrição detalhada que mostre o quanto vocês eram próximos e cúmplices. Cite também três características essenciais de uma amizade que você identifica nesse amigo.

> Estamos falando de...

FRATERNIDADE

Uma relação de amizade verdadeira se pauta pela **fraternidade**, ou seja, pelo sentimento de solidariedade que existe entre irmãos. Ser amigo é olhar o outro como olhamos para um irmão; é cuidar do outro.

Você já parou para pensar que qualquer relação fraterna pressupõe respeito, limites e liberdade? Quando não há limites entre amigos, a relação pode ficar ruim, pois pode haver desrespeito à individualidade, e a amizade acaba se tornando um peso.

1. Respostas pessoais. Entre as possibilidades, os estudantes podem responder: 1º balão: "Muito bem, parceiro, o que acha de as coisas funcionarem assim...";

1. Leia a tirinha ao lado e, depois, re-

crie as falas de Lucy e o pensamento de Snoopy de modo a transformar a tirinha em uma situação de fraternidade.

levamos o crédito"; 3º balão: "Se a gente perder, nós dois nos responsabilizamos pelo resultado";

2. Em suas relações de amizade, existe fraternidade? Você é um amigo que está presente tam-

bém nas horas difíceis ou participa mais dos momentos de alegria? **2. Resposta pessoal.** Os estudantes devem fazer um exame de consciência a respeito das próprias atitudes em relação aos amigos. Espera-se que eles reflitam sobre si e seu comportamento como amigos, ponderando se existe um equilíbrio entre o que eles esperam e o que oferecem em suas relações de amizade.

3. Como você poderia melhorar aquilo que acha que não está funcionando bem em seu círculo de amizades? **3. Resposta pessoal.** Se algum estudante achar que não sabe ser amigo porque não se relaciona bem, é tímido, egoísta, tem medo ou se ofende facilmente, reforce que ser amigo e relacionar-se bem é um processo de aprendizagem; todos

temos algo a acrescentar, a oferecer e a aprender com o outro. Por isso, olhar para si, tentar entender os pontos que acha que não estão

bons e procurar mudar é um grande passo nessa aprendizagem. Além disso, o diálogo é sempre um bom caminho.



Peanuts, Charles Schulz © 1986 Peanuts Worldwide LLC/Dist. by Andrews McMeel Syndication

ATIVIDADE NO CADERNO

4º balão: "Depois do jogo, nós dividiremos os biscoitos de chocolate".

PARA PENSAR... JUNTOS!

Falar sobre amizade é falar sobre socialização. Hoje em dia, cada vez mais jovens se organizam em coletivos, ou seja, grupos de pessoas com interesses afins que se mobilizam para encontrar soluções para problemas comuns.

Essas pessoas nem sempre são amigas, e o que as une é ter o mesmo objetivo. Elas se organizam para somar forças e participar mais ativamente da esfera pública. Sabem que, juntas, produzem mais e melhor. Além disso, nesse movimento, exercitam o diálogo, o respeito, a paciência, a cooperação e se submetem a regras que organizam o funcionamento do coletivo.

- Em grupo, pensem na criação de um coletivo. Qual objetivo, ou sonho, vocês têm em comum? Conversem sobre o que gostariam de mudar no mundo e escrevam uma proposta de coletivo contendo:
 - ✓ nome do coletivo;
 - ✓ breve manifesto (texto curto relatando os objetivos e as ideias do grupo em favor do bem comum);
 - ✓ minibiografia dos integrantes (nome, idade e o motivo da participação de cada um);
 - ✓ uma imagem que represente o coletivo.

Esta atividade busca dar oportunidade para os estudantes simularem a criação de um coletivo e, mesmo que essa proposta não tenha continuidade, o objetivo é sensibilizá-los para a possibilidade de se organizarem visando realizar ações sociais para o bem comum.

> Estamos falando de... COOPERATIVIDADE

Cooperatividade é o ato de estar aberto às ideias do outro e disposto a trabalhar em equipe, desenvolver um plano em conjunto e saber contribuir para o todo com flexibilidade. Envolve ceder e rever desejos e necessidades pelo bem comum.

Pode ser aprendida por meio de empenho e perseverança, como num exercício de olhar para si e para os outros, focando o que temos de melhor. Isso não elimina o fato de que possuímos defeitos e atitudes negativas, porém, podemos escolher fazer parceria com o que as pessoas têm de melhor.

- Agora, anote exemplos de cooperatividade que você tenha visto ou ouvido falar e que julga admiráveis. Faça uma pequena lista e escolha um que você colocaria em prática. Compartilhe com os colegas o seu exemplo e as razões que o levaram a elegê-lo.

Peça aos estudantes que pesquisem famosos e anônimos que lutam por um planeta melhor para todos, como as pessoas que se unem para limpar praias e rios, os voluntários em hospitais de câncer infantil, os ativistas em defesa das florestas, aqueles que trabalharam na limpeza das praias do Nordeste afetadas pelo vazamento de óleo em 2019 etc.



Participar de coletivo é uma maneira de pessoas diferentes se unirem em busca de um objetivo comum.

ATIVIDADE
NO CADERNO

ATIVIDADE
NO CADERNO

VIVENCIANDO

Proposta

Depois de todas as reflexões feitas, podemos afirmar que nós, seres humanos, estamos ligados por uma teia de afetos, ideias, afinidades, interesses, sonhos, desejos.

A imagem acima retrata essa ideia de que somos um conjunto de fios que precisam se ligar uns nos outros para não deixar que a teia, ou rede, se rompa.



optimarc/shutterstock.com

Rede é um entrelaçado de fios, de espessura e materiais variados, que forma um tecido. Numa rede, elementos diferentes compõem, juntos, uma peça única.

MATERIAIS

Novelo de barbante ou de lã, se possível multicolorido; bola ou balão de ar.

Nesta atividade, a proposta é construirmos juntos essa teia, a fim de entendermos o quanto estamos conectados e como somos importantes dentro da coletividade. Sem cada um de nós, os fios dessa teia se perdem e ficamos soltos e sozinhos.

Nesta dinâmica, espera-se que os estudantes consigam descobrir-se e interagir de forma mais próxima com aqueles que, aparentemente, não possuem afinidades, estimulando a criação de espaços para o coleguismo e, talvez com o tempo, novas amizades. Sugerimos cinco perguntas para que o objetivo da vivência não se perca, entre as quais cada estudante deverá escolher duas para fazer ao outro. Você pode escrevê-las no quadro, em um cartaz, no mural etc. Sugestões de perguntas: O que você

Ação!

faz além de estudar? O que você quer fazer no futuro? Qual é seu passatempo predileto? Qual é seu esporte favorito? Como você se definiria em uma palavra?

Com os colegas, organizem-se em um círculo.

Um estudante deve segurar a ponta do novelo, amarrar a linha em seu dedo, deixando uma pequena folga para não apertar, e jogá-lo em direção a um colega, de preferência alguém com quem não tem intimidade.

Depois de jogar o novelo, deve fazer duas perguntas para o colega.

O estudante que pegar o novelo deve responder às duas perguntas e realizar o mesmo movimento: amarrar a linha em seu dedo, também deixando uma pequena folga, e jogar o novelo para outro colega, fazendo duas perguntas. E assim sucessivamente, até o novelo retornar à pessoa que o jogou primeiro.

Ao final, vocês terão elaborado uma teia tão bem construída e entrelaçada que, quando o professor soltar o balão de ar ou a bola no centro dela, conseguirão movimentá-la, em conjunto, sem deixá-la cair.

6a. Espera-se que os estudantes descubram novas afinidades com os colegas e que percebam que dar uma chance para conhecer melhor alguém pode ser construtivo. Se algum estudante continuar adotando uma postura fechada em relação ao outro, estimule-o, com delicadeza e sensibilidade, a se permitir arriscar.

Ao terminar a vivência, conversem sobre as seguintes questões:

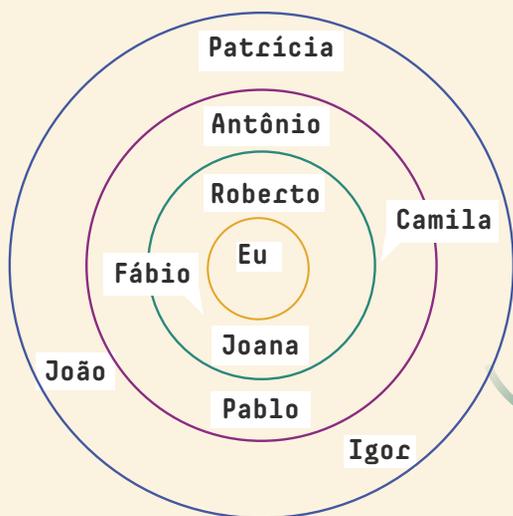
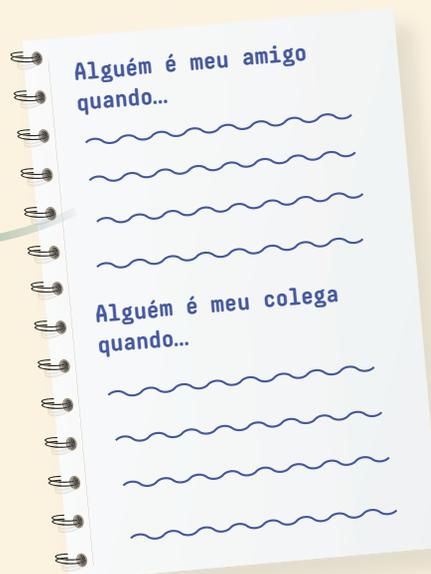
6b. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes, com a experiência vivida, consigam elaborar estratégias para aumentar seu repertório de aproximação, já que cada estudante pode acabar percebendo que o outro tem alguma afinidade com ele, faz algo que ele admira, é gentil e receptivo etc. Lembre-se de sempre acolher os estudantes mais resistentes, desconfiados ou mais tímidos.

- O que você descobriu com essa vivência?
- Como você pode se relacionar melhor com os colegas, considerando o que descobriu hoje?

Esta atividade pode ser feita em casa.

Conforme vimos neste capítulo, criamos diferentes tipos de relação com as pessoas e, no processo de autoconhecimento, é importante refletir sobre quão próximos ou distantes nos sentimos daqueles que nos cercam.

- Abra uma página em seu diário. Depois, escreva e complete as seguintes frases:



- Em seguida, desenhe um gráfico de esferas que representem proximidade e distanciamento, conforme o modelo.

- Na esfera menor, escreva “eu”. Na primeira esfera depois do “eu”, coloque os nomes de seus amigos. Na segunda, os de seus colegas. E, na terceira, os de pessoas que são apenas conhecidos, mas que têm alguma importância para você. Se quiser, faça as esferas usando cores diferentes para facilitar a visualização. Não se esqueça de colocar os nomes a lápis, uma vez que, ao longo do tempo, é comum que algumas pessoas próximas se tornem mais distantes, que pessoas distantes se tornem mais próximas e que novas pessoas entrem em nossa vida. Por isso, é interessante retomar esse gráfico a cada três meses para fazer ajustes necessários e refletir sobre essas mudanças em suas relações.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você pôde perceber o quanto é importante se relacionar, fazer amigos, conviver bem com os colegas, entender como funcionam os coletivos. Aprendeu que amizade pressupõe fraternidade, atenção, respeito, diálogo... Você também pôde conhecer mais seus colegas de turma e exercitou a cooperatividade. Pensando bem, ninguém consegue construir um **Projeto de Vida** agindo individualmente. É preciso se ligar a outro, e a muitos outros, para seguir nessa caminhada.

CAPÍTULO

6

PEQUENAS GRANDES DIFERENÇAS

O que você faria se...

... tivesse que dizer com qual povo mais se identifica, entre os que formam a identidade brasileira? **Converse com os estudantes sobre a questão que abre o capítulo. Espera-se que identifiquem a diversidade étnica na origem do povo brasileiro. Ao longo do capítulo, eles encontrarão mais informações que deverão ajudá-los nessa identificação.**

A sociedade e cultura brasileiras foram construídas com a contribuição de vários povos, entre eles os indígenas e os africanos. O que você realmente sabe sobre eles? Quais são seus valores, suas crenças, seus mitos? É possível nos identificarmos ou sentirmos empatia por alguém com base em uma vaga visão histórica?

Durante muito tempo, houve uma desvalorização sistemática das contribuições culturais trazidas por negros e indígenas. Por que será que nos esquivamos de nossa própria história? É possível nos imaginarmos povo brasileiro sem incluirmos indígenas e afrodescendentes?

Um conceito que nos ajuda a refletir sobre essas perguntas é o racismo, um conjunto de preconceitos que discrimina pessoas com base em uma falsa hierarquia. O racismo é um modo de ver o outro como diferente, ou inferior, esvaziado de direitos. Mas será que somos diferentes mesmo?

No fragmento de texto a seguir, Chimamanda Adichie fala do sutil processo de apagamento do outro, ao ponto de nem ele mesmo conseguir se ver. Neste capítulo, vamos focar na identidade e no pertencimento, não só individual, mas sob o olhar da sociedade. É com base nesses fatores que escolhemos se destacamos as semelhanças ou as diferenças no outro.

STEPHANE DE SAKUTINI/AFP



BIOGRAFIA

Chimamanda Ngozi Adichie nasceu em Enugu (Nigéria), em 15 de setembro de 1977. É escritora e feminista. **O perigo de uma história única** é uma adaptação de sua palestra no TED Talk, em 2009.

A escritora em Paris, em janeiro de 2018.

O perigo de uma história única

Sou uma contadora de histórias. Gostaria de contar a vocês algumas histórias pessoais sobre o que gosto de chamar de “o perigo da história única”.

Passei a infância num campus universitário no leste da Nigéria. Minha mãe diz que comecei a ler aos dois anos de idade, embora eu ache que quatro deva estar mais próximo da verdade. Eu me tornei leitora cedo, e o que lia eram livros infantis britânicos e americanos.

Também me tornei escritora cedo. Quando comecei a escrever, lá pelos sete anos de idade — textos escritos a lápis com ilustrações feitas com giz de cera que minha pobre mãe era obrigada a ler —, escrevi exatamente o tipo de história que lia: todos os meus personagens eram brancos de olhos azuis, brincavam na neve, comiam maçãs e falavam muito sobre o tempo e sobre como era bom o sol ter saído.

Escrevia sobre isso apesar de eu morar na Nigéria. Eu nunca tinha saído do meu país. Lá, não tinha neve, comíamos mangas e nunca falávamos do tempo, porque não havia necessidade. [...]

Como eu só tinha lido livros nos quais os personagens eram estrangeiros, tinha ficado convencida de que os livros, por sua própria natureza, precisavam ter estrangeiros e ser sobre coisas com as quais eu não podia me identificar. Mas tudo mudou quando descobri os livros africanos. Não havia muitos disponíveis e eles não eram tão fáceis de ser encontrados quanto os estrangeiros, mas, por causa de escritores como Chinua Achebe e Camara Laye, minha percepção da literatura passou por uma mudança. Percebi que pessoas como eu, meninas com pele cor de chocolate, cujo cabelo crespo não formava um rabo de cavalo, também podiam existir na literatura. Comecei, então, a escrever sobre coisas que eu reconhecia.

Eu amava aqueles livros americanos e britânicos que lia. Eles despertaram minha imaginação. Abriam mundos novos para mim, mas a consequência não prevista foi que eu não sabia que pessoas iguais a mim podiam existir na literatura. O que a descoberta de escritores africanos fez por mim foi isto: salvou-me de ter uma história única sobre o que são os livros.

ADICHIE, Chimamanda Ngozi.

O perigo de uma história única.

Tradução de Julia Romeu.

São Paulo: Companhia das Letras, 2019. p. 11-14.



PARA
PENSAR . . .

A autora Chimamanda Adichie conta que durante a infância leu livros nos quais os personagens eram estrangeiros e ficou convencida de que os livros precisavam ser sobre coisas com as quais ela não se identificava. Mas tudo mudou quando descobriu os livros africanos. Com base nesse relato, é possível entender a necessidade que temos em nos ver representados nos objetos culturais. Quando somos excluídos deles, entramos no processo de invisibilização. E tão difícil quanto não se ver representado é ver uma representação estereotipada. O estereótipo é uma imagem que se forma pela repetição automática de um modelo desprovido de originalidade. A construção dos estereótipos está na base do racismo.

Ao pensarmos em um grupo marginalizado, podemos sentir emoções diversas, como vergonha de pertencer a esse grupo; medo de ser identificado como parte do grupo e por isso ser prejudicado ou sofrer algum tipo de violência; raiva pela injustiça de ser julgado, antes de qualquer interação, pela identidade social.

As reações a essas emoções podem ser as mais diversas: mobilizar-se e reivindicar reconhecimento e respeito; ser conivente; fingir indiferença; negar a situação. Uma das possíveis consequências disso, seja qual for a nossa reação, é passarmos a esconder valores, crenças, disfarçar características, não aceitar os nossos traços físicos e as histórias de nossos ancestrais. E, assim, acabamos alterando a nossa identidade.

- Retomando o que trabalhamos na Unidade 1, quando falamos de identidade e pertencimento, reflita sobre as seguintes questões e faça anotações: O desejo de se sentir incluído na sociedade interfere na forma como você se vê e se reconhece? Você já mudou o seu comportamento para ser aceito pelos outros?

ATIVIDADE
NO CADERNO

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre como se movimentam em sociedade, como encaram o racismo e as formas de apagamento do outro, e se invisibilizam-se ou se agem como aqueles que invisibilizam os demais. Devemos lembrar sempre que, com base no racismo, marcamos limites, delineamos valores e mudamos de comportamento por medo do julgamento alheio.

> Estamos falando de... RACISMO

Segundo o filósofo camaronense Achille Mbembe (1957-), o **racismo** acontece pelo modo de olhar o outro julgando-o diferente e tornando-o tão distante que ele passa a ser alguém esvaziado de direitos.

- Tente se lembrar de algum ato de racismo que você tenha presenciado. Qual foi a sua reação: você sentiu raiva ou medo de reagir e se manifestar em defesa da vítima? Pensando nisso, escreva um *e-mail* denunciando esse ato para algum órgão oficial antirracismo.

Espera-se que os estudantes reflitam sobre suas experiências

Redija um texto curto, contextualizando o ato e descrevendo de que maneira ele se deu. pessoais e como reagem a elas. Os estudantes devem pensar ainda sobre suas emoções relacionadas à percepção de estarem ou não incluídos no grupo e de se colocarem no lugar do próximo. O texto deve ser curto e relatar com detalhes como ocorreu o ato racista. Peça aos estudantes que

110 UNIDADE 2 pesquisem órgãos oficiais antirracismo, caso queiram denunciar um ato que tenha acontecido recentemente.

PARA PENSAR... JUNTOS!

a. Oriente a discussão para que os estudantes compreendam que o contato dos povos indígenas com a sociedade moderna não invalida sua cultura original, assim como não deixamos de ser brasileiros ao ouvir músicas em outras línguas, praticar esportes vindos de outras culturas, como beisebol, ou comer frutas originárias de outros lugares, como kiwi. Sugerimos estimular a percepção dos fatores em comum com os não indígenas, como os sonhos, os medos e as preocupações.

Alan Marques/Folhapress



Joênia foi a primeira indígena a falar no plenário do Supremo Tribunal Federal. Em Brasília, 2008.

Você já deve ter ouvido algum comentário estereotipado, direcionado aos indígenas, como “o indígena, para ser autêntico, tem de viver na floresta caçando”. Obviamente isso não é verdade. Essa construção estereotipada é usada como uma tentativa, por parte dos dominadores, de manter e reforçar a opressão que exercem sobre as demais etnias. Os indígenas, assim como outras minorias, são alvo desses discursos de violência.

Por isso é importante olhar ao redor e desconstruir nossos preconceitos, apagando as imagens estereotipadas que nos foram incutidas culturalmente.

Você já ouviu falar em Joênia Wapichana? Ela é a primeira mulher indígena a se formar no curso de Direito da Universidade Federal de Roraima. Ela se define como:

[...] o resultado de sonhos e de investimentos de outras lideranças indígenas que planejaram ver a nós, indígenas, conquistar diversos espaços. [...] Nada para nós foi fácil. Nem alcançar o reconhecimento de nossa terra; [...] muito menos, assumir este espaço tão importante e necessário no Congresso. Se sou uma pioneira, é graças aos povos indígenas, ao nosso movimento e aos esforços de cada povo e pessoa que acreditou nisso.

RODRIGUES, Alex. "Sou resultado do movimento de luta", diz 1ª indígena eleita deputada. **Agência Brasil**, Brasília, DF, 10 out. 2018. Disponível em: <http://agenciabrasil.etc.com.br/direitos-humanos/noticia/2018-10/sou-resultado-do-movimento-indigena-diz-1a-indigena-eleita-deputada>. Acesso em: 7 fev. 2020.

ATIVIDADE NO CADERNO

■ Reúna-se com seus colegas, em grupos de quatro pessoas, para ler as afirmações a seguir e discutir se elas são verdadeiras ou falsas. Anotem suas conclusões, justificando as respostas dadas.

- “Se um indígena usa camiseta, calça *jeans*, assiste à televisão e tem celular, ele não é mais indígena.”
- “Eu não sou racista. Mas, se a sociedade é, o que posso fazer?”

b. Espera-se uma discussão que transforme a ideia de que o racismo está sempre no outro, não enxerga o racismo em si e nunca se responsabiliza por ele, o indivíduo se isenta de olhar a si próprio e por isso não consegue mudar. Se a pessoa não mudar individualmente, não consegue mudar socialmente.

> Estamos falando de... GRATIDÃO

Gratidão é o reconhecimento do valor daquilo que se tem. Não significa contentar-se com pouco ou não almejar algo diferente, mas valorizar aquilo que se conquistou.

O objetivo desta atividade é que os estudantes percebam como a gratidão

pode estar presente tanto em atos simples

■ Entreviste três pessoas do seu convívio, podem ser familiares ou vizinhos, e pergunte qual foi o maior gesto de gratidão que eles já receberam e o maior que já praticaram. Grave os depoimentos em áudio ou vídeo e escolha um para reproduzir à turma. Justifique a escolha do depoimento, comentando o que mais chamou sua atenção e por quê.

do dia a dia como em situações mais complexas. É provável que algum estudante diga que foi grato por alguém ter encontrado e devolvido algo que deixou cair no chão. Mas há também quem se sinta grato por ter se recuperado de alguma doença grave. Caso os estudantes não consigam gravar os depoimentos, eles podem anotá-los em um papel e, depois, compartilhá-los com a turma.

VIVENCIANDO

Para inspirar os estudantes, cite como exemplo a exposição *56 Black Man*, feita pelo fotógrafo Cephaz Williams. Ele produziu uma série de fotografias com 56 homens negros, de diversas origens e profissões, para denunciar uma visão estereotipada sobre os negros londrinos, que sofrem com o preconceito e a violência: 56% dos assassinatos, em 2018, foram de homens negros. Todos os 56 homens posaram para a fotografia usando um moletom com capuz preto, o que, em termos de estereótipo, seria suficiente para que uma pessoa preconceituosa desviasse deles ao avistá-los, pensando se tratar de bandidos.

Proposta

Agora que falamos de estereótipos e do processo de invisibilização de povos indígenas e africanos, que tal fazer uma pesquisa para expandir o olhar e ampliar o repertório de conhecimento sobre representantes dessas culturas no Brasil e no mundo? Pesquise músicos, escritores, cineastas, ativistas, pesquisadores, negros e indígenas brasileiros que, por algum motivo, possam inspirar você e outras pessoas. Depois, com os colegas, organizem uma exposição na escola com cartazes sobre essas personalidades.

MATERIAIS

Cartolina; tesoura e cola; canetas coloridas; jornais, revistas, livros e internet.

Ação!

Nesta atividade o foco é despertar o interesse dos estudantes em conhecer melhor a produção científica e cultural feita por negros e indígenas trabalhando a ideia de que a raça não é, e nunca deve ser, um fator limitador. Devem-se estimular os estudantes a se identificar com essa população e inspirá-los a ser os próximos a fazer a diferença.

1 Em grupos de quatro pessoas, pesquisem representantes da população negra e/ou indígena que se destacam na área em que atuam e que servem de inspiração para a sociedade. Vocês também podem (e devem!) homenagear seus familiares e conhecidos nesta atividade, caso tenham parentes ou amigos negros e/ou indígenas. Lembrem-se da pergunta de abertura do capítulo!

2 Dividam a cartolina em quadros, de modo que haja um quadro para cada pessoa escolhida.

3 Colem as fotos dessas pessoas, dispondo-as em série. A ideia é dar destaque ao rosto e às informações, como nome e profissão (ou ato importante). Mas vocês também podem ser criativos e elaborar um cartaz diferente.

4 Escolham um lugar para colar os cartazes, de preferência em um local frequentado por todos da escola. A ideia é que o local se transforme em um grande mural de visitação e inspiração para toda a comunidade escolar.

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

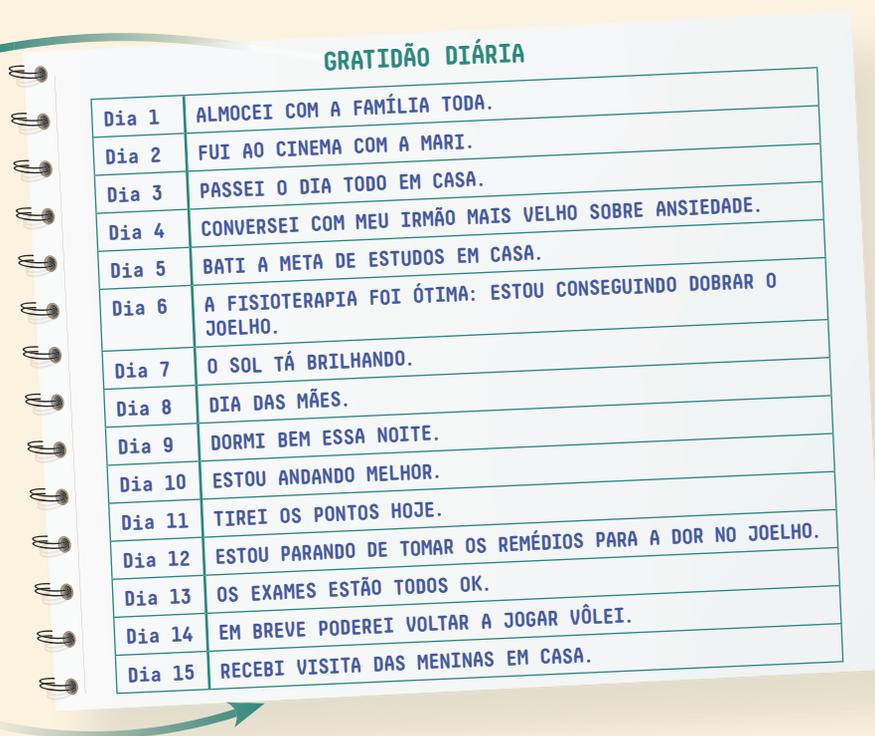
Gratidão diária

Neste capítulo, falamos de gratidão como um reconhecimento daquilo que temos e somos. Quando aprendemos a reconhecer nossos valores, torna-se mais fácil reconhecer o valor do outro. Por isso, é importante aprender a ser grato e estender essa prática a outras pessoas, com empatia e generosidade.

Abra uma página em seu diário para anotar tudo o que for digno de gratidão. Essa experiência o ajudará a ver as pequenas grandezas do dia a dia, ou seja, momentos que você certamente se esqueceria de agradecer e que podem acrescentar positividade à sua vida.

- Escreva no topo da página o título **Gratidão diária**. Depois, enumere a página com todos os dias do mês.

- Deixe um espaço à frente de cada dia para anotar um acontecimento, o nome de uma pessoa, ou algo que mereça agradecimento. **Atenção:** selecione apenas um elemento para cada dia; assim, você aprenderá a valorizá-lo ainda mais.



GRATIDÃO DIÁRIA	
Dia 1	ALMOCEI COM A FAMÍLIA TODA.
Dia 2	FUI AO CINEMA COM A MARI.
Dia 3	PASSEI O DIA TODO EM CASA.
Dia 4	CONVERSEI COM MEU IRMÃO MAIS VELHO SOBRE ANSIEDADE.
Dia 5	BATI A META DE ESTUDOS EM CASA.
Dia 6	A FISIOTERAPIA FOI ÓTIMA: ESTOU CONSEGUINDO DOBRAR O JOELHO.
Dia 7	O SOL TÁ BRILHANDO.
Dia 8	DIA DAS MÃES.
Dia 9	DORMI BEM ESSA NOITE.
Dia 10	ESTOU ANDANDO MELHOR.
Dia 11	TIREI OS PONTOS HOJE.
Dia 12	ESTOU PARANDO DE TOMAR OS REMÉDIOS PARA A DOR NO JOELHO.
Dia 13	OS EXAMES ESTÃO TODOS OK.
Dia 14	EM BREVE PODEREI VOLTAR A JOGAR VÔLEI.
Dia 15	RECEBI VISITA DAS MENINAS EM CASA.

- ! De tempos em tempos, releia sua página de **Gratidão diária**. Relembrar aquilo a que se é grato faz muito bem à nossa saúde física e mental.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você aprendeu que o racismo é um mecanismo de dominação e aniquilação do outro. O racismo pode ser velado, mas tem uma conformação estrutural que passa por práticas institucionais, históricas, culturais e interpessoais dentro da sociedade. Nosso papel é combater todo e qualquer tipo de discriminação e não nos calarmos diante de abusos e opressões. Afinal, se todos tivermos as mesmas oportunidades e formos tratados com respeito, será mais fácil seguir com nosso **Projeto de Vida**.

CAPÍTULO

7

PRECONCEITO E DISCRIMINAÇÃO

O que você faria se...

... notasse que um colega de grupo está sendo excluído do trabalho que estão fazendo?

Converse com os estudantes sobre a questão que abre o capítulo. Espera-se que percebam que, na vivência escolar ou em outra situação rotineira, eles podem estar presenciando atos preconceituosos e discriminatórios.

Vamos falar agora de preconceito e discriminação. Esses dois conceitos são frequentemente confundidos. Preconceito é uma ideia prévia que temos de alguém ou algo, sem ter tido contato ou experiência anterior com a pessoa, a situação ou o grupo em questão. O preconceito e a intolerância com o que é diferente são sinais de inflexibilidade, que levam à discriminação. Funciona como uma reação em cadeia. Discriminação é o tratamento injusto e, às vezes, violento dado a alguém ou a um grupo de pessoas, intimidando as vítimas.

Ser intolerante é olhar o diferente como algo ou alguém ruim, focando apenas nos fatores que nos separam, e não naquilo que nos une.

Muitas vezes, o preconceito se manifesta com agressividade e violência. A violência é um ato que envolve força ou poder para impor sofrimento físico e/ou mental a uma pessoa ou um grupo.

Como podemos combater tudo isso? De várias formas, e todas exigem ações e posturas individuais. Emoções como o medo, o nojo e a raiva fazem parte das crenças limitantes que alimentam a intolerância. Por isso, entender nossas emoções e refletir sobre elas é vital para o amadurecimento individual e para a construção de uma sociedade mais igualitária. Vamos ler dois trechos do diário da escritora Carolina Maria de Jesus; em um deles, sua vizinha a trata com intolerância e desrespeito.

ARQUIVO/ESTADÃO CONTEÚDO/AE



BIOGRAFIA

Carolina Maria de Jesus nasceu em Sacramento (MG), em 1914, e, em 1947, mudou-se para a favela do Canindé, na cidade de São Paulo. Era catadora e escrevia em cadernos que encontrava no lixo. Faleceu em 1977.

O diário que a autora começou a registrar em 1955 deu origem ao livro **Quarto de despejo** (1960).

Quarto de despejo

Os relatos foram mantidos em sua grafia original. Carolina Maria de Jesus estudou só até o 2º ano do Ensino Fundamental e, por ser semianalfabeta, não seguia as regras da gramática normativa.

19 de julho de 1955 – [...] Quando as mulheres feras invade o meu barraco, os meus filhos lhes joga pedras. Elas diz:

– Que crianças mal iducadas!

Eu digo:

– Os meus filhos estão defendendo-me. Vocês são incultas, não pode compreender. Vou escrever um livro referente a favela. Hei de citar tudo que aqui se passa. E tudo que vocês me fazem. Eu quero escrever o livro, e vocês com estas cenas desagradáveis me fornece os argumentos.

A Sílvia pediu-me para retirar o seu nome do meu livro. Ela disse:

– Você é mesmo uma vagabunda. Dormia no Albergue Noturno. O seu fim era acabar na maloca.

Eu disse:

– Está certo. Quem dorme no Albergue Noturno são os indigentes. Não tem recurso e o fim é mesmo nas malocas, e Você, que diz nunca ter dormido no Albergue Noturno, o que veio fazer aqui na maloca? Você era para estar residindo numa casa própria. Porque a sua vida rodou igual a minha?

Ela disse:

– A única coisa que você sabe fazer é catar papel.

Eu disse:

– Cato papel. Estou provando como vivo!... Estou residindo na favela. Mas se Deus me ajudar hei de mudar daqui. [...]

20 de julho – [...] Preparei a refeição matinal. Cada filho prefere uma coisa. A Vera, mingau de farinha de trigo torrada. O João José, café puro. O José Carlos, leite branco. E eu, mingau de aveia.

Já que não posso dar aos meus filhos uma casa decente para residir, procuro lhe dar uma refeição condigna.

Terminaram a refeição. Lavei os utensílios. Depois fui lavar roupas. Eu não tenho homem em casa. É só eu e meus filhos. Mas eu não pretendo relaxar. O meu sonho era andar bem limpinha, usar roupas de alto preço, residir numa casa confortavel, mas não é possível. Eu não estou descontente com a profissão que exerço. Já habituei-me andar suja. Já faz oito anos que cato papel. O desgosto que tenho é residir em favela. [...]

Aqui, todas imprecam comigo. Dizem que falo muito bem. [...] Quando fico nervosa não gosto de discutir. Prefiro escrever. Todos os dias eu escrevo. [...]

JESUS, Carolina Maria de. **Quarto de despejo**: diário de uma favelada. São Paulo: Ática, 2014. p. 20-22.



Filipe Rocha

PARA PENSAR...

1. Espera-se que os estudantes entendam que as “mulheres feras” são as vizinhas de Carolina Maria de Jesus, que estão bravas com o comportamento das crianças e com o fato de Carolina saber ler e escrever e estar relatando em seu diário o cotidiano da vida nas malocas. Uma das vizinhas de Carolina a chama de vagabunda, discriminando-a por ela ser catadora de papel e por ter passado um tempo dormindo em um albergue para pessoas em situação vulnerável.

A leitura de fragmentos do diário de Carolina Maria de Jesus nos faz refletir sobre as difíceis condições sociais vividas pelos moradores da favela do Canindé, em São Paulo, na década de 1950. O livro **Quarto de despejo** é um relato de sofrimento, de como uma mulher com baixo grau de escolarização consegue lidar com as dificuldades da vida e refletir sobre elas por meio da escrita de um diário. Muitas das passagens relatam atitudes preconceituosas, discriminatórias e violentas.

Carolina era mãe solteira e, para alimentar os três filhos, trabalhava como catadora e lavadeira. Os filhos passavam muito tempo sozinhos, e, por esse motivo, eram alvo de críticas dos vizinhos, que os consideravam mal-educados.

O preconceito e a discriminação nos impedem de ver as qualidades presentes na diversidade. O diferente enriquece!

Como estudou só até o 2º ano do Ensino Fundamental, o texto do diário apresenta inadequações de sintaxe e grafia, mas ainda assim o fato de saber ler e escrever era considerado um comportamento diferenciado na favela onde morava, e, mais uma vez, Carolina era vítima do preconceito da vizinhança por ser alguém fora do padrão naquele contexto social.

1. No relato do dia 19 de julho, a vizinha de Carolina entra na casa dela e a agride verbalmente. Escreva quais seriam os motivos dessa violência verbal.

2. A que você atribui o comportamento preconceituoso e discriminatório da vizinha em relação a Carolina?

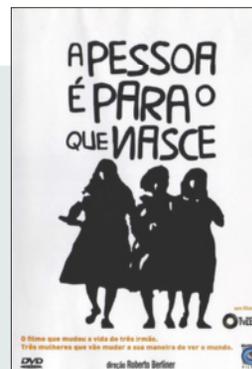
ATIVIDADE NO CADERNO

INDICAÇÃO

PIPOCA

A pessoa é para o que nasce. Direção: Roberto Berliner. Brasil: TV Zero, 2004 (97 min).

Você conhece este documentário? Ele conta a história de três irmãs cegas, que cantam e tocam ganzá em troca de esmolas em feiras do Nordeste. O filme mostra situações que envolvem preconceito, discriminação, resiliência e, principalmente, superação. Além disso, apresenta uma ótima trilha sonora.



Capa do DVD do filme **A pessoa é para o que nasce.**

Conheça o trailer e a trilha sonora do filme visitando os endereços a seguir:

CIRANDA

DE FILMES. Trailer de **A pessoa é para o que nasce.** Disponível em: <http://cirandadefilmes.com.br/br/filme/209-A-pessoa-e-para-o-que-nasce>.

Acesso em: 7 dez. 2019. APPLE MUSIC. Trilha sonora de **A pessoa é para o que nasce.** Disponível em: <https://music.apple.com/br/album/a-pessoa-%C3%A9-para-o-que-nasce-trilha-sonora-do-filme/269213963>. Acesso em: 7 dez. 2019.

1. Resposta pessoal. Entre outras possibilidades de resposta, os estudantes poderão dizer que a pessoa cadeirante tem capacidade intelectual e socioemocional como qualquer outra. Logo, as empresas podem estipular uma meta para a contratação de pessoas com deficiência. Existe uma lei que regulamenta que empresas com 100 ou mais funcionários devem ter de 2% a 5% de seus cargos ocupados por pessoas com deficiência. É a Lei n. 8213/1991. Com relação ao caso do ônibus, por exemplo, os estudantes poderão concluir que todos têm direito a seguir a tradição religiosa herdada de sua família ou outra com a qual houver identificação, ou, ainda, não seguir nenhuma religião. Desse modo, o uso de qualquer acessório religioso deve ser respeitado.

> Estamos falando de...

PRECONCEITO E DISCRIMINAÇÃO

O **preconceito** pode ser despertado por um detalhe. Basta que o olhar de alguém estranhe, no outro, algo que pareça diferente daquilo que, para ele, é considerado padrão e que isso resulte em ideias sem embasamento, motivadas por suposições.

A **discriminação** é a atitude que uma pessoa toma a partir de ideias preconceituosas.

Nem sempre o preconceito é explícito, mas ele está presente na discriminação, que pode evidenciar-se em certos atos como:

- ✓ não empregar uma pessoa cadeirante, alegando que ela não tem o perfil para o cargo;
- ✓ remunerar mulheres com salários inferiores aos dos homens na mesma função, alegando que elas faltarão ao trabalho para cuidar dos filhos;
- ✓ mudar de lugar no ônibus porque a pessoa que se sentou ao lado usa um acessório religioso;
- ✓ fazer uma piada sobre as vestimentas ou as características físicas de alguém.

1. Escolha dois atos citados e reescreva-os, transformando-os em atitudes positivas que promovam a justiça e a igualdade de direitos.

2. Agora, leia o que a **Declaração Universal dos Direitos Humanos** diz em seus artigos 1º e 2º:

Artigo I: Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade.

Artigo II: Todo ser humano tem capacidade para gozar os direitos e as liberdades estabelecidos nesta Declaração, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, idioma, religião, opinião política ou de outra natureza, origem nacional ou social, riqueza, nascimento, ou qualquer outra condição.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal dos Direitos Humanos.** Disponível em: <https://nacoesunidas.org/wp-content/uploads/2018/10/DUDH.pdf>. Acesso em: 8 dez. 2019.

- Com base nesses artigos, elabore um texto para passar uma mensagem contra toda forma de discriminação e preconceito.

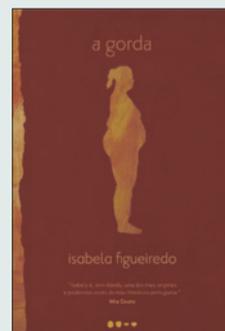
INDICAÇÃO >

De A a Z

FIGUEIREDO, Isabela. **A Gorda**. São Paulo: Todavía, 2018.

Esta é a história de Maria Luísa, inteligente, divertida, boa aluna, que gosta de livros e animais, mas sente que tem um defeito: ser gorda. Na narrativa, acompanhamos uma trajetória cheia de superação de preconceitos e discriminação, desafios e reflexões que fizeram dela uma mulher forte e corajosa.

A autora do livro, Isabela Figueiredo, nasceu em Maputo, Moçambique, em 1963.



Editora Todavía

PARA PENSAR... JUNTOS!

Nesta seção, os estudantes vão conhecer a obra e a animação **Persépolis**, que traz informações sobre a vida das mulheres iranianas após a revolução islâmica. A proposta desta atividade é fazer com que eles entendam que vivemos em uma sociedade repleta de preconceito, discriminação, intolerância e violência.



Capa do livro **Persépolis**, de Marjane Satrapi.

Se não pensarmos sobre nossas relações e atitudes, podemos repetir, sem perceber, padrões sociais e comportamentais que envolvem preconceito, discriminação, intolerância e violência.

Para aprofundarmos essas reflexões, vamos conversar sobre a história **Persépolis**, da iraniana Marjane Satrapi. Trata-se de uma autobiografia em quadrinhos, que deu origem a uma animação com o mesmo título. Logo no início do filme, acompanhamos a história da narradora, que vive o período da revolução islâmica de 1979, no Irã, e assiste a uma série de transformações sociais, como a imposição do uso do véu e a proibição de usar certas roupas.

1. Organize-se em um grupo de quatro pessoas, observem a imagem e conversem sobre as questões propostas. Depois, anatem as reflexões do grupo.



Cena do filme **Persépolis**. Direção: Marjane Satrapi e Vincent Paronnaud. França/EUA, 2008 (1h35 min).

ATIVIDADE NO CADERNO

1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes contem alguma experiência pessoal que, mesmo não estando diretamente relacionada aos dizeres de uma roupa, esteja associada aos conceitos de intolerância, preconceito ou discriminação. É importante acolher com sensibilidade as respostas que surgirem,

sendo possível que algum estudante relate uma experiência mais traumática. Além disso, sugerimos retomar a pergunta que abre o capítulo

2. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes aprofundem seu entendimento

sobre os conceitos de intolerância e violência e reflitam sobre a dificuldade de agirmos e estabelecermos limites em situações reais. No entanto, quando possível, é importante agir em favor da vítima, falando, por exemplo, com a diretora da escola, os professores, a polícia, ligando para telefones de apoio social etc.

2. Infelizmente, intolerância e violência acontecem também no país onde vivemos, pelos mais variados motivos. Vocês já testemunharam alguma cena de intolerância ou violência? O que poderíamos fazer para evitar essas situações?

1. Resposta pessoal. Os estudantes podem dizer que não sentem raiva nem ódio, ou que sentem raiva apenas de pessoas que “merecem”. A proposta é esclarecer que sentir ódio não é saudável e que negar esse sentimento

também é ruim. Conversar sobre sentimentos negativos pode ajudar, especialmente para entender sua causa. Assim, é possível trabalhar os próprios sentimentos, possibilitando sua real resignificação e evitando atitudes violentas.

> Estamos falando de...

ÓDIO E ATITUDES VIOLENTAS

Ódio é um sentimento que provém da raiva. Com o tempo, o ódio acumulado pode impulsionar atos de agressividade verbal ou mesmo de violência física contra o outro.

Na vida diária, encontramos nos noticiários vários exemplos de **atitudes violentas**. Uma das formas de evitar agir com violência é refletir sobre a raiva ou sobre o ódio sentido, buscando entender suas causas e conversando com amigos e familiares. Se não for possível compreender e controlar os sentimentos, é importante pedir ajuda a profissionais especializados, como psicólogos.

Afinal, a melhor forma de combater sentimentos como o ódio é falar sobre eles, para que possam ser resignificados, evitando, assim, atitudes violentas.

ATIVIDADE
NO CADERNO

1. Você sente raiva? Como cuida de seus sentimentos para que não virem ódio?
2. Quando você está muito bravo com alguém, como faz para que essa irritação não resulte em atitudes agressivas?
2. Resposta pessoal. O autocontrole é uma capacidade essencial ao longo da vida. Ele evita atitudes intempestivas, constrangedoras e agressivas, que podem causar danos a outras pessoas, além de culpa e arrependimento em quem age dessa forma.
3. Em trio, leiam a tirinha e conversem sobre as questões.



- a. A que tipos de raiva Armandinho se refere?
3a. Ele se refere à hidrofobia (doença infecciosa transmitida pela mordida de animais, especialmente o cachorro) e à raiva decorrente de comentários e postagens em redes sociais.
- b. Você já ficou com raiva de comentários lidos em redes sociais?

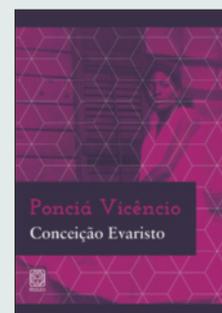
INDICAÇÃO >

De A a Z

EVARISTO, Conceição. **Ponciá Vicêncio**. Rio de Janeiro: Editora Pallas, 2014.

O romance da escritora mineira trata de problemas do cotidiano das mulheres afrodescendentes. Nele, acompanhamos a história de Ponciá, desde a infância até a vida adulta, passando por episódios de preconceito e ódio, mas também por momentos muito felizes.

Capa do livro que traz a primeira história publicada da premiada autora Conceição Evaristo.



Editora Pallas

3b. Resposta pessoal. É importante esclarecer que a agressividade exposta nas redes sociais também é uma forma de violência. Às vezes, uma divergência política gera reações verbais violentas e desnecessárias. Reforce a necessidade de autocontrole também em ambientes digitais.

VIVENCIANDO

O objetivo desta atividade é que os estudantes pensem na própria vivência escolar e interpretem cenas inspiradas no cotidiano deles. Oriente-os quanto à escolha dos estereótipos de maneira que eles entendam como é comum julgarmos equivocadamente os outros sem ter conhecimento sobre quem realmente são.

Proposta

Evitar o preconceito pode ser um grande desafio, já que muitas vezes ele não é expresso de forma explícita, o que naturaliza comportamentos negativos que nos impedem de enxergar verdadeiramente as pessoas.

Se você pensar um pouco sobre isso, verá como é importante prestar atenção no modo como desenvolvemos nossos conceitos sobre as pessoas. Precisamos conhecer melhor o outro para evitar preconceitos. E faz parte do processo de conhecimento manter a abertura ao diálogo, ao respeito e à valorização das diferenças.

Nesta atividade, você vivenciará situações que proporcionarão muitos aprendizados. A turma encenará situações do dia a dia que retratem formas de discriminação e atitudes de combate a essa postura e de conscientização sobre a importância do respeito ao diferente. Para ajudar, lembre-se da pergunta feita na abertura do capítulo: "O que você faria se notasse que um colega de grupo está sendo excluído do trabalho que estão fazendo?".

MATERIAIS

Papel e caneta.

Ação!

Formem grupos de três a quatro integrantes para pensar em uma encenação simples.

Para escolher o tema, pensem em uma situação cotidiana na qual alguém recebeu um rótulo injustamente, por ter sido julgado apenas pela aparência ou por alguma atitude isolada em um primeiro contato. Alguns exemplos de rótulos que podem ser abordados são o de "preguiçoso" e o de "desleixado".

Após a escolha do tema, o grupo deve definir quem vai fazer os seguintes papéis: a vítima rotulada, o preconceituoso e aquele que mediará a situação e evidenciará o equívoco causado pelo julgamento precipitado.

O grupo deverá então criar um roteiro curto com as falas de cada personagem.

Com o roteiro pronto, ensaiem para memorizar as falas e as marcações, ou seja, como cada um deverá se movimentar pelo espaço.

Antes da encenação, o professor colocará no quadro o rótulo/estereótipo escolhido pelo grupo.

Ao final das apresentações, sentem-se em uma roda de conversa para debater se alguma daquelas situações já foi vivenciada por alguém da turma.

Durante o debate na roda de conversa, questione os estudantes sobre o pré-julgamento que costumamos fazer sobre pessoas que ainda nem conhecemos direito. Pergunte a eles: "O que podemos fazer para termos menos preconceito em nossas relações cotidianas?".

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

PONTO A PONTO

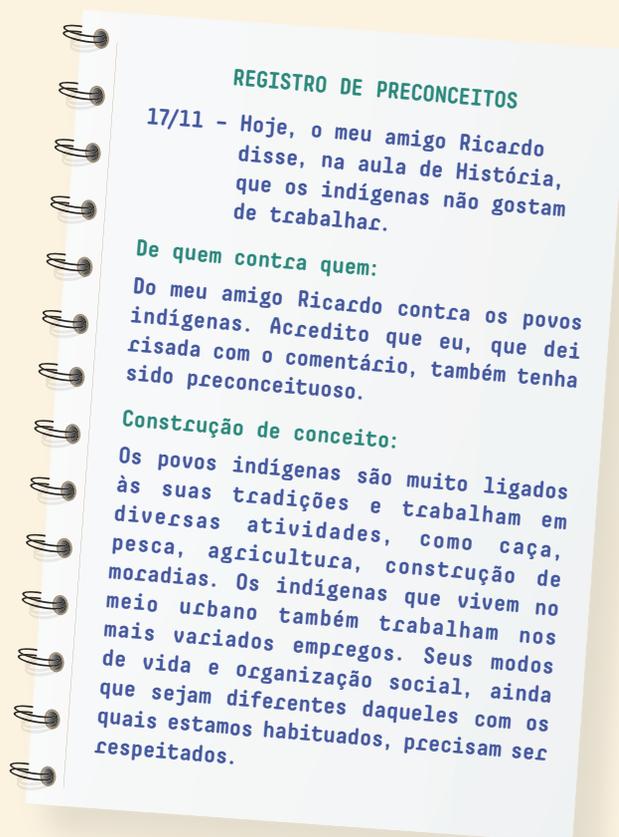
Desconstruindo preconceitos e elaborando conceitos

Em nossas relações diárias, é comum nos depararmos com as mais variadas formas de preconceito. Como vimos, preconceitos são nocivos, por darem ênfase à diferença, o que gera exclusão. Por isso, é fundamental habituar-se a reconhecer o preconceito e a trabalhar para desconstruí-lo.

Pensando nisso, abra uma página em seu diário com o título **Registro de preconceitos**.

- Anote alguma expressão que tenha ouvido ou descreva algum comportamento que tenha presenciado envolvendo uma situação preconceituosa.
- Anote também de quem é a fala ou o comportamento preconceituoso, e contra quem se dirigia. Lembre-se de que, em algumas situações, é possível que você seja o agente ou a vítima de um comportamento preconceituoso.
- Por último, você deverá transformar esse preconceito em um conceito, ou seja, olhar para a situação de modo consciente, compreendendo e respeitando o outro e sua diferença.

Retorne a essa página de seu diário cada vez que se deparar com um preconceito, aprimorando assim sua capacidade de escuta, observação e sua habilidade de percepção e desconstrução desse tipo de comportamento. Quando preencher completamente essa página, inicie uma nova de **Registro de preconceitos** em seu diário.



Então ficamos assim...

Neste capítulo, você refletiu sobre preconceito e discriminação, que podem ser explícitos ou velados e desencadear atitudes de intolerância e violência. Percebeu a importância de nos abirmos e tentarmos conhecer o outro, em vez de o reduzirmos a um rótulo.

Para um **Projeto de Vida** sustentável, que possa ser bom para o indivíduo e para o coletivo, são fundamentais o autocontrole, a tolerância e atitudes pacíficas.

CAPÍTULO

8

CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

O que você faria se...

Ao responder a essa pergunta, alguns estudantes se sensibilizarão com uma temática que talvez ainda não tenha sido uma preocupação deles.

... lhe pedissem que mudasse um hábito de sua vida para preservar o meio ambiente? No entanto, outros podem já ter pensado nisso e praticado ações mais ativas em relação aos cuidados de preservação do meio ambiente. Ao longo do capítulo, eles devem compreender melhor a importância de transformar pequenos costumes individuais a favor de um bem coletivo.

Questões ambientais, como as relacionadas ao aquecimento global, já não são novidade. Há anos, notícias envolvendo o aumento do nível do mar circulam em jornais. Se, por um lado, essas notícias geram um clima de urgência, por outro, podemos nos sentir incapazes de compreender a nossa responsabilidade nesse processo. Será que uma pessoa só faz a diferença?

A consciência ambiental é um conceito abrangente. Ela envolve educação de qualidade, acesso a recursos como água limpa e produção sustentável. Nem sempre pensamos em quanto se gasta de energia para fazer uma peça de roupa, por exemplo. Usamos, consumimos e pouco refletimos. Às vezes, tentativas tímidas de reaproveitar uma sacola plástica podem aliviar a consciência. Mas essas ações deveriam ser constantes para impactar o ambiente. E o pensamento de que a mudança de um não fará diferença no todo muitas vezes atrapalha essas ações.

O grande desafio é descobrir como ser sustentável em nosso dia a dia, persistir e motivar os outros a nos acompanharem nessa mudança de pensamento. Toda essa conscientização influenciará o nosso futuro. Assim, é importante rever nossos estilos de vida, de produção e de consumo. E, para nos sensibilizar em relação a essa questão, vamos ler o depoimento de um líder indígena que fala do cuidado que devemos ter com a natureza.

BIOGRAFIA



Cesar Borges/Fotoarena

Ailton Alves Lacerda Krenak nasceu em 1953, em Minas Gerais, na região do Médio Rio Doce. É líder indígena, ambientalista e escritor. Ailton pertence à etnia indígena Krenak.

Ailton é considerado um dos principais líderes do movimento indígena brasileiro.

A pá de lama

No rio Doce, a minha vida de menino foi cheia de aventuras com meus irmãos e uns 40 ou 50 primos. O sobrenome Krenak veio da minha família indígena, o povo Krenak, que vive no vale do rio Doce, divisa do Espírito Santo com Minas Gerais.

Eu nasci num córrego chamado Itabirinha. Lá tem uma reserva indígena onde vivem umas 100 famílias Krenak.

Elas estão bem no rumo desse derrame que a mineração fez a 400 km da cabeceira do rio, mas que desceu até o mar e chegou ao Espírito Santo. No rio Doce, tenho mais de 50 anos de lembranças. [...]

Meus filhos cresceram indo para a beira do rio e conversando com ele, assim como também fazia a minha mãe, a avó deles. [...]

Minha mãe é a matriarca dessa aldeia. Nasceu ali e criou uma grande quantidade de filhos, netos e tataranetos na beira do rio.

Agora, pergunta a eles: “Vocês não vão fazer nada, não? Eles mataram o rio. Vão ficar olhando?”

Para os Krenaks, o rio Doce tem vida, é uma pessoa. Falar dele é como se referir a um antepassado. [...]

Essa vertiginosa tomada pelos empreendimentos, que chegaram devorando a paisagem, culminou com esse envenenamento do rio.

Agora, todos os moradores estão com a mesma sensação de impotência e frustração diante da omissão do sistema de controle e gestão que deveria estar articulado sem situações como essa, de crime ambiental. [...]

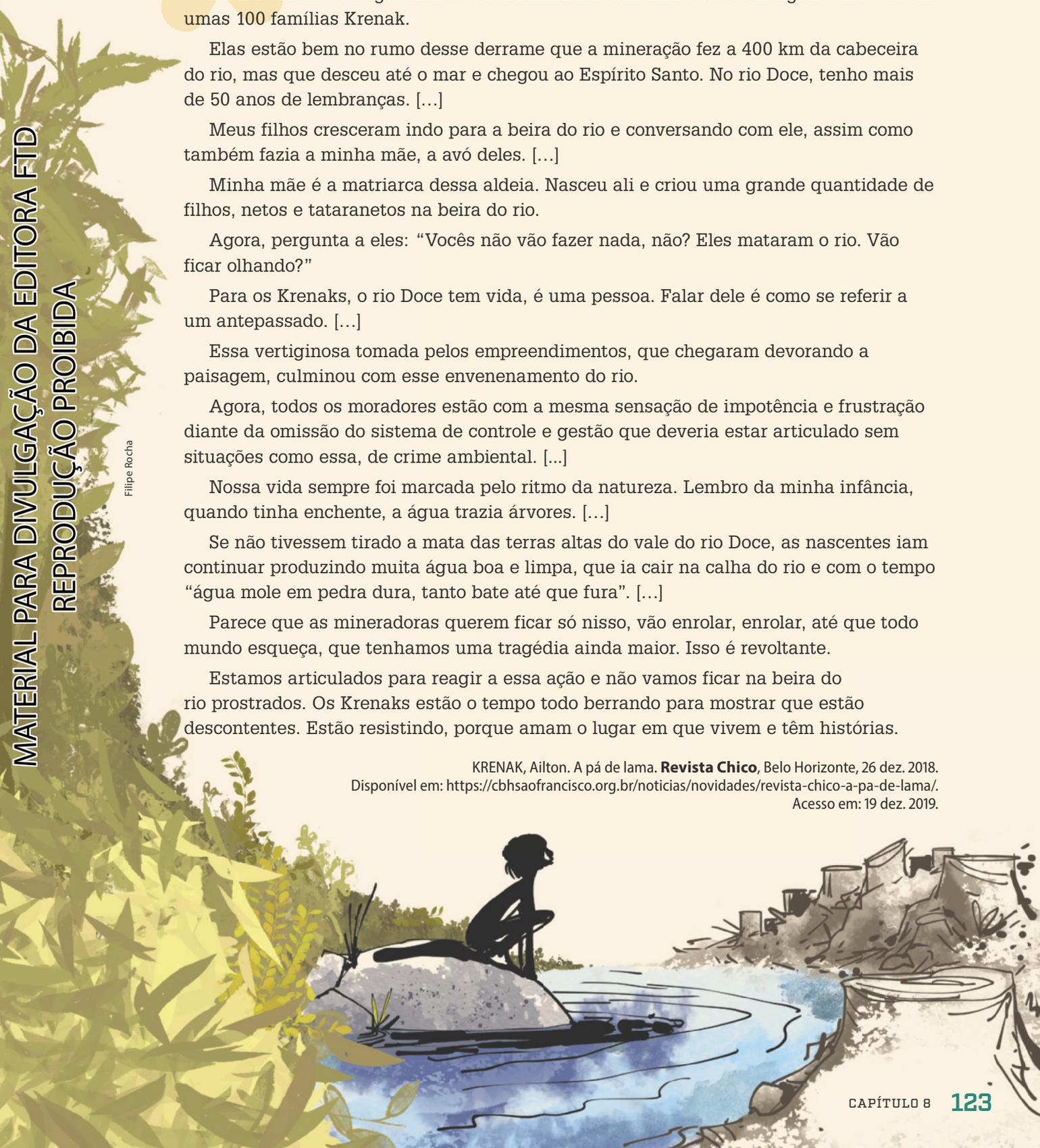
Nossa vida sempre foi marcada pelo ritmo da natureza. Lembro da minha infância, quando tinha enchente, a água trazia árvores. [...]

Se não tivessem tirado a mata das terras altas do vale do rio Doce, as nascentes iam continuar produzindo muita água boa e limpa, que ia cair na calha do rio e com o tempo “água mole em pedra dura, tanto bate até que fura”. [...]

Parece que as mineradoras querem ficar só nisso, vão enrolar, enrolar, até que todo mundo esqueça, que tenhamos uma tragédia ainda maior. Isso é revoltante.

Estamos articulados para reagir a essa ação e não vamos ficar na beira do rio prostrados. Os Krenaks estão o tempo todo berrando para mostrar que estão descontentes. Estão resistindo, porque amam o lugar em que vivem e têm histórias.

KRENAK, Ailton. A pá de lama. **Revista Chico**, Belo Horizonte, 26 dez. 2018.
Disponível em: <https://cbhsaofrancisco.org.br/noticias/novidades/revista-chico-a-pa-de-lama/>.
Acesso em: 19 dez. 2019.



PARA PENSAR . . .

Em seu depoimento, Ailton Krenak fala dos problemas ambientais causados pelo rompimento da barragem Fundão, em Mariana (MG). Krenak não está sozinho: muitos estão lutando pela preservação dos recursos naturais.

Não é à toa que ser sustentável é um tema latente — atualmente há indústrias que se dizem preocupadas em neutralizar a emissão de gás carbono e tantas outras ações com o objetivo de minimizar os efeitos das ações humanas contra o meio ambiente.

ATIVIDADE NO CADERNO

- Quais emoções você identifica no depoimento de Krenak? Lembre-se do modelo básico das sete emoções, no Capítulo 4, Unidade 1, e escreva suas considerações.

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes tenham percebido que a emoção que predomina no discurso de Krenak é a raiva, que pode ser observada na passagem “Isso é revoltante”.

É possível falar também em medo das consequências das mudanças climáticas e em tristeza.

> Estamos falando de... COMPROMETIMENTO

Comprometimento é uma ação que envolve uma promessa, explícita ou velada, representada pelo engajamento do indivíduo em uma causa, um relacionamento ou uma ideia. É extremamente necessário para o êxito em um projeto, pois pressupõe confiança no que se está desenvolvendo.

- Em trio, gravem um vídeo em forma de telejornal. A bancada do jornal pode ser ocupada por um ou dois apresentadores. O(s) apresentador(es) deve(m) chamar uma reportagem que homenageie uma pessoa engajada em causas ambientais. Essa chamada deve conter um resumo biográfico do escolhido e abordar a causa que ele está defendendo. Todos devem trabalhar na pesquisa e na escolha do homenageado, na coleta das informações e na redação do texto a ser apresentado.

O(s) integrante(s) que não participar(em) da bancada pode(m) filmar o telejornal com um celular ou ajudar a confeccionar um cenário com cartazes que aparecerão ao fundo. Caso os estudantes não tenham como filmar a apresentação, ela pode ser feita ao vivo na sala de aula.

INDICAÇÃO >

A a Z

KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

Nessa obra, o autor aborda a origem do desastre socioambiental de nossa era e sugere reverter a situação em que o planeta se encontra a partir da ideia de que os humanos não são superiores aos demais seres vivos.

Neste livro, o líder indígena critica a ideia de humanidade como algo separado da natureza.



Editora Companhia das Letras

PARA PENSAR... JUNTOS!

- a. Espera-se que o grupo entenda que os ribeirinhos são povos tradicionais que vivem nas margens dos rios. Os estudantes devem selecionar populações ribeirinhas, falar do lugar onde vivem, de seu modo de vida e de como elas são afetadas pela poluição das águas.
- c. Espera-se que o grupo pesquise o conceito de consumo sustentável, associando-o a ideias como obtenção de informações sobre a produção de bens de consumo, com o objetivo de dar preferência àqueles que necessitam de poucos recursos naturais em sua feitura.

Nesta atividade, o objetivo é levar os estudantes a se apropriarem dos conceitos trazidos no capítulo, de modo que identifiquem a consciência ambiental em diferentes escalas e situações. Após a apresentação das pesquisas, inicie uma discussão sobre o impacto que sentiram em relação ao que descobriram, se eles tinham ideia da magnitude desses acontecimentos e da possibilidade de agir para mudar a história.

Quando ouvimos falar em ameaças ambientais, podemos ter a impressão de que são questões distantes de nós. Mas não são. Denúncias como as de Krenak nos lembram de que existem muitas lideranças que pensam em possibilidades de integração do ser humano com a natureza. Esse é o caso do líder indígena Davi Kopenawa Yanomami. Leia um trecho do depoimento dele.

Quando viajei para longe, vi a terra dos brancos, lá onde havia muito tempo viviam seus ancestrais. Visitei a terra que eles chamam Europa. Era sua floresta, mas eles a desnudaram pouco a pouco cortando suas árvores para construir suas casas. Eles fizeram muitos filhos, não pararam de aumentar, e não havia mais floresta. Então, eles pararam de caçar, não havia mais caça também. [...] A água de verdade, a que corre nos rios, já não é boa para beber.

[...] Eles se tornaram eufóricos e se disseram: "Nós somos os únicos a ser tão engenhosos, só nós sabemos realmente fabricar as mercadorias e as máquinas!" Foi nesse momento que eles perderam realmente toda sabedoria. [...]

YANOMAMI, Davi Kopenawa. Dos espíritos canibais. In: NOVAES, Adauto (org.). **A outra margem do Ocidente**. São Paulo: Minc-Funarte: Companhia das Letras, 1999. p. 15-21.

- Para aprofundar esse diálogo, organizem-se em grupos de quatro ou cinco integrantes, escolham um dos temas abaixo para pesquisar e, depois, apresentem a pesquisa para a turma.
 - a. Populações ribeirinhas no Brasil: quais são as consequências da poluição das águas?
 - b. Cuidados ambientais em casa e na escola: o que seria possível fazer, além da coleta seletiva de lixo, para ampliar a participação na proteção do meio ambiente? **b. Espera-se que os estudantes pesquisem formas criativas de tornarem mais sustentáveis os ambientes onde vivem e estudam.**
 - c. Consumo consciente e sustentável: o que é e como ele se apresenta.

ATIVIDADE
NO CADERNO

> Estamos falando de... LIBERDADE

Liberdade é a capacidade de agir e escolher por si mesmo, sem influência de outras pessoas. Primeiro, lutamos para conquistá-la e para mantê-la, e, depois, podemos temê-la, por não saber o que fazer com ela. A liberdade, quando vivida com responsabilidade e reflexão, é um bem valioso e construtivo, mas, se usada de forma irresponsável e desenfreada, é ferramenta de destruição. **Espera-se que os estudantes entendam que suas escolhas e hábitos impactam**

o clima. Liberdade é poder escolher, e somos mais livres quando fazemos escolhas conscientes, ou seja, que não comprometerão nosso futuro.

- Para você, como a liberdade e o comprometimento estão relacionados com a consciência ambiental? Grave sua resposta em um áudio para ouvi-la e, posteriormente, refletir sobre ela. Para ajudar, lembre-se da pergunta que abre o capítulo: "O que você faria se lhe pedissem que mudasse um hábito de sua vida para preservar o meio ambiente?". **Portanto, é fundamental o envolvimento com a comunidade, lutando pelo bem comum e sendo agente de educação e mudança para outras pessoas.**

VIVENCIANDO

Proposta

Se houver conflito na hora da escolha, podem-se sortear os temas. É interessante que os estudantes tenham uma semana para desenvolver o projeto, e os materiais utilizados devem, preferencialmente, ser reciclados ou reaproveitados. Com esta atividade, o objetivo é inspirar os estudantes, a partir de ideias que deram certo, a trazerem esse conhecimento para sua realidade, buscando soluções possíveis e criativas para a comunidade em que vivem. Esta é uma atividade desafiadora, por isso é uma ótima oportunidade para o desenvolvimento do trabalho em grupo e da cooperação, transpondo a fronteira entre a escola e a comunidade. Auxilie os estudantes com orientações de logística, organização e ocupação de espaços públicos, além da simplificação das ideias, para se tornarem mais factíveis.

MATERIAIS

Papel e lápis.

Após as leituras e discussões propostas, é hora de colocar a mão na massa e apresentar algo importante para a comunidade e, conseqüentemente, para o mundo. Escolha um local próximo, por exemplo, o bairro onde vive, que é parte do todo e, por isso, sua transformação também refletirá no planeta. Organize-se com os colegas para formar quatro grupos: dois grupos devem pesquisar hortas urbanas e comunitárias e os outros dois grupos, métodos de captação e reaproveitamento de água. Depois, cada um dos quatro grupos apresentará um projeto para ser implantado e desenvolvido pela comunidade local.

Ação!

Com os integrantes do seu grupo, selecionem um dos dois temas para desenvolver o projeto. Confiram se a turma toda conseguiu se dividir de forma que dois grupos cuidem do tema das hortas e dois grupos cuidem dos métodos de captação.

Redijam o projeto de maneira detalhada. Se possível, façam desenhos e rascunhos com os esquemas. O projeto deve conter título, proposta, materiais necessários, plano de execução, local de implantação, tempo de implantação e plano de manutenção, se necessário.

Pesquisem os modos possíveis de implementar a experiência na sua comunidade. Façam a pesquisa na internet, mas não se esqueçam de consultar pessoas que entendam do assunto e que possam ajudá-los a colocar o projeto em prática.

Apresentem o projeto aos demais grupos.

Após a exposição, façam uma votação para a escolha do projeto mais criativo e viável. Em caso de alguma inviabilidade, o professor orientará a escolha mais adequada.

Mãos à obra: iniciem a implantação do projeto na comunidade. Se necessário, peçam ajuda aos líderes locais.

Você sabia que a olericultura é o ramo da agricultura que cuida das hortas?

AVA images/Shutterstock.com

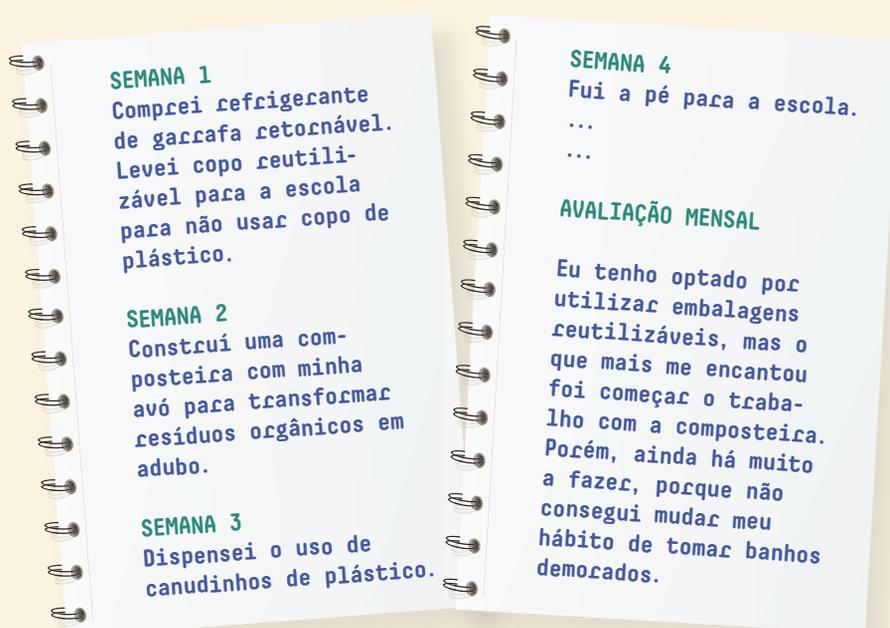
PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Monitoramento semanal: Pequenas grandes mudanças

Comprometer-se com o meio ambiente é algo urgente e que requer engajamento. O diário vai ajudá-lo nessa tarefa de mudar o mundo a partir de pequenas ações. Com a verificação semanal das ações positivas que você já está tomando e potencializando-as por meio do registro, você vai acompanhar e coordenar o seu engajamento.

Em seu diário, abra uma página de monitoramento semanal intitulada **Pequenas grandes mudanças**. Nela, você deverá listar todas as atitudes que tomou e que resultam em um impacto positivo para o meio ambiente.



Ao final de cada mês, sintetize suas ações e troque informações com os colegas. O objetivo é contar a eles o que você tem feito e, ao mesmo tempo, aprender ações que podem contribuir com um mundo melhor.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você aprendeu que quaisquer pequenas ações voltadas ao cuidado com o meio ambiente importam, desde que sejam constantes e persistentes. Aprendeu também que o exemplo ensina e inspira, e o que atrapalha nesse processo é a crença limitante de que a mudança de um não fará diferença no todo. Assim, o grande desafio é viver de maneira sustentável, aplicando a consciência ambiental no dia a dia e motivando as outras pessoas a mudarem suas ideias sobre a relação com o meio ambiente. Manter o planeta saudável é fundamental para dar continuidade ao seu **Projeto de Vida**.

CAPÍTULO

9

DIREITOS E DEVERES

O que você sentiria se...

... estivesse preso no trânsito e um carro passasse cortando caminho pelo acostamento? Raiva e impotência porque o outro infringiu as regras? Inveja porque o motorista do seu ônibus não fez o mesmo? *As perguntas de abertura deste capítulo devem estimular os estudantes a refletirem sobre direitos e deveres em um contexto mais próximo, o das relações cotidianas. O foco estará nas ideias de respeito, tolerância e equilíbrio, o que abre espaço para falar também sobre permissividade nas relações. No desenvolvimento de tais conceitos, sugere-se abordar também situações próximas dos estudantes, como as citadas nas perguntas.*

Situações como essa, em que as regras, bem como nossos direitos e deveres, são desrespeitados, não são incomuns no nosso dia a dia. Pelo contrário, são bastante comuns, e é interessante refletir sobre elas.

A vida em sociedade é regida pela busca do equilíbrio entre direitos e deveres. Esse é um movimento que envolve conceitos como limite, respeito e confiança. Isso vale tanto no macrocosmo, com as leis e os estatutos internacionais, federais, estaduais e municipais, como no microcosmo, com os estatutos de condomínio e associações de bairro, por exemplo.

Na crônica de Rubem Braga, apresentada a seguir, o morador do apartamento 903 queixa-se do barulho na casa do seu vizinho do 1003, que parece estar dando festas depois do horário permitido. Nós não temos acesso à reclamação, somente ao recado que o morador do 1003 mandou para o do 903. Como será que eles resolveram esses limites de convivência?

BIOGRAFIA

Alan Marques/Folhapress



Rubem Braga nasceu em 12 de janeiro de 1913, em Cachoeiro de Itapemirim, no Espírito Santo. Jornalista e escritor, é considerado um dos mais importantes cronistas brasileiros. Morreu em 19 de dezembro de 1990, no Rio de Janeiro (RJ).

O autor publicou diversos livros, e suas crônicas circularam em diferentes jornais e revistas do Brasil.

Recado ao Senhor 903

Vizinho –

Quem fala aqui é o homem do 1003. Recebi outro dia, consternado, a visita do zelador, que me mostrou a carta em que o senhor reclamava contra o barulho em meu apartamento. Recebi depois a sua própria visita pessoal – devia ser meia-noite – e a sua veemente reclamação verbal. Devo dizer que estou desolado com tudo isso, e lhe dou inteira razão. O regulamento do prédio é explícito e, se não o fosse, o senhor ainda teria ao seu lado a Lei e a Polícia. Quem trabalha o dia inteiro tem direito a repouso noturno e é impossível repousar no 903 quando há vozes, passos e músicas no 1003. Ou melhor; é impossível ao 903 dormir quando o 1003 se agita; pois como não sei o seu nome nem o senhor sabe o meu, ficamos reduzidos a ser dois números, dois números empilhados entre dezenas de outros. Eu, 1003, me limito a leste pelo 1005, a oeste pelo 1001, ao sul pelo Oceano Atlântico, ao norte pelo 1004, ao alto pelo 1103 e embaixo pelo 903 – que é o senhor. Todos esses números são comportados e silenciosos; apenas eu e o Oceano Atlântico fazemos algum ruído e funcionamos fora dos horários civis; nós dois apenas nos agitamos e bramimos ao sabor da maré, dos ventos e da lua. Prometo sinceramente adotar, depois das 22 horas, de hoje em diante, um comportamento de manso lago azul. Prometo. Quem vier à minha casa (perdão, ao meu número) será convidado a se retirar às 21:45, e explicarei: o 903 precisa repousar das 22 às 7, pois às 8:15 deve deixar o 783 para tomar o 109 que o levará até o 527 de outra rua, onde ele trabalha na sala 305. Nossa vida, vizinho, está toda numerada; e reconheço que ela só pode ser tolerável quando um número não incomoda outro número, mas o respeita, ficando dentro dos limites de seus Algarismos. Peço-lhe desculpas e prometo silêncio.

... Mas que me seja permitido sonhar com outra vida e outro mundo, em que um homem batesse à porta do outro e dissesse: “Vizinho, são três horas da manhã e ouvi música em tua casa. Aqui estou”. E o outro respondesse: “Entra, vizinho, e come de meu pão e bebe de meu vinho. Aqui estamos todos a bailar e cantar, pois descobrimos que a vida é curta e a lua é bela”.

E o homem trouxesse sua mulher, e os dois ficassem entre os amigos e amigas do vizinho entoando canções para agradecer a Deus o brilho das estrelas e o murmúrio da brisa nas árvores, e o dom da vida, e a amizade entre os humanos, e o amor e a paz.

Janeiro, 1953

BRAGA, Rubem. **Crônicas para jovens**.
São Paulo: Global, 2014. p. 105-106.



Filipe Rocha

PARA PENSAR . . .

1. Resposta pessoal. Independentemente de os estudantes considerarem como desrespeito ou intolerância, o importante é que sejam estimulados a ponderar. Provavelmente houve alguma intolerância do 903, mas também um desrespeito do 1003.

Ao ler a crônica de Rubem Braga, você percebeu como é delicada a relação entre direitos e deveres? Às vezes, nos sentimos desrespeitados e temos que pleitear nossos direitos. Outras vezes, gostaríamos que o outro ponderasse e fosse mais tolerante. Nesse processo, precisamos ser capazes de escutar, refletir e nos expressar, sempre com uma postura tolerante, prontos para negociar e admitir outros pontos de vista.

1. Na crônica, houve desrespeito do morador do 903 ou intolerância do vizinho do 1003? Por quê?

ATIVIDADE NO CADERNO

Sugira aos estudantes que anotem todos os argumentos possíveis antes de iniciar o diálogo e peça deles que também se coloquem no lugar de cada personagem para ter uma visão de ambos os lados da situação. Os estudantes devem perceber que as situações poderiam acontecer com eles também.

2. Agora, considere a situação descrita a seguir e escreva um pequeno texto na forma de diálogo, no qual dois personagens devem discordar a princípio e depois entrar em acordo. Imagine a situação: uma pessoa tem três cachorros no quintal, mas o vizinho não gosta do barulho e da sujeira que eles fazem. A conversa pode começar com o vizinho incomodado tocando a campainha da casa do dono dos três cachorros.

> Estamos falando de...

PERMISSIVIDADE OU TOLERÂNCIA

As ideias apresentadas nesta seção são importantes para os estudantes. Sem tolerância, é impossível ter um relacionamento saudável

Ser **permissivo** é fingir que algo não nos ofende ou incomoda para não nos indispormos com as pessoas. O problema desse comportamento é que ele é desgastante para nossa autoestima e para as relações, porque nos sentimos desrespeitados. Em geral, esse desgaste é maior do que as consequências de simplesmente dizermos ao outro como estamos nos sentindo.

A **tolerância** é fundamental para a vida em sociedade, já que está ligada à nossa capacidade de admitir a diferença e reconhecer que há formas de pensar, agir e sentir diferentes da nossa. com o outro, já que ele é necessariamente diferente. Para se relacionar, é fundamental admitir e respeitar as diferenças. No entanto, isso não pode ser confundido com permissividade, situação em que, normalmente por medo de entrar em conflitos, simplesmente não se expressam os sentimentos, gerando um mal-estar na relação.

Ser tolerante é respeitar pontos de vista diferentes do seu, mesmo não concordando com eles. Já ser permissivo é aceitar um ponto de vista diferente sem discordar para não se indispormos com o outro.

- Em trio, escolham um colega para descrever uma situação na qual tenha havido intolerância. O estudante que apresentar a situação deve contá-la em detalhes para os outros dois colegas do mesmo grupo, que após ouvi-la devem discutir para analisar se houve intolerância e/ou permissividade na situação descrita.

Espera-se que os estudantes tenham compreendido os conceitos e consigam identificar na situação descrita se houve ou não intolerância, e se a pessoa que sofreu a intolerância conseguiu se impor ou foi permissiva.

PARA PENSAR... JUNTOS!

processamento e a conscientização com relação à imagem.

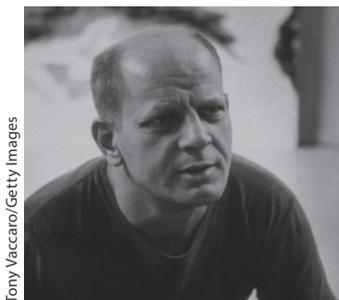
Jackson Pollock é um daqueles artistas que nos apresentam diferentes modos de olhar o mundo. Utilizando a técnica do gotejamento, que consiste em jogar a tinta sobre a tela e deixar que ela escorra livremente para formar a imagem, o artista apresenta uma possibilidade de refletir sobre as relações sociais. Somos como essas linhas, ora cruzando o espaço de outras pessoas, ora sendo invadidos por elas. Nos momentos de invasão, é provável que sejamos tomados pela emoção: brigamos, perdemos a paciência, tornamo-nos violentos; ou, em outros casos, sejamos vítimas dessas ações. Somente quando conseguimos nos distanciar e refletir é que podemos perceber como se deu a situação toda: quais direitos foram desrespeitados e quais deveres foram negligenciados.

O *action painting* é uma técnica na qual o artista se debruça sobre as telas e joga a tinta com movimentos intuitivos (o gotejamento), permitindo, assim, que seu estado emocional venha à tona; depois, ele se distancia da tela para ver o resultado. Podemos interpretar que o processo de criação e as pinturas do artista expressam de forma abstrata o que acontece nas nossas relações. Pollock costumava dizer que não tinha consciência do que estava fazendo, apenas depois de um período afastado da tela havia o



POLLOCK, Jackson. **Caminhos ondulados**. 1947. Óleo sobre tela. Galeria Nacional de Arte Moderna e Contemporânea, Roma, Itália.

Galleria Nazionale D'arte Moderna e Contemporanea, Rome, Lazio, Italy/Bridgeman/Fotorena © The Pollock-Krasner Foundation / AUTVIS, Brasil, 2020.



Tony Vaccaro/Getty Images

BIOGRAFIA

Jackson Pollock nasceu em 1912, no estado de Wyoming, EUA, e morreu em 1956, em um acidente de carro. Estudou pintura e consagrou-se como um dos principais nomes do movimento artístico Expressionismo Abstrato.

Em sua curta vida, Pollock pintou mais de 300 telas.

- O pintor encontrou uma forma de expressar suas emoções através da arte. Em dupla, conversem sobre o que costumam fazer para extravasar nos momentos de tensão.

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes cite atividades que costumam fazer nos momentos de maior estresse ou no dia a dia, a fim de não deixar que as tensões se acumulem, demonstrando autoconhecimento e autocontrole.

> Estamos falando de... PACIÊNCIA E ESPERANÇA

Caso não tenham esse hábito, a pergunta pode levá-los a refletir sobre a necessidade de desenvolver práticas relacionadas ao lazer.

Paciência é uma capacidade que pode ser natural ou adquirida por meio da convivência. É representada pela espera serena de algo ou alguém.

Esperança é a expectativa de que algo bom está por vir, mesmo que as circunstâncias não apontem para isso.

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes relacionem a paciência ao processo de aprendizado e percebam-na como mediadora de conflitos nas relações interpessoais. Ajude-os a entender que a paciência com eles mesmos em suas dificuldades também será importante no **Projeto de Vida**, pois significará aceitar a dúvida e a falha.

- Em dupla, releiam as perguntas da abertura do capítulo e reflitam se a paciência poderia ajudar a solucionar a situação de trânsito imaginária.

ATIVIDADE
NO CADERNO

VIVENCIANDO

A discussão deve ter como foco uma questão que envolva a comunidade, por exemplo, a decisão da prefeitura de fechar uma escola no bairro, e os estudantes devem pensar em argumentos contra e a favor da decisão.

O objetivo desta atividade é promover nos estudantes um olhar crítico, a capacidade de ouvir e considerar mais de uma perspectiva, treinando-os para a aceitação da pluralidade. Ela também pressupõe o desenvolvimento de habilidades sociais baseadas no respeito e na tolerância, sem a anulação do indivíduo. Oriente a discussão de modo a lembrar os estudantes que respeitar não é concordar, tolerância não é permissividade e que paz e respeito são construídos com diálogo, e não com omissões.

Proposta

Mais conscientes dos nossos direitos e deveres, faremos uma atividade coletiva na qual simularemos uma situação de tribunal. Você sabe como é feito um julgamento? São necessárias as apresentações das ideias, dos direitos e dos deveres de cada uma das partes para que os juízes tomem uma decisão.

MATERIAIS

Papel e lápis.

Assim, para realizarmos esta atividade, a turma deve escolher um fato do cotidiano da vida em sociedade para ser debatido, como, por exemplo, o fechamento de uma escola pública no bairro. Depois, dividam-se em três grupos. O grupo 1 defenderá um ponto de vista; o grupo 2 defenderá o outro; e o grupo 3 fará anotações de ambas as argumentações para discutir em conjunto depois, com o objetivo de chegar a um consenso que seja também uma proposta de solução para o problema. Por fim, a turma toda fará o papel do juiz.

Ação!

1 Dividam-se em três grupos, de acordo com o interesse e a defesa que pretendem fazer.

2 O terceiro grupo deverá tomar notas sobre os argumentos de ambos os lados, procurando informar-se o máximo possível para ajudar os colegas dos dois grupos no momento de suas defesas.

3 Desenvolvam argumentos para justificar o posicionamento de vocês. Cheguem a um consenso sobre como vão defender o ponto de vista do grupo e registrem as decisões de forma organizada e assertiva.

4 Seleccionem um ou mais representantes para expor os argumentos redigidos em uma sessão de 10 minutos, defendendo os pontos de vista do grupo. Na sequência, um ou mais representantes do outro grupo também vão expor seus argumentos por 10 minutos.

5 Em seguida, cada grupo terá mais 5 minutos para que seus representantes apresentem uma réplica, isto é, uma resposta àquilo que ouviram.

7 Feitas as duas réplicas, reúnam-se todos em um único grupo e, tendo o professor como mediador, proponham soluções para o impasse.

6 O terceiro grupo deverá tomar nota de todos os argumentos apresentados, de um e de outro lado, para ajudá-los a embasar a discussão final.

PONTO A PONTO

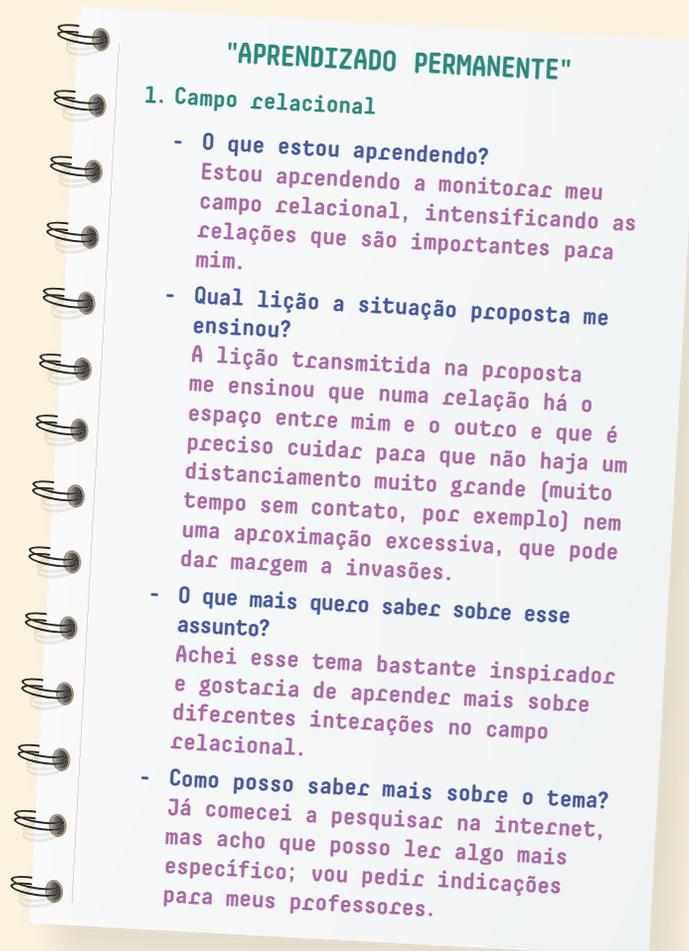
Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Aprendizado permanente

Chegamos ao final da Unidade 2 e de um rico processo de aprendizagem. Na vida prática, de tempos em tempos, é importante parar e rever os processos que o trouxeram até o ponto onde você está, refletindo sobre os desafios vencidos, os problemas ainda por resolver, os aprendizados que não podem ser esquecidos e, com base nisso, os caminhos que ainda quer trilhar. Essa parada é fundamental para recuperar o fôlego e seguir adiante, mas também para fixar os resultados do processo.

Dessa maneira, você vai transformar os aprendizados conquistados nas seções **Ponto a ponto** em aprendizado permanente, que poderá ser acessado sempre que você sentir necessidade de rever o trajeto de sua vida.

- Abra uma nova página no seu diário, intitulada **Aprendizado permanente**.
- Divida-a em nove blocos, um para cada capítulo desta unidade, e nomeie cada um deles com a atividade desenvolvida na respectiva seção **Ponto a ponto**.
- Retome cada uma delas e faça um exercício reflexivo que ajudará na solidificação dos conhecimentos adquiridos: pense na lição aprendida com a situação proposta na atividade, avalie se deseja expandir esse conhecimento e planeje como fazer isso.
- No bloco 9, você vai refletir sobre seu aprendizado integral.

**Então ficamos assim...**

Neste capítulo, você aprimorou suas reflexões sobre os direitos e deveres dos cidadãos. Aprendeu sobre equilíbrio, respeito, tolerância, permissividade, paciência, esperança, sempre pensando nas situações comuns do cotidiano. Além disso, você teve a oportunidade de se posicionar e argumentar diante de questões conflituosas. Trata-se de um passo muito importante no seu **Projeto de Vida**.

ATIVIDADE INTEGRADORA

Fórum de debates

Em um fórum, debatem-se ideias e temas de interesse coletivo por meio da apresentação de opiniões, argumentos e contra-argumentos. Agora, vocês vão planejar e organizar um fórum de debates do qual participarão e que tratará de temas estudados na Unidade 2: os direitos dos jovens cidadãos, a consciência ambiental e as relações de amizade. Para ajudar no debate, relembrem conceitos trabalhados na Unidade 1, como o autoconhecimento, o respeito, a empatia e a flexibilidade.

Esses temas comporão três mesas de debate e cada uma delas será formada por um professor especialista na área e por três estudantes. Além de apresentarem seus argumentos, todos os componentes das mesas devem propor melhorias para os temas debatidos.

ETAPA

1

Planejamento

Esta atividade poderá ser desenvolvida na sala de aula, no pátio ou na biblioteca da escola.

Data e local: Ao final da unidade, em dia e local a serem combinados com o professor.

Duração: Três horas no total, uma hora para cada mesa.

Distribuição do tempo do debate: Uma hora para cada mesa, dividida em 15 minutos para o professor especialista e 15 minutos para dois estudantes que apresentarão o tema pesquisado. Para as perguntas do público, serão disponibilizados 15 minutos.

Divulgação: Cartazes e convites impressos ou digitais.

ETAPA

2

Organização

Todos os estudantes da turma deverão participar do planejamento e da organização do evento. Dividam-se em três grandes grupos e determinem o tema que cada grupo aprofundará. Escolham três integrantes de cada grupo para participarem da mesa de debates. Um deles será o mediador e os outros dois serão debatedores. Os demais integrantes dos grupos serão observadores, que têm a função de anotar os principais argumentos apresentados e fazer a avaliação final do evento.

Papel do mediador

O mediador é o responsável por apresentar o tema e os participantes da mesa; introduzir e encerrar cada uma das falas; finalizar o debate com uma fala conclusiva; conduzir a dinâmica entre a mesa e o público quando abrir o debate para as perguntas da plateia.

Para embasar os argumentos que serão usados pelos integrantes que comporão as mesas de debate, pesquisem em *sites* de universidades, de jornais ou de revistas trabalhos acadêmicos, artigos e notícias. O objetivo de cada debate é apresentar uma situação-problema que instigue os participantes e o público a pensarem em possíveis soluções.

Cada grupo deve escolher, também, um professor para compor sua mesa e marcar uma reunião com ele na escola (na biblioteca, por exemplo). Esse encontro tem como objetivo

MESA 1

Relações de amizade

Tema: Como é tratada a amizade no mundo digital?

Data: 31/8, às 14h30

Local: Sala 8

Duração: 45 minutos de debate, 15 minutos de conversa aberta ao público

Participantes: Amanda, Clara, Simone e professor Pedro

MESA 2

Consciência ambiental

Tema: Um pequeno hábito faz toda a diferença

Data: 31/8, às 15h30

Local: Sala 8

Duração: 45 minutos de debate, 15 minutos de conversa aberta ao público

Participantes: Camila, Débora, Antônio e professora Lívia

MESA 3

Direitos dos jovens cidadãos

Tema: Quais são os direitos e os deveres dos jovens?

Data: 31/8, às 16h30

Local: Sala 8

Duração: 45 minutos de debate, 15 minutos de conversa aberta ao público

Participantes: Francisco, Catarina, João e professora Bianca

integrar os participantes e estabelecer as regras do debate. Para isso, enviem um convite a esse professor. Vejam um exemplo abaixo, à direita.

Durante a reunião, discutam como o fórum de debates será organizado e deixem claras as regras. Determinem o horário de cada mesa de debate; a ordem em que os participantes falarão; qual será

o tempo determinado para cada fala; como o mediador deve conduzir a conversa; como será organizada a participação do público.

Depois, reúnam-se quinzenalmente para tratarem dos detalhes da organização do evento e discutirem sobre os temas. Toda a turma deve estar presente nessas reuniões.

Preparem o material de divulgação do evento e, com 15 dias de antecedência, comecem

a distribuir os convites e a afixar os cartazes nos corredores e murais da escola. Convidem a comunidade escolar, os amigos e os familiares para o evento. Lembrem-se de divulgá-lo nas mídias sociais também. Para criar o texto do material de divulgação, analisem os modelos acima, à esquerda.

Caro professor XX,

Estamos organizando um fórum de debates a ser realizado no dia XX, às XX, e gostaríamos de convidá-lo para falar sobre o tema XXX. Será um prazer contar com sua presença.

Realizaremos uma reunião preparatória na biblioteca, no dia XX, logo após a última aula.

Atenciosamente,

Alunos da 2ª série B

ETAPA

3

Realização

Duas horas antes do início do evento, preparem o local do debate. Na sala de aula, disponibilizem uma mesa e quatro cadeiras para os debatedores e o mediador, e também cadeiras para acomodar a plateia. Meia hora antes do início da primeira mesa do fórum de debates, recepcionem os visitantes. No horário previsto, iniciem os debates. Esse é o momento em que todos os esforços e preparativos se concretizam.

ETAPA

4

Finalização

Após os debates, os observadores de cada grupo devem se reunir e compor um texto único. Os textos dos grupos devem ser enviados por *e-mail* ou disponibilizados na rede social da escola, por exemplo, para toda a turma, para o professor de Projeto de Vida e para os professores que compuseram as mesas.

Marquem com o professor de Projeto de Vida um dia para comentarem como foi a experiência de participar do fórum de debates. Conversem sobre os pontos fortes, o que deu certo e o que os surpreendeu positivamente, e também sobre os pontos fracos, o que não deu certo e precisou ser repensado ou improvisado.

Toda abertura de unidade apresenta uma imagem motivadora que dialoga com o tema a ser trabalhado no decorrer do ano e cinco perguntas que antecipam reflexões que serão realizadas nos nove capítulos da unidade. Essas perguntas objetivam a reflexão individual, e não há expectativa de resposta, bem como não há uma resposta certa ou errada. Caso ache interessante, esta abertura pode corresponder ao primeiro dia de aula de **Projeto de Vida** e ser conduzida como uma discussão coletiva, em que se realize a leitura da imagem e sejam abordadas as questões disparadoras propostas. Essa dinâmica deve ser leve e se caracterizar como um momento para a integração da turma e a verbalização de angústias, expectativas e desejos dos estudantes para o ano que se inicia.

> UNIDADE

UM MUNDO PARA TODOS

Nesta unidade, abordaremos o trabalho. É importante perceber que sempre trabalhamos para nós, para o outro e com o outro, ou seja, o trabalho é uma atividade relacional. É também uma das principais formas de atuação social. Quando falamos de profissão, estamos nos referindo não só à prática de uma atividade, mas também a um modo de vida.

Para iniciar, retome o envelope com suas anotações feitas na Unidade 1. Vamos expandi-las para o plano profissional?

Durante seu estudo, haverá atividades escritas. Para realizá-las, use um material de registro, que pode ser seu caderno. Esse recurso é importante para analisar como foi seu percurso de aprendizagem.

que escreveram e reafirmem ou reformulem os planos à realidade atual. O período da adolescência

pode ser um momento de incertezas e expectativas. Ao final do Ensino Médio, a escolha de uma profissão, uma faculdade ou um curso muitas vezes pode gerar angústia. Por isso, nesta unidade, a ideia é refletir com os estudantes sobre o sentido do trabalho. Propomos a utilização da obra **Doorways to Potential**, do artista australiano Andrew Baines (1962-), como imagem disparadora de reflexões. Explique que as portas vermelhas, instaladas na praia, podem ser atravessadas, estando abertas ou fechadas. Essas portas são um símbolo das muitas possibilidades

que o futuro reserva. Isso nos remete a aspectos interessantes como: em nosso caminho, geralmente encontramos muitas portas, algumas

Morne De Klerk/Getty Images

Caso algum estudante não tenha feito a atividade da seção **Vivenciando** do Capítulo 9, Unidade 1, este é o momento para sua realização. Peça aos estudantes que analisem o conteúdo do envelope. Naquele momento, os objetivos estavam relacionados às dimensões pessoal, social (familiar) e ecológica. No Capítulo 9 desta unidade, eles expandirão seus planos para o campo profissional. Sugira que analisem o



Respostas pessoais (boxe **Vamos começar!**). As perguntas suscitam questionamentos relativos aos temas desta unidade, como potencial, futuro profissional e mundo profissional. Tranquelize os estudantes sobre uma eventual falta de respostas, uma vez que a construção de um **Projeto de Vida** tem exatamente o objetivo de auxiliá-los nesse trajeto.

MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO DA EDITORA FTD
REPRODUÇÃO PROIBIDA



Vamos começar!

1. Você sabe com o que gostaria de trabalhar no futuro?
2. *Doorways to Potential*, o título em inglês da instalação retratada, significa “portas para o potencial”. Você sabe qual é seu potencial?
3. Quais portas rumo ao seu futuro profissional você já atravessou?
4. Você acredita que as portas estão abertas para seu potencial?
5. Você se sente preparado para entrar no mundo do trabalho?

Doorways to Potential,
de Andrew Baines,
em Henley Beach,
Adelaide, Austrália,
em dezembro de 2012.

abertas, outras fechadas, e algumas que teremos de abrir ou fechar; no entanto, não são todas as portas que

precisamos ou podemos atravessar. Por isso o trabalho de autoconhecimento e reflexão sobre nossas relações é tão importante. Após a leitura da imagem, inicie o trabalho com as questões disparadoras do boxe **Vamos começar!**.

CAPÍTULO

1

TRABALHO, PARA QUÊ?

O que você faria se...

... tivesse de decidir hoje o trabalho que gostaria de exercer? Quais seriam os critérios que levaria em conta para tomar essa decisão?

Neste capítulo, falaremos da construção “artesanal” e pessoal da escolha do trabalho. A ideia é inspirar os estudantes a sonharem e a planejarem o caminho para seu objetivo, mesmo diante de uma realidade eventualmente pouco animadora.

Trabalho pode significar um meio de ganhar dinheiro, de sobreviver. Isso é essencial, mas o ato de trabalhar, nesses casos, fica restrito à obrigação ou à necessidade. Quando crianças, brincávamos de ser cientistas, esportistas, modelos, artistas... e nos sentíamos felizes ao simularmos as tarefas realizadas por esses profissionais. Porém, à medida que crescemos, é comum começarmos a duvidar de nossos sonhos.

As pessoas costumam escolher trabalhos que não as completam, nem as deixam felizes ou realizadas, apenas promovem seu sustento. Nem sempre é fácil enxergarmos opções, já que precisamos sobreviver. Mas viver — e não só sobreviver — é necessário. Por isso, o trabalho tem de fazer sentido e nos proporcionar satisfação. A falta de realização na área profissional pode gerar frustração, e buscar soluções temporárias para o tédio e a indiferença que essa sensação provoca não basta.

A atividade escolhida não precisa ser glamourosa como as que sonhamos quando crianças. Mais importante do que fantasiar sobre ela é fazer algo que nos realiza.

Quando trabalhamos com o que gostamos, somos mais criativos e rendemos mais, pois o trabalho é um meio de transformar o mundo, a sociedade e o ambiente em que vivemos.

Sibélia Zanon



BIOGRAFIA

Sibélia Zanon nasceu em São Paulo, em 1978. Jornalista, Sibélia sempre se interessou pela área da Educação, e seus textos refletem sua paixão por iniciativas que geram transformação. Publicou, entre outros, os livros **Nina e o dedo espetado** (2015) e **Nina e a música do mar: sereias** (2017).

Sibélia Zanon também escreve matérias para revistas.

Feito à mão

Ganhei. Veio embrulhado em papel de seda e guardado dentro de uma sacola estampada, tudo em tons combinados. Abri curiosa. Sabia do que se tratava. Era uma encomenda. Mais do que isso, da seda nascia um presente.

Levou mais de quinze dias para ser confeccionado. Tudo começou quando contei que queria fazer a encomenda. Mal sabia eu que naquele momento o presente já começava a ser tecido na oficina da imaginação. Foi nessa oficina que os materiais, as formas e os acessórios começaram a ser idealizados. [...] No começo, cada pecinha e cada bordado eram planejados, enquanto a bainha era costurada, ponto a ponto, feita à mão.

O projeto foi ensaiado e ganhou forma. O tempo entre um bordado e outro era bem-vindo; trazia inspiração, conduzia a pontos certos. A echarpe ganhou miniflores coloridas, montadas em conjunto com pequenas miçangas e linhas nos mesmos tons. [...] O trabalho foi finalizado com uma fita em tom cintilante. O embrulho chegou a mim, envolvido por magia.

[...] Já vi outros presentes que carregavam magia. Por um longo tempo, outra amiga contava sobre um xale que fazia, também para presente. Ponto a ponto o trabalho crescia e ela ia pensando quais seriam os detalhes que fariam daquele um presente único. Bordou, então, com a mesma lã marfim do xale, pequenas rosas cuidadosamente aplicadas. O acabamento foi estudado, pensado, e ela escolheu costurar pequenas estrelas de cristal na peça. Conheci a obra no dia da entrega. O xale era mesmo único e estava impregnado de uma coisa que não tem nome certo, mas é quase palpável, abrigo de bons sentimentos.

Fiquei pensando: o que seria do mundo se não tivéssemos mais mulheres para escolher a cor certa de uma fita cintilante e para bordar uma flor exclusiva para alguém? [...]

ZANON, Sibélia. **Espiando pela fresta.**
Embu: Ordem do Graal na Terra, 2010. p. 72-74.



PARA PENSAR . . .

1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes comecem a pensar no mundo do trabalho como algo a ser planejado, ensaiado, até ganhar forma efetiva, e percebam que planejamento demanda tempo, inspiração, escolha. Tudo isso pode conduzi-los a pontos certos, como diz Sibélia Zanon, num processo bonito e colorido.

2. Resposta pessoal. Peça aos estudantes que façam anotações no caderno e pergunte quem gostaria de socializar as ideias escritas. Organize uma roda de conversa para que todos que quiserem possam expor o que escreveram. A ideia é que considerem o trabalho uma atividade, remunerada ou não, para atingir um determinado objetivo.

O texto de Sibélia Zanon reforça a ideia de que questões como a escolha do trabalho levam tempo para serem elaboradas e, antes mesmo de se realizarem, já foram trabalhadas na imaginação. O processo de construção de nossos sonhos não nasce pronto; pelo contrário, é costurado ponto a ponto. Ao escolher um trabalho, precisamos optar por uma atividade que nos proporcione a sensação de que estamos fazendo o nosso melhor de forma única.

3. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes pesquisem

profissionais que trabalham com bordados, crochê, tricô; que manuseiam barro, argila, cimento; e que têm funções que exigem habilidades

1. Leia o terceiro parágrafo do texto. Como você associa esse trecho à escolha de um trabalho?

2. Com base na reflexão presente no texto a respeito de ganhar dinheiro e ter prazer com aquilo que faz, redija uma definição de trabalho.

3. Em um mundo dominado pela tecnologia, faça uma pesquisa sobre as atividades em nossa sociedade que são exclusivamente manuais e sobre as que já foram manuais e perderam espaço para a tecnologia.

manuais: artesãos, pintores (de parede ou de quadros), cabeleireiros, designers de sobancelhas, maquiadores etc., além de pesquisarem atividades manuais que foram substituídas pelas máquinas, como as exercidas nas fábricas de rede de pesca, de roupas, de calçados; na agricultura (tratores, drones para pulverizar as plantações, máquinas para tirar o leite das vacas, chocadeiras); e nos

> Estamos falando de...

HONESTIDADE

serviços de atendimento, realizado hoje por máquinas e aplicativos (como acontece nos bancos e restaurantes). Sugira aos estudantes que assistam ao filme **Tempos modernos** (1936), de Charlie

Chaplin, para refletirem acerca da revolução feita pelas máquinas na sociedade humana.

Honestidade é uma virtude de quem é verdadeiro, que não mente ou engana, e não se aplica apenas em relação ao outro. Há situações em que é difícil sermos honestos com nós mesmos, como acontece, por exemplo, quando consideramos inacessível aquilo que desejamos, negando nossos sonhos.

Gostaria de ser guia de turismo e conhecer o mundo...

- Imagine que você vai participar de uma entrevista de emprego. Em dupla, simulem essa situação e revezem: ora um de vocês é o entrevistador, ora o entrevistado. Lembrem-se de realizar a atividade pautados pelo que aprenderam a respeito de honestidade.

Resposta pessoal. Verifique se as duplas estão conduzindo a atividade de acordo com o que foi aprendido. Organize uma roda de conversa ao final da atividade e peça aos estudantes que respondam aos seguintes questionamentos:

O primeiro passo para conquistar uma carreira que lhe traga realização é sonhar.

“Qual é a importância de ser honesto com o entrevistador, respondendo a tudo que lhe for perguntado de forma verdadeira e clara? Por que o ditado popular ‘a mentira tem perna curta’ pode ser relacionado a uma pessoa que se porta em uma entrevista de emprego de forma desonesta e mentirosa? Que emoções você acha que sentiria ao ser aprovado em uma vaga de emprego à qual se candidatou?”

PARA PENSAR ... JUNTOS!

- 1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes analisem o tipo de trabalho com que se identificam mais: com atividades de criação ou práticas, com uma rotina mais rígida ou mais flexível, individuais ou em grupo, sob pressão ou mais tranquilas.

Passamos a maior parte de nosso tempo trabalhando. Se não estivermos felizes em nosso trabalho, comprometemos outras áreas de nossa vida. Por isso, é importante exercermos atividades com as quais nos identificamos: criativas ou práticas, com rotina fixa ou horário flexível, sob pressão ou mais tranquilas, em grupo ou individuais. Existem trabalhos para todos os estilos.

1. As imagens mostram diferentes perfis profissionais. Reúna-se em um grupo com quatro integrantes e explique qual dos perfis você escolheria e por quê.

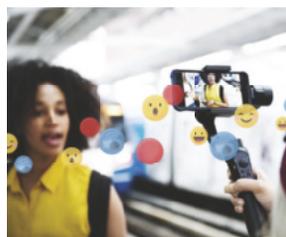
ATIVIDADE
NO CADERNO



Profissionais que trabalham com o público.



Profissionais da saúde que cuidam de pessoas e trabalham sob pressão.



Profissionais cuja principal ferramenta de trabalho é a internet.



Profissionais que trabalham com rotina mais flexível.

2. A remuneração pelo trabalho é um ponto a ser considerado no momento de fazer a escolha profissional. Toda pessoa deseja ser remunerada de forma justa. O que, para vocês, é um salário justo?

Resposta pessoal. Espera-se que, na discussão, a ideia de justiça possa estar relacionada com o mérito, mas principalmente com a expectativa de quem é remunerado, ou seja, do trabalhador. É preciso estimular uma reflexão sobre o que se espera obter com esse pagamento. Além disso, deve-se discutir a relação entre empenho e reconhecimento.

> Estamos falando de... INTEGRIDADE

A **integridade** é uma característica de quem é íntegro. Nossas ideias e valores costumam mudar ao longo da vida, uma vez que vamos repensando prioridades, e isso faz parte do processo de amadurecimento. O problema surge quando, diante das dificuldades, mentimos para nós mesmos, acreditando que nossos valores não importam mais e escolhemos um caminho de autoengano, de rompimento de nossa integridade.

- Em dupla, conversem a respeito das dificuldades pelas quais já passaram. Para isso, sigam o roteiro abaixo e, se considerarem interessante, elaborem outros tópicos ou perguntas.
 - a. Defina integridade usando como exemplo algo que tenha acontecido com você.
 - b. Quais foram os maiores obstáculos pelos quais você teve de passar em sua vida?

ATIVIDADE
NO CADERNO

Respostas pessoais. Sugira à turma que faça um sorteio, com base no número da chamada. Uma mesma pergunta pode ser respondida por dois ou três estudantes; assim é possível observar pontos de vista variados.

VIVENCIANDO

Espera-se que os estudantes entrem em contato com as motivações reais que levam as pessoas entrevistadas a trabalharem todos os dias, por exemplo: ganhar dinheiro, permanecer no emprego porque não conseguiu outro na área que preferia, porque foi a única oportunidade que apareceu ou porque simplesmente gosta do que faz. Os estudantes poderão também ter uma ideia de como as pessoas conquistaram seus empregos: por indicação de amigos, atendendo anúncios ou enviando currículos. Além disso, é importante perceberem que há muitas formas de nos relacionarmos com o trabalho e que provavelmente será muito diferente ouvir alguém falar do emprego quando está fazendo algo só porque precisa e ouvir alguém que gosta do que faz.

Proposta

Nesta atividade, você e seus colegas vão entrevistar uma pessoa próxima, que começou a trabalhar recentemente no emprego em que atua, para entender o que ela espera desse trabalho. O objetivo é compreender como os entrevistados conquistaram seus empregos e como se sentem em relação a eles.

MATERIAIS

Papel e caneta.

De modo bem-humorado, a tirinha a seguir faz uma crítica à ideia de que o trabalho deve ser algo sofrido.



Como vimos ao longo deste capítulo, existem diferentes formas de lidar com o trabalho, principalmente se ele envolve algo de que gostamos e em que enxergamos um propósito. Agora, cabe a você pesquisar e descobrir como alguém próximo se sente em relação à própria profissão.

Ação!

1 Entreviste uma pessoa próxima (vizinhos, pais de amigos, familiares, pessoas de seu bairro). Pergunte nome, idade, profissão, como e por que começou a trabalhar no emprego em que se encontra e o que espera dele.

2 Apresente o resultado de sua entrevista para a turma. Na análise de vocês, em porcentagem, quantas pessoas parecem felizes com o trabalho? E quantas não se identificam com a função que executam, mas consideram importante o trabalho realizado? Qual é a porcentagem das que prefeririam ter outro emprego?

3 Com base no resultado das entrevistas, retome as perguntas da abertura do capítulo e converse com os colegas para saber se vocês mudaram suas respostas.

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

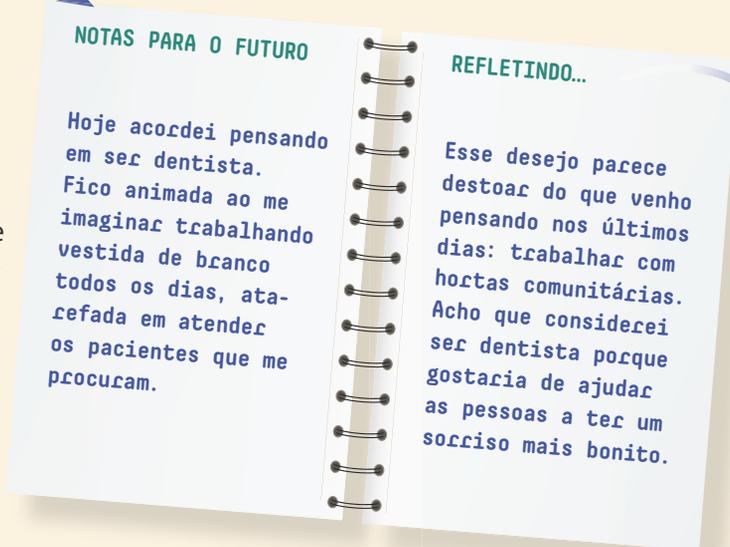
Acompanhamento diário dos sonhos: notas simples

Neste momento de construção de seu **Projeto de Vida**, é importante investigar o que seus sonhos — os que você tem tanto quando está dormindo quanto acordado — estão dizendo sobre seu futuro. Assim, a proposta é acompanhar a evolução e a transformação de seus sonhos e desejos durante o ano e, a partir disso, observar o que se mantém ao longo do tempo.

Sempre que sentir necessidade, abra, nas páginas de seu diário, um espaço para dois apontamentos: **Notas para o futuro** e **Refletindo...**. Observe o exemplo.

VEJA NOS CAPÍTULOS 1, 2 E 3 DA UNIDADE 1 COMO CRIAR O DIÁRIO.

- Em **Notas para o futuro**, você deve sintetizar o que está desejando (quero ser dentista, professora, pesquisadora etc.) e explicar como se vê nessa situação.



- Em **Refletindo...**, você deve analisar esse sonho ou desejo, comparando-o a outros relatados anteriormente, e concluir se é um padrão ou se há uma quebra nos planos.

- ⓘ Ao final de cada mês, releia seus apontamentos e verifique as constâncias, o que parece ser apenas um impulso, como você se sente diante de seus sonhos e desejos e como faz a seleção das várias possibilidades que lhe ocorrem. No final do curso, escreva uma análise geral desse acompanhamento de leitura e interpretação de si.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você pôde refletir sobre a importância de alinhar o que deseja e acredita com o trabalho e a profissão que busca. Percebeu que, mesmo não sendo uma tarefa fácil, é possível exercer uma profissão que, ainda que não seja exatamente aquilo que sonha, esteja próximo do que você é.

CAPÍTULO

2

A ESCOLHA DA PROFISSÃO

Para exemplificar uma mudança de planos, sugira aos estudantes que imaginem uma garota que desenha bem e deseja ser arquiteta (plano A), mas que, por alguma circunstância da vida, não pode cursar arquitetura. Ela poderá, por exemplo, fazer um curso profissionalizante de desenho (plano B) e, daqui a alguns anos, talvez sua vida esteja mais organizada e, se ainda desejar, poderá cursar arquitetura, ou descobrir que está feliz com o plano B e já não precisa nem desejar ser arquiteta.

O que você diria a...

... alguém que desejasse seguir seus sonhos profissionais de infância?

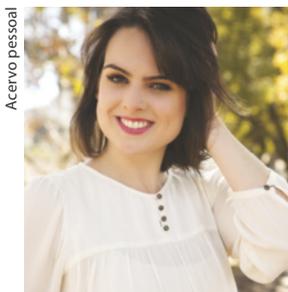
Neste capítulo, estimulamos os estudantes a retomarem seus objetivos e metas aplicando-os à busca de uma profissão e traçando planos e estratégias para a construção de seu futuro.

Um menino e sua avó ouvem a sirene insistente de uma ambulância abrindo caminho entre os carros. A avó se assusta, e o menino diz: “Gostaria de estar dentro dessa ambulância socorrendo as pessoas!”. Isso é **vocação**. É um chamado interior que surge de repente e vai crescendo, dando sentido à nossa vida.

É claro que situações assim não acontecem sempre. Muitas vezes nossas vocações demoram a aparecer. No entanto, os talentos — habilidades inatas ou adquiridas com facilidade — que possuímos podem nos ajudar a descobri-las.

Lembre-se de que a profissão que escolhemos nasce de uma vontade. Ela geralmente é uma escolha entre diversas outras profissões que, de algum modo, também gostamos e contemplam nossos talentos e habilidades. Nem sempre conseguimos alcançá-la de uma vez; paradas e ajustes devem estar nos planos (os conhecidos planos B, C...); a isso chamamos carreira. Mas o caminho é longo; trata-se de uma jornada que deve ser escalonada, pois dificilmente alcançamos todos os nossos objetivos em uma única etapa.

Vamos ler a seguir um texto da jornalista Thais Marques sobre sua profissão e os caminhos que ela percorreu até alcançá-la.



Acervo pessoal



BIOGRAFIA

Thais Marques é jornalista com pós-graduação em *Branding* – Gestão de Marcas, concluída em 2013. Além de dedicar-se ao seu *site*, Thais trabalha com jornalismo e criação de conteúdo customizado. Já lecionou na área de Dinâmicas e Desenvolvimento de Textos, e, em 2017, descobriu a vocação para uma nova atividade profissional na área de celebração de casamentos.

Em seu *site* de dicas de beleza, criado com mais duas amigas, Thais Marques mostra que estar bem consigo mesmo é o primeiro passo para ser feliz.

Sobre construir a própria história

Tem vezes em que fico lembrando dos meus sonhos e aspirações quando era mais nova. Aos sete anos, queria ser freira [...]. Quando era adolescente, sonhava em ser jornalista e escrevia com o maior prazer todas as redações do colégio. Durante a faculdade, já planejava casar e ter filhos logo depois que me formasse (!).

De tudo isso daí, só fiquei com o jornalismo mesmo. Com dezessete anos, estava começando a faculdade. Fiz estágios, trabalhei em lojas, fui cerimonial de casamentos... Quando me formei, consegui emprego numa assessoria de imprensa. Fiquei lá por três anos. Então, tive a oportunidade de trabalhar com algo que queria muito: revistas — de moda, de luxo, de beleza! Meus olhos brilhavam. Durante os dois anos em que fui editora, também fiz pós-graduação. E aí, dois anos atrás, guiei a minha vida para me dedicar integralmente ao [site] Coisas de Diva.

Nunca imaginei estar aqui, sentada no escritório da minha própria casa, fazendo esse *post*. A vida é mesmo engraçada e nos leva para lugares antes impensados. Mas não dá para deixar que ela tome conta de tudo. É preciso saber esperar? Sim. Dar tempo ao tempo? Com certeza. Mas tem outro ingrediente fundamental: a perseverança.

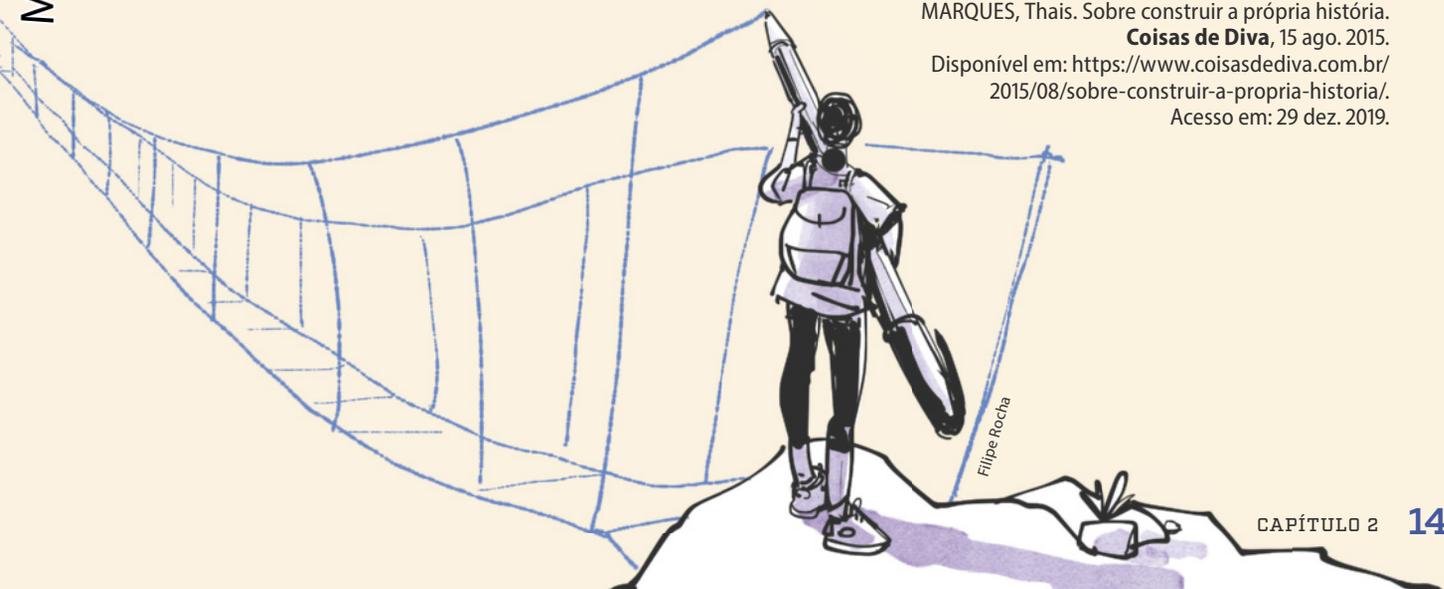
Vejo muitas meninas tão novas se cobrando demais sobre o futuro. Vivemos mesmo numa sociedade imediatista, do aqui e do agora. Mas tem situações que não permitem isso. Seja qual for o objetivo, é preciso estar constantemente trabalhando por ele, mas ao mesmo tempo se permitir desfrutar dos benefícios e intempéries que chegarão.

A Vanessa, uma de nossas leitoras, comentou esses dias que um tempo atrás estava desanimada porque estudava muito e não conseguia passar em um concurso público. Mas aí, logo em seguida, acrescentou que, finalmente, havia sido convocada. Como é lindo ver que, com força e paciência, o que a gente almeja acontece. O momento chega.

É por tudo isso que esse negócio de viver o hoje (conceito que de moderno não tem nada) é absolutamente espetacular. Serve para todo mundo. É necessário, sim, estar presente em tudo o que se faz. Decisões bem pensadas e uma vivência completa — que sempre terá suas consequências, sejam elas boas ou ruins — deixam a vida se encarregar de ser o que ela é. Cada pedacinho do que a gente faz completa esse quebra-cabeça. Se algo não está bem encaixado, dá para tirar. Se fica perfeito, é hora de procurar uma nova peça. <3

[...]

MARQUES, Thais. Sobre construir a própria história.
Coisas de Diva, 15 ago. 2015.
Disponível em: <https://www.coisasdediva.com.br/2015/08/sobre-construir-a-propria-historia/>.
Acesso em: 29 dez. 2019.



PARA PENSAR . . .

1. Resposta pessoal.
Espera-se que os estudantes resgatem desejos e sonhos da infância. Esta questão é importante, pois escolher uma profissão requer um profundo autoconhecimento.

Você leu o texto da página anterior e pôde perceber que fazer aquilo de que gostamos, seguindo nossa vocação, dá sentido à vida.

ATIVIDADE NO CADERNO

2. Thais defende a ideia de que não devemos esperar um resultado imediato em todo, pois em algumas situações em que precisamos passar por um processo constante de trabalho para alcançar um objetivo.

1. Thais Marques pensou em diversas maneiras de viver seu futuro antes de se sentir realizada na profissão que escolheu. E você, o que queria ser quando criança? Se não se lembrar, pergunte a alguém da sua família ou a um conhecido.

2. Thais passou por várias experiências antes de se dedicar ao jornalismo e afirma: “Vivemos mesmo numa sociedade imediatista, do aqui e do agora. Mas tem situações que não permitem isso. Seja qual for o objetivo, é preciso estar constantemente trabalhando por ele [...]”. Qual é a ideia que ela defende nesse trecho?

3. A jornalista afirma: “Nunca imaginei estar aqui, sentada no escritório da minha própria casa, fazendo esse *post*”. Qual sensação ela evoca nesse trecho?

3. A sensação de orgulho e satisfação por fazer algo de que realmente gosta.

4. Agora que você refletiu sobre o percurso profissional de Thais, volte à pergunta da abertura do capítulo e reavalie se agora você responderia de maneira diferente à pergunta. Justifique sua resposta.

Resposta pessoal. Após lerem o exemplo de Thais Marques, os estudantes podem opinar com mais propriedade sobre a realização profissional dos sonhos de infância. Permita que socializem as respostas, caso queiram.

> Estamos falando de... PROATIVIDADE

Proatividade é um comportamento muito desejado no ambiente de trabalho, que inclui responsabilidade, iniciativa, comprometimento e otimismo. Além disso, envolve perceber e entender as próprias emoções e estar disposto a aprender com os erros.

Ser proativo é estar sempre atento, antecipando problemas e buscando resolvê-los, mesmo não sendo o único responsável pela sua solução. No entanto, se esse comportamento se torna exacerbado, pode gerar conflito, ao impedir que os outros também demonstrem suas habilidades.

- Reflita sobre como agiria uma pessoa proativa que recebeu a seguinte tarefa: realizar uma atividade que exige muitas fases num prazo de um mês. Registre suas reflexões.

ATIVIDADE NO CADERNO

Resposta pessoal. Uma pessoa proativa iniciaria imediatamente a atividade, antecipando dificuldades, analisando necessidades, tomando resoluções criativas.



A proatividade é uma habilidade que pode ser desenvolvida e aperfeiçoada.

PARA PENSAR... JUNTOS!

1. Resposta pessoal. Se os estudantes tiverem dificuldade para responder, peça que façam uma lista de suas habilidades.

Por exemplo: cozinhar, construir objetos, fazer contas, conversar com as pessoas (ser comunicativo) etc. Caso algum estudante não tenha passado por esta atividade na Unidade 1, acompanhe-o de perto nesta resposta.

No Capítulo 5, Unidade 1, é abordado o tema talento. Neste capítulo, somamos o talento à vocação. Isso porque essa receita precisa ser levada em conta na escolha de uma profissão.

1. Você é bom em quê? O que você faz bem?
2. Nesses anos de escola, o que você aprendeu que mais despertou seu interesse, sua curiosidade?

2. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes consigam relacionar o que aprenderam na escola com um talento ou habilidade com que se sintam à vontade e em que demonstram alguma desenvoltura.

3. Traga impressa a imagem de algo que represente aquilo que você mais gosta de fazer. Explique aos colegas a importância, para você, da sua atividade predileta: como desenvolveu o interesse por ela, por que ela o atrai tanto etc. Ao final da atividade, todas as imagens serão expostas em um mural na sala de aula.

3. Resposta pessoal. Estimule os estudantes a falarem sobre a importância, para eles, da atividade representada na imagem que, cuidadosamente, selecionaram para mostrar aos colegas. Faça perguntas como: "É possível que você venha a se tornar um profissional com base no que a imagem representa? Por que você acha isso? Quem mais o apoia na sua decisão? O que você está fazendo para tornar seu sonho realidade?"

> Estamos falando de... INDEPENDÊNCIA

Independência, no ambiente de trabalho, é a capacidade de nos guiar por nossas próprias ideias e escolhas, sem a necessidade da aprovação de outras pessoas.

No entanto, é preciso ter cuidado, pois ser independente em excesso no ambiente de trabalho pode nos levar a desrespeitar os princípios e orientações de uma empresa.

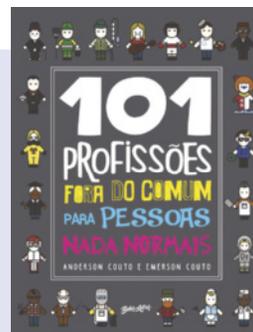
- Você se considera uma pessoa independente, capaz de pensar por si ou de reunir informações para formar uma opinião pessoal sobre algo? Explique sua resposta aos colegas e registre-a. **Resposta pessoal.** Espera-se que os estudantes percebam que pensar por si não significa não ouvir o outro e que ser independente não é fazer tudo sozinho, mas compartilhar opiniões e tarefas, cada um contribuindo com o que tem de melhor.

INDICAÇÃO >

De A a Z

COUTO, Anderson; COUTO, Emerson. **101 profissões fora do comum para pessoas nada normais.** Caxias do Sul: Belas Letras, 2016.

Esse livro é dedicado a todas as pessoas que estão buscando uma profissão e que não têm a menor ideia do que escolher, e também àquelas que buscam exercer outra profissão, mas que precisam primeiro descobrir o que as motiva.



Capa do livro **101 profissões fora do comum para pessoas nada normais**, de Anderson e Emerson Couto.

TuiPhotoEngineer/Shutterstock.com



Jovem inspeciona carros em uma mecânica. O talento, somado à vocação, pode significar autonomia e eficiência no trabalho.

ATIVIDADE
NO CADERNO

ATIVIDADE
NO CADERNO

Editora Belas Letras

VIVENCIANDO

Proposta

Esta atividade tem o objetivo de ampliar o conhecimento sobre áreas em que podemos desempenhar nossas habilidades e vocação. Conhecer essas áreas e as profissões que cada uma engloba é importante para expandirmos as possibilidades de trabalho no futuro.

MATERIAIS

Cartolina; canetas hidrográficas; papel.

Ação!

1 Com a turma dividida em grupos, cada um deve escolher uma destas sete áreas:

- Ciências Exatas e da Terra.
- Ciências Biológicas.
- Ciências Agrárias.
- Ciências da Saúde.
- Ciências Humanas.
- Engenharia.
- Linguística, Letras e Artes.

3 Depois, cada integrante do grupo deve escolher uma profissão relacionada a essa área e fazer uma pesquisa sobre ela: se o curso que forma o profissional é de graduação ou técnico, qual é sua duração, onde é oferecido, se é presencial ou virtual, quanto custa, se há bolsas de estudo, como é o mercado e a rotina de trabalho, qual é a faixa de salário desse profissional etc.

5 Um representante de cada grupo se disponibilizará para conversar com os integrantes de outros grupos que se interessarem pela área de sua pesquisa. Organizem, para isso, sessões de orientação sobre as profissões.

2 Pesquisem a área selecionada pelo grupo — suas características e seu campo de atuação.

4 Elaborem cartazes com as informações pesquisadas e os exponham em um mural na sala de aula. Em cada cartaz, deverá constar uma grande área de atuação e cinco profissões relacionadas a ela.

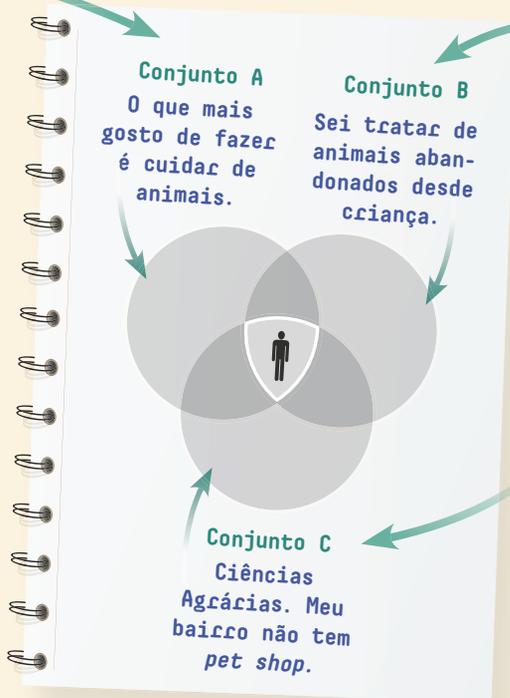
6 Os integrantes do grupo devem se revezar nesses esclarecimentos para que todos possam ampliar seus conhecimentos nas áreas de seu interesse.

Análise da intersecção

Agora é o momento de pensar em sua vocação, em suas habilidades e, também, se elas dialogam e estão de acordo com as ofertas e os interesses do mercado de trabalho. Para isso, você vai fazer uma representação gráfica para encontrar seu ponto de intersecção entre três conjuntos.

Em seu diário, abra uma página e faça três círculos como no exemplo a seguir.

- Preencha o primeiro círculo, chamado **Conjunto A**, com os seus interesses e o que gosta de fazer, ou seja, com atividades que correspondem à sua vocação, que estão ligadas ao seu chamado interior.



- O segundo círculo, chamado **Conjunto B**, será preenchido com seus conhecimentos e suas habilidades, ou seja, com aquilo que você conhece e sabe executar bem.

- O terceiro círculo, chamado **Conjunto C**, representa uma das áreas pesquisadas na seção **Vivenciando** da página 148. Você vai, portanto, optar por uma área na qual gostaria de trabalhar. Depois disso, preencha esse círculo com o que acredita que exige o mercado escolhido por você.

Faça, então, uma análise das suas anotações e procure se colocar em uma das intersecções dos círculos. Observe em qual desses espaços você se sente mais à vontade. Se você se sentir bem na intersecção entre os três círculos, sua escolha está completamente de acordo com seu perfil. Se estiver à vontade na intersecção de apenas dois círculos, precisará rever alguns pontos.

Essa representação pode ser refeita para cada área do mercado de trabalho que possa vir a interessar você.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você ampliou seus conhecimentos sobre talento, agora somado à definição de vocação. Certamente você mudou ao longo desses anos, mas algo permanece: um desejo, uma vontade, uma necessidade, um talento. Refletir sobre isso e entender o que permanece em você ajuda a delinear a vocação. Além disso, pôde expandir seus conhecimentos com relação a diversas profissões que existem e que abrem expectativas para o seu **Projeto de Vida**.

Ao responderem a essa pergunta, eventualmente, os estudantes podem se identificar como alguém que não pensa nem se preocupa em ter um propósito. No entanto, ao longo do capítulo, eles compreenderão que, mesmo não se dedicando muito ao tema, em algum momento já pensaram sobre ele.

Como você se comportaria se...

... conhecesse alguém que acredita não ter um propósito?

À medida que se delinea um **Projeto de Vida**, é importante sempre retomar o propósito que direciona esse projeto aos seus objetivos. Propósito é o desejo de alcançar um objetivo, um sonho, uma meta. Ele pode ter várias dimensões — pessoal, familiar e social —, mas o propósito inicial é geralmente o de pertencimento ao primeiro grupo que conhecemos, a família.

Se você chegou até aqui é porque, de alguma forma, acredita em algo. Talvez não consiga nomear, mas esse é o seu propósito. Ele pode ser próprio ou emprestado, uma vez que algumas pessoas acabam sendo influenciadas pelas expectativas dos outros e, por isso, tomam para si projetos alheios.

Os propósitos não são rígidos, isto é, podem mudar. Com o tempo, os valores que compõem nosso propósito podem se transformar, se desenvolver ou serem testados pelas experiências e dificuldades.

Novas descobertas também podem acontecer pelo caminho e, assim, os propósitos podem passar por adaptações.

O propósito é o elemento que permite ao indivíduo direcionar suas habilidades e vocações, e a escolha de uma profissão faz parte disso.

Vamos conhecer um pouco da história da brasileira Laís Rocha Leão, que aliou a profissão ao seu propósito: a luta pelo coletivo que passa pela segurança e pelo empoderamento feminino.

BIOGRAFIA



Laís Rocha Leão é arquiteta e urbanista formada pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). É coordenadora da ONG Teto, conhecida pela construção de moradias de emergência no Brasil e em outros países da América Latina e do Caribe.

Esta brasileira está na lista dos jovens mais influentes do mundo pela União Europeia

[...] Sou Laís Rocha Leão, nasci e vivo em Curitiba (PR) e tenho 24 anos. Me formei no fim de 2016 em arquitetura e urbanismo pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná e, desde o início do ano passado, trabalho como coordenadora de diagnóstico e avaliação na ONG Teto do meu estado. Para quem não sabe, a Teto é uma organização conhecida pela construção de moradias de emergência e tem atuação em cinco estados do Brasil e 19 países da América Latina e Caribe.

Apesar do meu trabalho na ONG, minha história de luta pelo coletivo não é de hoje... Ela vem de berço. Meus avós maternos foram educadores em uma escola comunitária em Imbituva, no interior do estado; meu pai trabalha com agricultura sustentável, e minha mãe, que é dentista, estuda a retirada de células-tronco dos dentes para tratamento de doenças clínicas. Sem falar que, na infância, fui aquela criança “pentelha” com os problemas da cidade. Eu andava por Curitiba sugerindo uma mudança na rua aqui, outra acolá.

De Curitiba para o mundo

O amor pela cidade me fez escolher ser arquiteta, e no segundo ano da faculdade me inscrevi em uma iniciação científica para estudar os conflitos urbanos da região metropolitana de Curitiba. O trabalho deu tão certo que, por meio do Ciências sem Fronteiras [programa governamental que busca promover a consolidação, expansão e internacionalização da ciência e tecnologia], fui aceita em um intercâmbio em Birmingham, na Inglaterra, para fortalecer meu projeto. [...]

Para o TCC, fiz uma pesquisa com 500 pessoas do meu estado. A ideia era entender se a sensação de segurança, ou insegurança, atrapalhava no deslocamento pelas cidades. [...] As respostas foram completamente diferentes entre homens e mulheres. Por exemplo, enquanto elas optavam por um caminho iluminado e mais longo, eles elegiam o mais curto e escuro. E em ruas com muros, as mulheres ficavam muito mais inseguras, pois tinham a sensação de não ter para onde correr, caso fossem abordadas por alguém. [...]

Levar a voz da brasileira moradora da periferia à Europa foi a motivação para eu me inscrever no EDD [European Development Days] em março [de 2018] e, após a aceitação, discursar para milhares de europeus [...]. É claro que, para carregar essa responsabilidade, foi preciso muitas doses de coragem, mas tem bastante gente aqui que precisa de colaboração para que suas demandas sejam ouvidas. Eu acredito que as coisas podem melhorar. Por isso, defendo: o que podemos fazer, como mulheres que tiveram acesso a privilégios, é aumentar e multiplicar a voz das mulheres da periferia, bem no estilo uma sobe e puxa a outra.



ESTA BRASILEIRA está na lista dos jovens mais influentes do mundo pela União Europeia. Depoimento a Flávia Bezerra. **Glamour**, 30 dez. 2018. Disponível em: <https://revistaglamour.globo.com/Lifestyle/noticia/2018/12/esta-brasileira-esta-na-lista-dos-jovens-mais-influentes-do-mundo-pela-uniao-europeia.html>. Acesso em: 7 jan. 2020.

PARA PENSAR . . .

Encontrar o que nos move e nos preenche emocionalmente, um propósito, dá cor e sentido às nossas vidas e está na essência de um **Projeto de Vida**.

A fala de Laís, “Apesar do meu trabalho na ONG, minha história de luta pelo coletivo não é de hoje [...]”, nos dá uma pista importante sobre o fato de que um **Projeto de Vida** leva tempo para ser construído. Como vimos, inicialmente ela pegou emprestado o propósito da família, que, pelo relato, sempre esteve ligada à busca do bem comum.

- Como você se sentiu ao ler a história de uma mulher que perseguiu seu propósito e que este era tão significativo para a sociedade? Justifique sua resposta.

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes respondam que sentiram alegria e empatia. É possível também que tenham sentido tristeza, ao pensarem que nem todos têm as mesmas condições familiares e financeiras que Laís. É importante mostrar a eles que o propósito é algo que se constrói com o tempo e vai tomando a forma das possibilidades e capacidades de cada um.

ATIVIDADE
NO CADERNO

> Estamos falando de... TÉDIO

Tédio é uma sensação de enfado, de desinteresse. Sente-se uma inquietude, um incômodo pelo ócio, pois existe uma motivação que não encontra um canal para ser direcionada, ou seja, há uma vontade, mas não se consegue organizar uma forma de descarregar essa energia mental. O tédio aparece nos extremos: quando não nos sentimos desafiados ou quando o obstáculo nos parece intransponível. Porém, ele faz parte da vida e deve ser tolerado.

ATIVIDADE
NO CADERNO

em outras palavras, por exemplo: "Ir ao casamento de uma prima provoca tédio em você? Fazer companhia para a família provoca tédio em você? Ir ao cinema provoca tédio em você? Fazer planos para o futuro provoca tédio em você? Pensar na preservação do meio ambiente provoca tédio em você? Não ser consumista provoca tédio em você? Pensar em manter o bem-estar da família provoca tédio em você? Defender suas ideias provoca tédio em você? Pensar no futuro do planeta provoca tédio em você? Discussões que não levam a nada provocam tédio em você? Ler um livro provoca tédio em você? Jogar videogame provoca tédio em você? Buscar informações em fontes confiáveis provoca tédio em você? Pensar em sua saúde provoca tédio em você?". A ideia é que haja perguntas relacionadas tanto ao âmbito pessoal quanto ao social. Escreva as respostas dos estudantes no quadro. Com base nelas, conversem sobre o grau de comprometimento e de satisfação que têm com as diferentes esferas de suas vidas. Ao final, proponha uma discussão sobre as respostas que obtiveram maior pontuação.

- Em dupla, pensem em dez situações que poderiam causar tédio em vocês. Criem perguntas com a seguinte premissa: “[Uma ação] provoca tédio em você?”, por exemplo: “Ir ao mercado provoca tédio em você?” ou “Defender seu ponto de vista provoca tédio em você?”, e as respondam apenas com SIM e NÃO. Registrem as perguntas e as respostas. Para finalizar, discutam as semelhanças e as diferenças entre suas respostas.

INDICAÇÃO >

PIPOCA

Estrelas além do tempo. Direção: Theodore Melfi. EUA: Fox Film, 2016 (127 min).

Nos Estados Unidos da década de 1960, uma equipe de mulheres afro-americanas que trabalham na Nasa enfrenta preconceito por parte dos colegas por serem mulheres e negras. Apesar disso, persistem em seus sonhos para se realizarem profissionalmente.

Capa do DVD do filme **Estrelas além do tempo**.



Estrelas além do tempo. Theodore Melfi. Fox Film. EUA, 2016.

PARA PENSAR... JUNTOS!

1. Resposta pessoal.

O objetivo é levar os estudantes a refletirem criticamente sobre os direitos humanos, posicionando-se quanto aos problemas sociais e defendendo os direitos humanos.

2. Respostas pessoais.

Esta atividade tem como objetivo incentivar os estudantes a pensarem em seus projetos de vida, mas principalmente fazê-los perceber que pôr em prática um propósito comum não é algo que se faz sozinho, mas, sim, em grupo: ouvindo demandas, tentando justificar suas escolhas etc. Ao encontrar um meio de unir sonhos, fica mais fácil torná-los realidade.

Há pessoas que passam pela vida sem muita consciência do seu propósito, mas isso não quer dizer que ele não exista. Por isso, trazer o propósito para o consciente pode ajudar os que se sentem perdidos, dando um norte à sua existência.

Esse turbilhão de emoções, valores, expectativas e sonhos precisa ser canalizado para não se tornar destrutivo. Assim, a profissão e o trabalho, de maneira geral, podem ser os elementos canalizadores de um propósito, como vimos na história de Laís.

ATIVIDADE NO CADERNO

1. Em grupo, escolham um tema, como direito à moradia, empoderamento feminino ou defesa da igualdade entre as pessoas. Esse tema será abordado em uma poesia, uma letra de rap, hip-hop, rock ou um repente que vocês criarão. Depois de finalizarem e ensaiarem a produção, apresentem para a turma o resultado, cantando-o ou recitando-o.

2. Em grupo, conversem sobre os sonhos de cada um e pensem em um propósito que reúna todos eles. Depois, imaginem um trabalho de equipe no qual vocês possam aplicar suas habilidades, seguindo esse propósito comum.

3. Retome sua resposta para a atividade de abertura do capítulo. Você diria que é realmente possível não ter um propósito?

Resposta pessoal. Provavelmente os estudantes dirão que, embora a pessoa pense que não tem um propósito, ao planejar um objetivo, um sonho ou uma meta, ela já está estabelecendo um propósito para a sua vida.

> Estamos falando de... VAZIO

Bridgeman/Fotoarena © Hopper, Edward/AUTVIS, Brasil, 2020



Obra de Edward Hopper (1882-1967), **Automat**, de 1927. Óleo sobre tela, 71 cm × 91 cm. Des Moines Art Center, EUA. Nela é retratada uma mulher sentada à mesa de um restaurante, sozinha, à noite. A posição e o olhar da personagem contribuem para a sensação de vazio, solidão, tédio, tristeza.

Vazio é um conceito presente em todas as culturas. Pode ser descrito como a ausência de sentido para a vida e para as coisas ou como uma desconexão com o mundo. Para algumas pessoas, o vazio é fugaz; para outras, ocupa muito espaço. Experimentar o vazio pode desencadear muitas emoções como medo, tristeza e insegurança.

- Como é possível relacionar vazio, propósito e profissão? Discuta com os colegas.

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre o contato que têm com o vazio e sobre como eles podem, tendo

um propósito, conseguir trabalhar com os sentimentos que esse vazio causa. A escolha da profissão pode estar ligada à realização de um propósito que foi estabelecido para a sua vida.

VIVENCIANDO

Proposta

Nesta atividade, o objetivo é ajudar os estudantes a refletirem sobre o que pode ajudá-los a construir um propósito para si mesmos ou a repensar o propósito que já têm. O movimento corporal e a troca de duplas têm por função descontraí-los, auxiliá-los a fazer livres associações e a entrar em contato com possibilidades trazidas pelo outro que, sozinhos, talvez não considerassem, ampliando seus repertórios.

A ideia de os estudantes pensarem em seus propósitos é ajudá-los a identificar o melhor caminho a seguir, dando a eles mais segurança em suas escolhas para que elas façam sentido a médio e longo prazos. Possíveis perguntas para o Carrossel Musical: "Se pudesse ser um personagem ou uma celebridade, quem você seria? Por quê? Como você se definiria com apenas uma palavra? O que você mais gosta em seu caráter? O que você mais admira nas pessoas? Se você pudesse viajar hoje, qual destino escolheria? Por quê? Se fosse aprovado hoje em uma entrevista de emprego, em qual lugar seria? Se fosse aprovado hoje para cursar uma faculdade, qual seria?".

Depois de discutirmos sobre propósito, vamos fazer uma dinâmica para colocar seus propósitos à prova. Trata-se de uma dinâmica bastante conhecida e popularmente chamada de Carrossel Musical. Assemelha-se a um carrossel porque as pessoas se movimentam lentamente em círculos. Contudo, antes de iniciar a atividade, retome a pergunta do início deste capítulo e verifique se hoje você a responderia de maneira diferente.

MATERIAIS

Lápis; papel; cartolina; aparelho para reproduzir música; canetas hidrográficas coloridas.

Ação!

1 Organizem-se em círculos, um dentro do outro. Os que compõem o círculo de dentro devem ficar de frente aos que compõem o círculo de fora.

4 Continuem a dinâmica até as perguntas acabarem.

7 Com base nas respostas que deram e nas coletadas, elaborem, individualmente, um breve texto, discorrendo sobre seu próprio perfil.

2 O professor coloca uma música e todos se movimentam no mesmo sentido até que a música pare.

5 Quando as perguntas acabarem, usando as canetas coloridas, escrevam as respostas de que se lembram nas cartolinas.

3 O professor faz uma pergunta em voz alta. Os que estiverem frente a frente devem formar uma dupla e responder à pergunta oralmente.

6 Em seguida, cada estudante andará pela sala de aula, lerá as respostas anotadas pelos colegas, identificará quais foram as suas respostas e tomará nota delas.

A troca de informações entre os estudantes facilita a realização desta atividade.



Monkey Business Images/Shutterstock.com

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Explique aos estudantes que esse diagrama, também conhecido como Diagrama de Ishikawa, foi criado em 1943 pelo químico japonês Kaoru Ishikawa e acabou se transformando em uma eficiente ferramenta para gerenciar as causas e os efeitos de um problema.

Diagrama Espinha de peixe

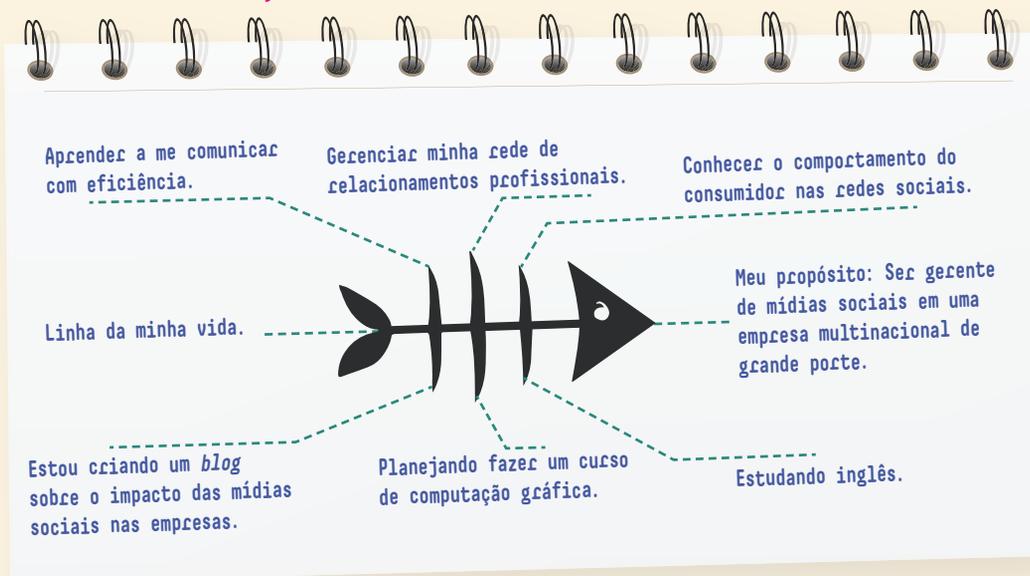
Prosseguindo com seu **Projeto de Vida**, você criará, em seu diário, uma representação para auxiliá-lo na construção de um caminho que o levará em direção à sua realização pessoal.

Trata-se de um método conhecido como Diagrama Espinha de peixe. Você o usará para construir o caminho até seu propósito. Para isso, abra em seu diário uma página com o título **Diagrama Espinha de peixe**. A cada mês, você o completará com novos tópicos, conforme as demandas forem surgindo. Siga o roteiro.

1. Primeiro, defina seu propósito: ele é seu ponto de chegada ou o resultado de tudo o que o antecedeu e o ajudou a construí-lo.
2. Construa, então, uma linha para chegar até ele: essa é a linha da sua vida.
3. Acima da linha, registre o que você fará para chegar ao propósito, ordenando seus objetivos.
4. Abaixo da linha, escreva as ações que estão sendo praticadas tendo como referência seus objetivos.

Observe o exemplo.

Este diagrama deve ser retomado pelos estudantes de tempos em tempos para que analisem seu preenchimento e, assim, possam garantir sua eficiência no controle da construção de seu **Projeto de Vida**.



Esse diagrama deverá ser construído e completado durante um ano inteiro. Ele o ajudará a perceber, de forma clara e eficiente, seus passos em direção ao futuro.

Então ficamos assim...

Como você viu, encontrar seu propósito pode ajudá-lo na construção de seu **Projeto de Vida** e, ainda, influenciar a vida de quem o cerca. Pensar nos motivos pelos quais você prefere certas coisas em detrimento de outras pode dar sentido às escolhas que faz e, mesmo frente às dificuldades, elas podem continuar o ajudando a ter uma perspectiva de vida. Uma das escolhas importantes para a autorrealização é a profissional. Pense nisso!

O que você faria se...

... tivesse de decidir seu futuro hoje? Você optaria por trabalhar ou continuar os estudos?

Neste momento, os estudantes começam a discutir suas expectativas e seus anseios para o futuro próximo. As ideias podem não estar formadas ainda; portanto, procure acolher as possíveis aflições que costumam surgir neste momento.

Cada vez mais se aproxima o momento de decidir: trabalhar ou estudar? Antigamente não havia tanta dúvida, e era muito comum optar pelo trabalho, fosse por necessidade pessoal ou familiar. Hoje, com o acesso rápido à informação e às mudanças no mercado de trabalho, a perspectiva é outra: a dúvida passou a ser o que fazer primeiro.

Mesmo que você opte por trabalhar, estudar será obrigatório, porque informação, aprimoramento e instrução são os meios para ter uma chance em um mundo cada vez mais competitivo.

Caso você escolha dar continuidade aos estudos primeiro, saiba que nem sempre a faculdade é a melhor opção, tampouco a única. Bolsas de estudo e incentivos podem ajudar, mas estudar não significa limitar-se a uma única alternativa. Reflita bastante para encontrar a melhor opção para você.

Muitas pessoas querem se profissionalizar enquanto estudam; outras precisam trabalhar para, inclusive, pagar seus estudos. Evidentemente, trabalhar e estudar ao mesmo tempo é bem mais desgastante, porém, pode ser uma das maneiras para conquistar um sonho.

Mas nem tudo ocorre como queremos. Imprevistos acontecem: desemprego, perdas familiares, entre outros reveses. Crises, porém, podem ser oportunidades para repensar projetos e buscar novos campos, novas formas de trabalho e novos sonhos.

Assim, não se limite às alternativas trabalhar ou estudar. Independentemente de qual for seu caminho, não seja inflexível.

No poema que vamos ler a seguir, o eu lírico apresenta essa indecisão entre elementos, de certa forma, opostos. É no movimento, porém, que tudo se completa. Ou não?

entre a casa/e o acaso

entre a casa
e o acaso

entre a jura
e os jogos

entre a volta
e as voltas

a morada
e o mar

penélopes
e **circes**

entre a ilha
e o ir-se

MARQUES, Ana Martins. **Da arte das armadilhas**.
São Paulo: Companhia das Letras, 2011. p. 9.

Penélope: na mitologia grega, esposa de Ulisses.

Circe: na mitologia grega, uma feiticeira.



Filipe Rocha

BIOGRAFIA

Flávio Moraes/TV Globo



Ana Martins Marques é uma poeta mineira. Nasceu em Belo Horizonte, em 7 de novembro de 1977. É autora dos livros de poemas **A vida submarina** (Scriptum, 2009), **Da arte das armadilhas** (Companhia das Letras, 2011) e **Dois janelas** (Luna Parque, 2016).

Ana Martins Marques ganhou duas vezes o Prêmio Cidade de Belo Horizonte.

PARA PENSAR . . .

1. Resposta pessoal. Inicie a atividade levando os estudantes

a refletirem que, além do espaço físico, moramos também dentro de nós mesmos e que são múltiplos os espaços que habitamos no meio social: a rua, a escola, o trabalho, a igreja, a praça, o parque, o cinema etc.

ATIVIDADE
NO CADERNO

Resposta pessoal. Verifique se os estudantes compreenderam a referência a Penélope e a Circe. Na obra de Homero, Circe representa a sedução da viagem, a aventura, o estranho, o desconhecido, enquanto Penélope significa o porto seguro, a casa, a segurança, a comodidade. Se considerar oportuno, sugira que conversem sobre a obra de Homero com os professores de Língua Portuguesa e História para ampliarem o repertório cultural.

3. Resposta pessoal. Os estudantes podem entrar em contato com

emoções como medo, tristeza ou raiva. Se essas

emoções aparecerem, devem ser acolhidas como normais nesta fase, afinal, eles terão de tomar decisões que afetarão o futuro. O objetivo é estimulá-los a manter a esperança, a enxergar o futuro como algo que pode ser melhor, pois, se tiverem otimismo e usarem as ferramentas disponíveis a seu

Como você pôde perceber, o eu lírico do poema de Ana Martins Marques encontra-se dividido entre duas coisas aparentemente opostas. Isso porque o primeiro verso de cada estrofe refere-se a um ponto de estabilidade, enquanto o último indica instabilidade. Por isso, o eu lírico se detém no “entre”, que é um lugar potente, pois diz respeito a um ponto de passagem sobre o qual incide uma escolha. Essa escolha precisa ser tomada com consciência.

E o que isso significa para a nossa realidade? O que esse poema nos ajuda a entender sobre a indecisão que costumamos enfrentar neste momento específico de final de ciclo? Ora, ele diz “vá com calma, não se desespere, há tempo para tudo e todas as alternativas são possíveis de acontecer”.

1. Uma das possíveis leituras da estrofe “a morada/e o mar” é que o eu lírico expressa ser metade interior, metade exterior, numa alusão ao meio social. Pensando nisso, elabore uma lista de todos os espaços que você já habitou, notando o quanto fazemos parte do meio social, muitas vezes sem perceber.

2. Segundo o poema, as personagens Penélope e Circe parecem personalidades que se contrapõem. Faça uma pesquisa e, com a ajuda do professor, entenda a referência a essas personagens no poema.

WATERHOUSE, John William. **A invejosa Circe**, 1892. Óleo sobre tela, 180,7 cm × 87,4 cm. Galeria de Arte da Austrália do Sul, em Adelaide.
D'EPINAY, Prosper. **Boa fama**, 1880. Mármore, 196 cm de altura. Coleção particular.



Informe aos estudantes que a estátua retrata Penélope, embora o nome dela não apareça no título da obra. Depois de pesquisarem as personagens, instigue a turma a pensar por que o artista teria dado esse nome à sua obra de arte.

3. Que emoção você sente ao pensar no futuro? Responda no caderno.

2. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes compreendam que ter dúvidas neste momento é adequado e esperado e que isso não deve ser paralisante. Estimule-os a explorar suas dúvidas, construindo caminhos concretos para saná-las; por exemplo: fazer estágios e cursos gratuitos para “experimentar” trabalhos ou profissões, pesquisar informações sobre atividades que possam interessá-los por meio de relatos pessoais ou pelas mídias contemporâneas.

> Estamos falando de... DÚVIDA

Dúvida é a incerteza diante das possibilidades.

Quando precisamos fazer escolhas, é normal nos sentirmos indecisos. Questionar as opções disponíveis e ponderar qual é o melhor caminho a ser seguido é uma atitude benéfica, mesmo quando estamos satisfeitos com a situação e os resultados do momento.

A dificuldade parece estar nos extremos: dúvidas paralisantes e certezas inabaláveis podem estreitar nosso repertório, o rol de opções racionais e emocionais disponíveis. Nesses casos, as dúvidas são prejudiciais, pois tornam-se limitantes.

Rido/Shutterstock.com



É natural surgirem dúvidas ao longo do caminho, mas elas não devem nos impedir de seguir em frente.

1. Dividam-se em dois grupos: aqueles que já sabem que profissão ou curso querem seguir e os que ainda não decidiram. Discutam questões como: “É cedo ou tarde para tomar decisões como essa? Quem são as pessoas que mais os influenciam (ou influenciaram) a tomar essa decisão? Vocês acreditam que, mesmo já sabendo o que querem, é possível mudar de opinião? Quais são os aspectos positivos e negativos de estar indeciso?”. **Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes troquem informações, ideias, propostas, histórias de vida e, conseqüentemente, aprendam com as experiências uns dos outros.**
2. Explique como as dúvidas têm aparecido e influenciado seus pensamentos sobre seu futuro profissional. **ATIVIDADE NO CADERNO**
3. Apesar das dúvidas que costumam surgir em relação a qual rumo seguir, principalmente nesta fase em que você se encontra, uma coisa é certa: estamos vivendo em um mundo globalizado, cheio de mudanças diárias, de profissões novas, de novos caminhos a trilhar. Assim, reflita e responda: Por que estudar e adquirir novos conhecimentos é um ponto crucial em qualquer atividade profissional? **Resposta pessoal. Verifique se os estudantes veem nos estudos uma forma de se manterem atualizados sobre novas profissões e, conseqüentemente, novas possibilidades que trarão sentido à vida deles. Seja qual for a escolha que fizerem, estudar dará sentido a ela.**
4. Como vimos, certezas podem estreitar nosso repertório. Observe a tirinha.



Armandinho, de Alexandre Beck

- Pudim está apegado às suas certezas em oposição aos personagens que estão felizes por terem um mundo a descobrir. Você já se sentiu preso a algumas certezas que depois percebeu terem atrapalhado seus planos? Já teve certezas que se revelaram apostas certeiras?

Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes façam uma autoanálise para avaliarem suas certezas, que podem ser boas ou ruins.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

1. Resposta pessoal. A atividade tem como finalidade ajudar os estudantes a perceberem se as opções de trabalhar e estudar se traduzem em emoções conflitantes ou não. Procure estimulá-los a pensar sobre isso e, principalmente, ao porquê dessa sintonia ou discrepância entre as emoções. Caso o grupo haja estudantes que não trabalham, solicite que deem depoimentos sobre suas experiências.

ATIVIDADE
NO CADERNO

Estudar e trabalhar ao mesmo tempo é árduo e desgastante. Às vezes, o trabalho vai atrapalhar os estudos: horas extras, pouco tempo para leituras, falta de concentração por causa do cansaço. Outras vezes, os estudos vão interferir no trabalho.

Todo indivíduo que optar por trabalhar e estudar ao mesmo tempo deverá equilibrar essa balança, de acordo com suas prioridades.

A despeito das dificuldades enfrentadas, conciliar trabalho e estudo pode valer a pena, principalmente quando ambos estão relacionados, isto é, pertencem à mesma área, afinal, nada melhor do que aprender algo executando-o na prática.

Entretanto, ainda que trabalho e estudo não se relacionem efetivamente, certa independência financeira pode proporcionar autonomia ao indivíduo, a fim de que ele consiga se expandir socialmente e, assim, conhecer pessoas e criar redes de relacionamento que ampliem suas possibilidades profissionais.

Desse modo, podemos dizer que as vantagens de trabalhar e estudar ao mesmo tempo estão ligadas à construção de uma carreira, de uma rede de relacionamentos profissionais e de amigos, além do ganho de recursos financeiros.

1. Em grupo, listem as emoções que surgem quando vocês pensam em estudar e quando pensam em trabalhar. Essas emoções são diferentes? Façam uma lista das que forem citadas ao longo da conversa.
2. Agora que vocês refletiram sobre as emoções que são suscitadas ao pensar em estudar ou trabalhar, leiam novamente as perguntas de abertura do capítulo e avaliem se, neste momento, elas poderiam ser respondidas de maneira diferente.

Resposta pessoal. O objetivo é ajudar os estudantes a buscarem embasamento emocional para suas respostas, trocando ideias com o grupo.

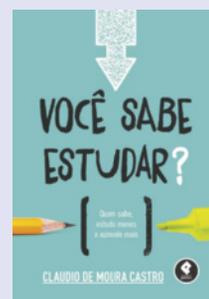
INDICAÇÃO >

De A a Z

CASTRO, Claudio de Moura. **Você sabe estudar?**: quem sabe, estuda menos e aprende mais. São Paulo: Penso, 2015.

A obra apresenta técnicas de estudo que desenvolvem a memória e estimulam uma aprendizagem duradoura, utilizando anotações, resumos e mapas mentais, além de dicas eficazes para administração do tempo e dos conteúdos.

Capa do livro **Você sabe estudar?**, de Claudio de Moura Castro.



Editora Penso

Allen thien/Shutterstock.com



Conciliar trabalho e estudo costuma ser desgastante, porém pode auxiliar na escolha da profissão que mais combina com o perfil de cada um.

1. Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes percebam que existem formas de superar obstáculos, caso estes se interponham entre eles e seus objetivos. Organize uma roda de leitura dos textos e pergunte quem gostaria

> Estamos falando de... EXPECTATIVA

de tecer comentários acerca de alguns deles destacando aspectos positivos das situações imaginadas.

Expectativa é a espera — vivida de forma intensa — por algo que desejamos e que julgamos que vai se realizar em algum momento. Diferentemente da esperança, em que o desejo é descompromissado, a expectativa se mantém mesmo quando as probabilidades de acontecer aquilo que desejamos são baixas.

Nela, a espera é marcada pela probabilidade positiva, e isso pode ser um problema, pois, caso as expectativas não se concretizem, frustrações (tristeza e/ou raiva) costumam vir à tona.

Desse modo, é necessário equilibrar nossas expectativas com doses de realidade. Isso não significa abandonar sonhos, mas estabelecer metas realistas para alcançá-los e não perdê-los de vista, já que expectativas irreais podem gerar frustrações e, portanto, nos fazer desistir dos nossos objetivos.



Sonhar e traçar objetivos e metas nos ajuda a concretizar nossas expectativas profissionais.

1. Elabore um texto na forma de diálogo entre você e um amigo hipotético que já tenha terminado o Ensino Médio e que acabou se frustrando em sua trajetória profissional. Aconselhe-o a superar esse momento difícil e a retomar o caminho dos sonhos, incentivando-o a vencer os obstáculos usando-os como disparadores para conquistar aquilo que deseja.

ATIVIDADE
NO CADERNO

2. Como as expectativas têm influenciado seus pensamentos sobre o futuro profissional?

Resposta pessoal. Permita aos estudantes que se sintam à vontade para contar como a expectativa do futuro os influencia hoje. Leve-os a se sentir acolhidos em suas metas.

3. O que pode levar uma expectativa a não se concretizar, gerando frustração? Discuta com os colegas e anote as conclusões.

Resposta pessoal. Os estudantes podem citar fatos como: não escolher uma profissão que corresponda a seu talento e suas habilidades; atender às expectativas dos pais e familiares em detrimento das próprias escolhas; não conseguir, por algum motivo, trabalhar na área de que gosta; não ser valorizado em sua profissão etc.

4. Escreva uma carta para o seu futuro. Quem lerá será você mesmo, daqui a cinco ou seis anos.

Fale sobre suas expectativas a respeito do futuro, o que espera estar fazendo, como se imagina, o que pensa ter concluído.

Resposta pessoal. Caso algum estudante queira, permita que leia a carta dele para a turma. Se julgar pertinente, em duplas, eles podem encenar alguma situação no futuro, demonstrando como esperam estar vivendo em alguns anos.

INDICAÇÃO >

PIPOCA

Que horas ela volta? Direção: Anna Muylaert. Brasil: Globo Filmes, 2015 (114 min).

Val é pernambucana e trabalha há anos como empregada doméstica para um casal de classe média alta paulistana a fim de dar melhores condições à filha, Jéssica, que decide ir ao encontro da mãe em São Paulo para prestar vestibular. A situação se complica porque Jéssica não aceita o modo como as relações acontecem na casa. O filme faz uma crítica à desigualdade presente na sociedade brasileira.

Capa do DVD do filme **Que horas ela volta?**.



Que horas ela volta? Anna Muylaert. Globo Filmes, Brasil, 2015.

O objetivo desta atividade é apresentar os dois lados de uma entrevista para que os estudantes se preparem duplamente para um futuro processo seletivo de emprego, uma vez que terão a oportunidade de conhecer a estrutura de um processo de seleção de forma criativa e divertida, além de entender o que leva um candidato, e não outro, a ser mais apropriado a uma vaga.

VIVENCIANDO

Você pode indicar os *links* a seguir para a pesquisa.

COMO CONDUZIR uma entrevista de emprego. **Page Personnel.**

Disponível em: <https://www.pagepersonnel.com.br/advice/management/dicas-para-atrair-e-recrutar-talentos/como-conduzir-uma-entrevista-de-emprego>. Acesso em: 6 jan. 2020.

MAVICHIAN, Tiago. Dinâmica de grupo: conheça as melhores

estratégias para se destacar. **Companhia de Estágios**, 16 maio 2017. Disponível

em: [https://www.ciadeestagios.com.br/dinamica-de-grupo-na-entrevista-conheca-](https://www.ciadeestagios.com.br/dinamica-de-grupo-na-entrevista-conheca-melhores-estrategias-para-se-destacar/)

[melhores-estrategias-para-se-destacar/](https://www.ciadeestagios.com.br/dinamica-de-grupo-na-entrevista-conheca-melhores-estrategias-para-se-destacar/). Acesso em: 6 jan. 2020.

BOTTONI, Fernanda. 25 perguntas da entrevista de emprego e suas melhores respostas. **Vagas.**

Disponível em: [https://www.vagas.com.br/profissoes/dicas/25-perguntas-da-entrevista-de-](https://www.vagas.com.br/profissoes/dicas/25-perguntas-da-entrevista-de-emprego-e-suas-melhores-respostas/)

[emprego-e-suas-melhores-respostas/](https://www.vagas.com.br/profissoes/dicas/25-perguntas-da-entrevista-de-emprego-e-suas-melhores-respostas/). Acesso em: 6 jan. 2020.

Proposta

Em um processo seletivo de emprego, a entrevista é a fase que mais desperta emoções conflitantes nos candidatos à vaga. Pensando nisso, nesta atividade vamos simular uma entrevista de emprego.

Geralmente, as dinâmicas de grupo antecedem as entrevistas individuais e, por favorecerem a espontaneidade, possibilitam aos responsáveis pela seleção ter uma dimensão mais ampla do perfil do indivíduo: se ele é criativo, perspicaz, sociável, participativo, se possui autoconhecimento etc. Por isso, tais dinâmicas são eliminatórias.

A entrevista individual, por sua vez, é o momento em que o entrevistador conhece melhor o candidato, reconhecendo competências, conhecimentos e habilidades específicas para a realização do trabalho ofertado. Além disso, é possível saber mais de suas motivações e valores e avaliar se estão de acordo com as necessidades da empresa.

A proposta é que a turma se divida em dois grupos. Todos farão uma pesquisa sobre o processo de recrutamento de funcionários de uma empresa de médio porte. Depois, cada grupo deverá elaborar um processo seletivo com uma dinâmica de grupo e uma entrevista individual para escolher três candidatos para a vaga ofertada.

MATERIAIS

Papel; caneta; carteiras e cadeiras.

Ação!

1 Dividam-se em dois grupos:
Grupo 1 e Grupo 2.

2 Separadamente, os dois grupos devem criar:

- uma oportunidade de emprego para a contratação de três funcionários;
- a dinâmica de grupo que eliminará a metade dos candidatos;
- uma entrevista individual com o restante dos candidatos;
- uma justificativa para a seleção dos três candidatos eleitos para as vagas.

3 Para começar, os participantes do Grupo 1 serão os interessados em contratar funcionários, e os do Grupo 2, os candidatos às vagas.

4 Depois, o Grupo 2 aplicará a dinâmica e fará as entrevistas com os integrantes do Grupo 1.

5 Finalizada a atividade, a turma se reunirá para analisar como se sentiu durante o processo.

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Networking

Em cada setor da nossa vida, formamos uma rede de pessoas cujo objetivo é sempre a troca, seja de afeto, de favores, de conhecimentos, de negócios etc.

Usamos a palavra *networking* para nos referir a uma rede de relacionamentos profissionais. Atualmente, ao tomar uma decisão profissional, é importante estar amparado por essa rede.

Agora, você vai elaborar uma representação gráfica de sua rede de conhecidos, tanto profissionais quanto pessoais. Esse gráfico servirá como um termômetro para as suas relações.

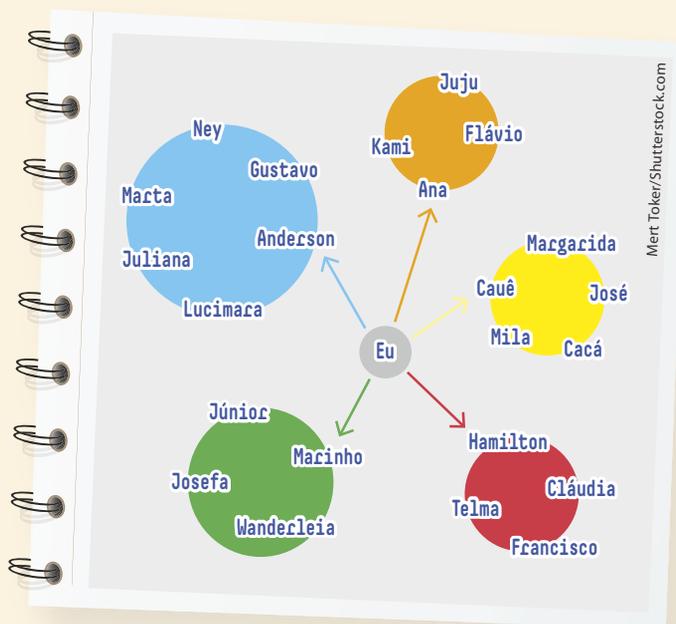
Em uma página do seu diário, crie um gráfico conforme o modelo. Considere que você vai ocupar o círculo central.

> A partir do círculo central, faça setas ligando você aos nomes de pessoas que considera importantes em diversas áreas de sua vida. Pinte cada área de uma cor; por exemplo: azul — colegas; verde — parentes; vermelho — amigos; amarelo — conhecidos; laranja — trabalho (caso já esteja trabalhando); e assim por diante.

> Inclua pessoas com as quais você considera importante estabelecer relações e que tenham contato com conhecidos seus.

- > Depois de elaborar o gráfico, analise:
- Em quais relações você tem investido mais?
 - Em quais relações você tem investido menos?
 - Como você pode retomar relações com pessoas das quais se distanciou?
 - Como você pode se aproximar de pessoas que ainda não conhece pessoalmente, mas que considera interessante conhecer?

! Com esse gráfico, você poderá monitorar suas relações e potencializá-las. Ele deve ser retomado e refeito sempre que novas relações surgirem e outras deixarem de ser importantes em sua vida. De tempos em tempos, escreva um parágrafo com as providências a serem tomadas sobre esse assunto e torne suas relações mais prazerosas e efetivas.



Então ficamos assim...

Neste capítulo, você se deparou com uma das decisões mais difíceis do Ensino Médio: trabalhar ou estudar. Pode ser, inclusive, que você já tenha decidido e esteja trabalhando e estudando, porém, esta é a oportunidade de rever sua decisão e fazer os ajustes necessários de acordo com seu **Projeto de Vida**.

O que você faria se...

... precisasse orientar um colega na escolha de uma profissão ou atividade remunerada após o Ensino Médio?

Esta pergunta é um catalisador para as questões que vão ser abordadas neste capítulo, pois os estudantes terão a oportunidade de analisar as opções para ingressar em um curso superior ou em outro que julgarem mais adequado.

Neste capítulo, vamos estudar as opções de curso para ajudá-lo no planejamento de seu futuro profissional.

Em nossa sociedade, os cursos de nível superior têm um certo prestígio. Além disso, dar continuidade aos estudos depois do Ensino Médio nos mantém atualizados e motivados, além de nos ajudar a conseguir uma boa remuneração no trabalho. Mas essa não é a única opção possível.

Um curso de nível superior tradicional dura de quatro a seis anos, o que, para alguns, pode parecer tempo demais. Assim, cursos de menor duração podem ser uma alternativa para quem ainda não sabe que profissão seguir ou para aqueles que querem experimentar uma função, inserindo-se de forma mais rápida no mercado de trabalho, e, mais tarde, repensar se vão seguir esse caminho ou não.

Tanto os cursos tradicionais de nível superior quanto os tecnológicos oferecem formação superior. Os cursos tecnológicos têm duração de dois a três anos e apresentam

menos teoria e mais prática — dirigida ao mercado de trabalho. Essas duas modalidades de curso são indicadas para quem já escolheu sua profissão.

Os cursos técnicos podem ser uma boa opção para quem gosta de aprender com a prática e tem um perfil voltado para esse tipo de aprendizagem. Com carga teórica reduzida,

Uma boa formação profissional depende também do empenho do estudante.



duram de um a dois anos e, assim como os cursos de graduação, exigem comprovação de conclusão do Ensino Médio em sua admissão.

Os cursos profissionalizantes ou livres são dirigidos a pessoas que querem aprender uma atividade ou ampliar habilidades já adquiridas. Podem ser feitos também por quem já tem uma profissão, mas quer se aprofundar em um conhecimento específico. São curtos, com duração de um semestre ou menos, e têm foco quase total na prática, preparando os estudantes para trabalhar em funções específicas de forma rápida.

Para quem está em dúvida quanto à escolha da profissão ou quer experimentar como é trabalhar em alguma área específica, esses cursos são uma boa opção. Geralmente, podem ser feitos junto com o Ensino Médio.

Muitos cursos são oferecidos também por meio do Ensino a Distância (EAD), isto é, os estudantes podem fazê-los em casa, pelo computador, facilitando, assim, o acesso ao estudo.

Além da comodidade, o curso a distância é mais flexível que o presencial em relação a horários, mas não oferece a mesma vivência acadêmica que este, como atividades em grupo ou extracurriculares. Quanto à diplomação, não há distinção entre o diploma obtido por um curso presencial e um a distância.

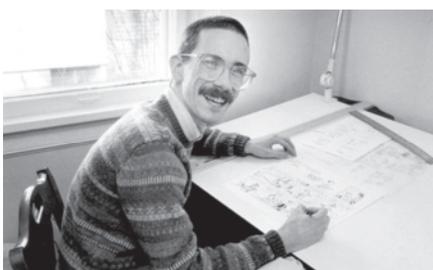
Apesar das diferenças entre as modalidades, é importante lembrar: todos os cursos requerem empenho e dedicação.

Na tirinha de Calvin, vemos a relação entre estudos e futuro profissional.



Calvin-Hobbes, Bill Watterson © 1992 Watterson/
Dist. by Andrews McMeel Syndication

The Plain Dealer, C. H. Pete Copeland/
AP Photo/Glow Images



BIOGRAFIA

Bill Watterson nasceu em 5 de julho de 1958, em Washington, nos Estados Unidos. Pintor, ilustrador e cartunista, desde muito jovem já demonstrava seu talento trabalhando no jornal da universidade. Criou a premiada e mundialmente conhecida série de tiras **Calvin e Haroldo**, publicada de 1985 a 1995.

Bill Watterson teve trabalhos rejeitados antes do sucesso com **Calvin e Haroldo**.

PARA PENSAR . . .

1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes comecem a adquirir consciência de suas oportunidades socioeconômicas e busquem seus objetivos com base nelas, tendo em mente que nem todas as pessoas se encontram nas mesmas condições que eles.

2. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes compreendam que não precisam decidir agora que profissão seguir. Eles podem começar a trabalhar e, depois, aprimorar seus conhecimentos na área em que já estão inseridos ou optar por fazer um curso fora de sua área de atuação. Podem, ainda, escolher um curso mais rápido, voltado para o mercado de trabalho, e no futuro dar continuidade à sua formação profissional.

Na tirinha, Calvin levanta questões importantes que podem nos ajudar a pensar sobre a continuidade dos estudos. Refletir sobre essas questões é fundamental no momento de decidir que tipo de curso é mais adequado. E saber escolher é o primeiro passo para atingirmos nossos objetivos. Ainda, como mostrado na fala da professora de Calvin, estudar requer empenho físico e intelectual, e sem dedicação nunca estaremos aptos para a profissão ou atividade que escolhermos.

1. As suas oportunidades são as mesmas das pessoas que conhece? Explique sua resposta.
2. Qual é a urgência de escolher uma profissão?
3. Você conhece ou já procurou conhecer quais são suas opções para continuar os estudos após a conclusão do Ensino Médio? Por quê?

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes explorem suas opções e, caso a realidade que os cerca não seja favorável para que deem continuidade aos estudos, questionem o que podem fazer de diferente, sem ficar ancorados, por exemplo, na ideia de que não têm condições financeiras para estudar. Mesmo que eles demonstrem desesperança, mostre que o estudo não é a aquisição apenas de conhecimentos teóricos, mas algo dinâmico e de grande aplicação prática.

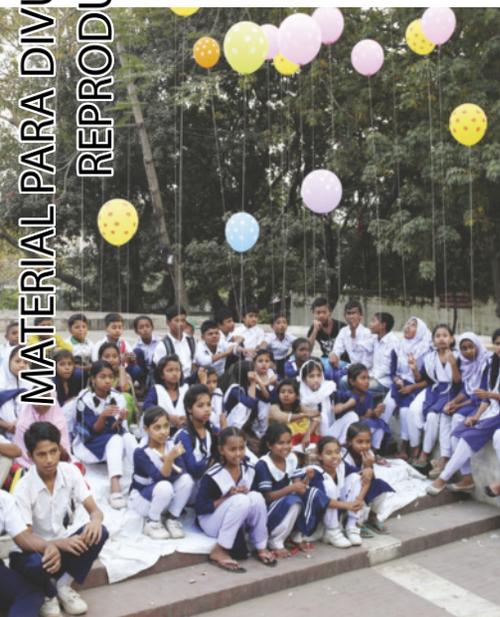
> Estamos falando de... ÉTICA

Ética é um conjunto de valores, regras e virtudes que norteiam nosso comportamento. Existe a ética social, relacionada às regras sociais — e que pode mudar rapidamente —, e a ética pessoal, formada pela relação íntima que temos com o mundo e com as pessoas. Esses dois tipos de ética estão sempre em diálogo. Podemos, periodicamente, repensar nossa ética e rever nossos conceitos e preconceitos; e esse é um hábito bastante saudável, uma vez que nos leva a refletir sobre quem somos e quem gostaríamos de ser. No campo filosófico, a ética estuda o comportamento do ser humano, levantando reflexões sobre o bem e o mal, o certo e o errado, e sua conduta com os outros, com o mundo e com ele mesmo.

1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes sejam capazes de refletir sobre seus princípios éticos pessoais. Se algum deles tiver dificuldades em

1. Como é seu código de ética pessoal? Liste ao menos cinco valores, regras ou virtudes que você considera fundamentais. **ATIVIDADE NO CADERNO** fazer essa reflexão, incentive-o a pensar sobre o que é importante para ele. Converse com a turma sobre ética com base nas respostas dadas.
2. Escreva, em um pedaço de papel, uma frase sobre a ética social adotada por você na escola. Depois, você e os colegas vão compor um painel que pode ser exposto na sala de aula. Resposta pessoal. A proposta é reconhecer e incentivar a postura ética de cada estudante diante da sociedade.

ATIVIDADE
NO CADERNO



Zakir Hossain Chowdhury/NurPhoto/Getty Images

Em 23 de fevereiro, comemora-se o Dia Internacional da Ética. Na imagem, de 2016, estudantes em Daca, Bangladesh, celebram esse dia.

PARA PENSAR... JUNTOS!

a. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes mencionem que podem impulsionar seus planos por meio de relacionamentos (amizades e rede de contatos), boa comunicação, organização, pensamento crítico etc. Eles podem citar também estudo e especialização como meios para isso; nesse caso, é importante mostrar que bons resultados não dependem só dos estudos, mas de todo um contexto no qual eles estão inseridos.

b. Resposta pessoal. Nesta atividade, espera-se que os estudantes informem-se sobre como obter o primeiro emprego, se assim desejarem, ou como ampliar suas opções de estudo e ter acesso aos benefícios oferecidos pelas instituições públicas ou particulares. Se necessário, indique os *sites* do Programa

Universidade para Todos (Prouni): <http://pruniportal.mec.gov.br/index.php>; do Sistema de Seleção Unificada (Sisu): www.sisu.mec.gov.br/; do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem): <https://enem.inep.gov.br/>;

do Centro de Integração Empresa-Escola: <https://portal.ciee.org.br/>, entre outros. Os grupos podem iniciar a apresentação da pesquisa citando quais programas podem impulsionar seus planos. Sugerimos que haja um momento individual durante a apresentação, em que cada integrante do grupo tenha a oportunidade de dar um depoimento sobre seus planos.

Conforme estudamos, saber escolher o curso mais adequado é o primeiro passo para atingirmos nosso objetivo. Para isso, podemos buscar ajuda conversando com outras pessoas ou pesquisando as possibilidades de curso oferecidas.

- Em grupo de cinco integrantes, reflitam e conversem sobre as questões a seguir.

ATIVIDADE
NO CADERNO

- Vocês sabem como é possível impulsionar seus planos?
- Consultem *sites* oficiais sobre programas nacionais de incentivo ao ingresso na Educação Superior ou no primeiro emprego. Para enriquecer suas informações, entrevistem estudantes que se beneficiam (ou já se beneficiaram) desses programas para compreender como está sendo (ou foi) a experiência deles. Reúnam todas as informações e apresentem-nas à turma.
- Releiam a pergunta da abertura do capítulo. Agora vocês têm mais condições de ajudar um colega na escolha de uma profissão ou atividade remunerada após o Ensino Médio?

Resposta pessoal. A ideia é que os estudantes, depois das pesquisas realizadas, percebam que têm mais condições de aconselhar um colega que precisa de orientação.

> Estamos falando de... ASSERTIVIDADE

Assertividade é a capacidade de expressar uma ideia ou emoção de forma clara e concisa. É ser objetivo, sem sentir ou causar constrangimento.

Em um ambiente de trabalho, essa característica pode ser muito desejável, pois uma pessoa assertiva demonstra segurança e domínio dos assuntos que aborda, facilitando a compreensão do interlocutor. No entanto, a assertividade deve ser exercida com equilíbrio, para evitar a inflexibilidade, o desrespeito ou a desvalorização do outro.

Na imagem, jovem grava um *vlog* sobre natureza. A comunicação assertiva é essencial para a objetividade que se espera de um *vlogger*.



Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes compreendam o conceito de assertividade e, caso suas respostas não

estejam de acordo com esse conceito, é importante retomá-lo com a turma. Além disso, é interessante que, nas respostas, não falem apenas se são ou não assertivos com relação à própria opinião, mas também que sejam estimulados a pensarem

- Você se considera uma pessoa assertiva? Pense em um exemplo recente no qual acredita ter sido assertivo com seu(s) interlocutor(es) e em outro no qual mostrou pouca assertividade. O que mudou nos dois momentos? Conte sua experiência para os colegas.

na impressão dos outros sobre seu comportamento. Com isso, incentive-os a desenvolver o equilíbrio entre o espaço deles e o do outro. Ouça com atenção os exemplos dos estudantes e verifique se eles compreenderam em que falharam ou acertaram no seu discurso.

VIVENCIANDO

Proposta

Depois de estudar sobre como ter uma postura ética e assertiva, você vai redigir uma carta endereçada a uma instituição educacional de ensino superior, técnico ou profissionalizante, explicando quais são suas qualidades e por que gostaria de ingressar nela.

Para a elaboração dessa carta, você deve começar recuperando os conteúdos trabalhados ao longo deste capítulo. O objetivo é perceber as qualidades e potencialidades que o valorizam e as valorizadas pelas instituições educacionais. Com isso, você será capaz de refletir sobre a adequação ou não das suas características pessoais ao curso que deseja escolher.

MATERIAIS

Papel e lápis.

Ação!

1 Escreva uma carta breve, apresentando seu histórico de vida, suas habilidades e o modo como elas se adaptam ao curso que deseja fazer. Inicie a carta seguindo este exemplo:

Para a Instituição [nome]

Eu, [nome completo], residente na cidade de [nome da cidade], do estado de [nome do estado], escrevo esta carta com o intuito de explicar meus objetivos ao desejar entrar nesta instituição de ensino, [nome da instituição], bem como explanar minhas qualidades.

2 Depois dessa introdução, escreva a justificativa para seu desejo de entrar na instituição escolhida.

3 Em dupla, leiam o texto para o colega para se certificar de que a redação da carta é clara, objetiva e completa.

4 Depois de finalizar as cartas, cada estudante deve ler seu texto para a turma. Faça a leitura com entonação adequada e desenvoltura.

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

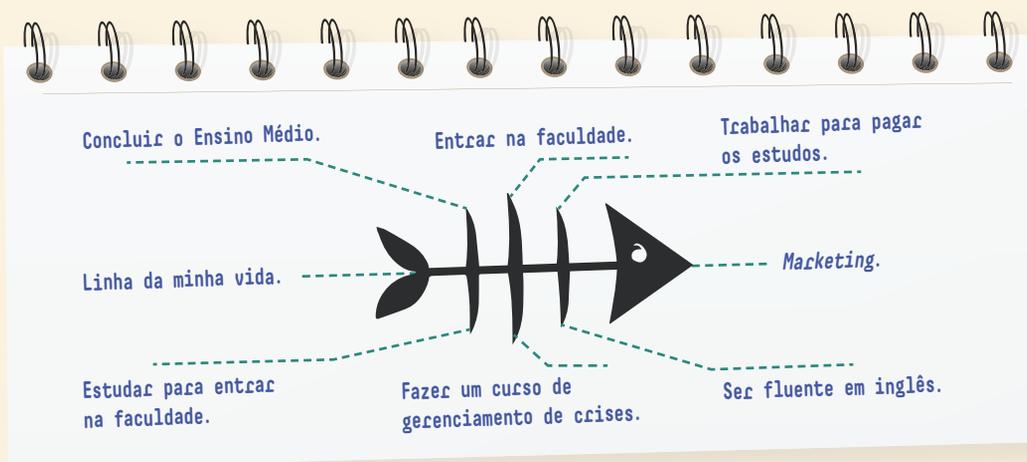
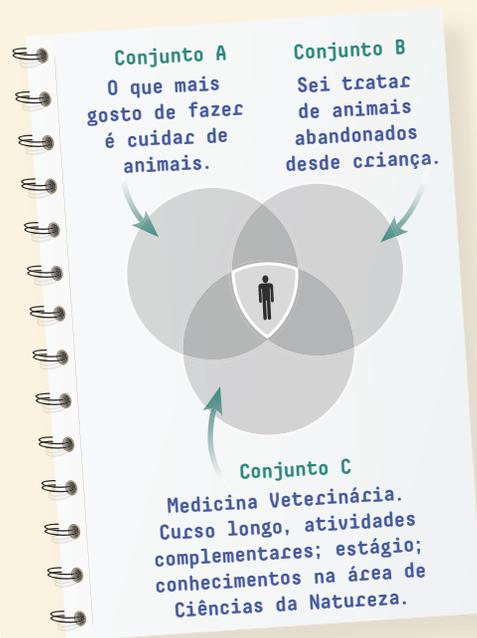
Retomando diagramas

Conforme você caminha e progride na construção de seu **Projeto de Vida**, é importante relacionar novas reflexões, como as propostas neste capítulo, com outras feitas anteriormente.

Em seu diário, abra uma nova página. Refaça a representação gráfica do Capítulo 2. Nessa nova página, porém, você deve substituir o conteúdo do terceiro círculo: em vez de escrever a área na qual gostaria de trabalhar, registre o curso que deseja fazer ou a formação que almeja ter.

Depois, preencha esse círculo listando algumas das exigências desse curso, a fim de verificar se elas são compatíveis com seus interesses e habilidades. Caso você não se encontre na intersecção dos três círculos, procure ajustar-se de acordo com as exigências listadas.

Em seguida, abra outra página do seu diário e retome seu **Diagrama de Espinha de peixe**, que você criou no Capítulo 3, substituindo seu propósito pelo curso escolhido. Na parte de cima da linha, elenque os passos que vai precisar seguir para chegar até ele e, na de baixo, as ações necessárias para atingir esse objetivo.



⚠ Essas atividades vão ajudá-lo a transformar questões amplas, como mercado de trabalho e a busca de seu propósito, em questões práticas, a fim de levá-lo em direção ao seu futuro profissional. As representações deverão ser revistas o ano inteiro.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você estudou temas muito importantes, como postura ética e comunicação assertiva. Com os colegas, pensou em diferentes maneiras de impulsionar seus planos futuros. Conheceu diversas opções de cursos e caminhos a percorrer para decidir qual fazer; enfim, adquiriu ainda mais sustentação para seu **Projeto de Vida**.

O que você escolheria fazer se...

... precisasse trabalhar em casa utilizando somente o computador?

Neste momento, a pergunta tem por objetivo levar os estudantes a pensarem em como seria trabalhar nas novas modalidades de trabalho que estão surgindo no mercado.

Atualmente, o mundo do trabalho passa por um momento de transição no qual as pessoas repensam como e em que trabalhar. Se antes a estrutura de trabalho era fixa, hoje as pessoas podem escolher quanto tempo querem dedicar ao emprego, a fim de buscar um equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal.

As áreas ligadas à tecnologia, em constante expansão, geram novos postos de trabalho e a necessidade de novas profissões que há poucos anos não existiam e que vão substituindo outras. Algumas profissões, inclusive, já estão extintas, ou quase, como a de telefonista ou a de engenheiro de voo, função hoje exercida pelo computador.

A globalização trouxe vantagens e desvantagens para o mundo do trabalho. A internet e a expansão do mercado virtual encurtaram as distâncias. Grandes corporações começaram a contratar funcionários para trabalhar em casa (*home office*), estando ou não ambos no mesmo país. Com isso, as empresas buscam, cada vez mais, reduzir custos com o espaço e com a estrutura administrativa.

Você vai ler a seguir um texto que apresenta as “esquisitices” de um emprego contemporâneo.

BIOGRAFIA



Fábio Guimarães/Extra/Agência O Globo

Julia Tolezano, conhecida como Jout Jout, nasceu em Niterói, no Rio de Janeiro, em 1991. É vlogueira, escritora e jornalista. Publicou o livro **Tá todo mundo mal: o livro das crises**, que se tornou um dos mais vendidos em 2016.

Jout Jout tornou-se conhecida por seu canal na internet no qual trata de temas ligados à atualidade.

A crise de ter um emprego esquisito

Ter um emprego esquisito é ótimo. Ninguém sabe muito bem como funciona, ficam todos sempre muito curiosos e impressionados admirando você por ter conseguido contornar o sistema. Ao mesmo tempo, ninguém entende que, apesar de o seu trabalho ser esquisito, ele é muito real, e geralmente exige mais de você do que um trabalho de escritório. É comum alguém te ver escrevendo seu livro deitada na cama com o computador no colo e presumir que é OK te interromper para contar uma história, porque afinal você está em casa de pijama. Ou te ver gravando um vídeo descabelada e também de pijama e presumir que você pode gravar depois, que pode parar para almoçar que ninguém vai saber, porque é só editar depois. E se você estiver “editando depois” é uma afronta negar uma ida ao cinema porque, teoricamente, você não estaria matando trabalho, já que você faz seu próprio horário e pode “editar depois” depois.

Se já é difícil para quem está em volta saber o que é trabalho, o que é lazer, imagina para você. Tem horas que nem você sabe quando é trabalho e quando é baguncinha. Vou dormir pensando em vídeos, sonho com uma câmera me perseguindo, acordo já lendo uns *e-mails* que eu deixei para responder no dia seguinte, depois leio um comentário desaforado que me incomoda secretamente durante o resto do dia, olho meus números, emito nota fiscal, respondo mais *e-mails*, gravo vídeo, edito vídeo, fico insatisfeita, edito mais, coloco comida para as cachorras, vou para um lugar que tenha internet boa para subir o vídeo, volto para casa, respondo mais um tanto de *e-mails*, recebo umas mensagens de desconhecidos que conseguiram meu celular sei lá como e tento responder todas, vejo uma seriezinha (porque né?), respondo mais alguns *e-mails* sem conseguir responder nem dez por cento do que entrou no dia e vou dormir já fazendo uma lista mental do que fazer no dia seguinte.

É uma rotina muito louca que muda todos os dias e isso deixa todo mundo que convive com você muito confuso. [...]

JOUT JOUT. **Tá todo mundo mal:** o livro das crises.
São Paulo: Companhia da Letras, 2016. p. 102-103.



Filipe Rocha

PARA PENSAR . . .

1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes compreendam que o trabalho é algo que ocupa grande parte da nossa vida, influenciando o modo como nos relacionamos com as pessoas e até como as conhecemos, pois nossos relacionamentos também têm impactos profissionais.

ATIVIDADE
NO CADERNO

O texto de Jout Jout nos coloca diante de um paradoxo: buscamos trabalhar com algo que nos dê prazer, mas quando conseguimos isso acabamos trabalhando muito mais. O trabalho da vlogueira acaba se misturando a sua vida pessoal e fica difícil estabelecer limites. No entanto, sua atividade a deixa feliz porque lhe traz liberdade. Com isso, ela conseguiu conciliar vocação, habilidades, propósito e profissão.

Mas será que esse é o mundo de trabalho ideal? Diante dessa realidade, como ficam os outros afazeres? Será que vale a pena trabalhar sem chefe? O que pesa mais na balança: a liberdade ou a segurança? As novas modalidades de trabalho tendem a ser a nova realidade ou são passageiras? Essas perguntas não têm respostas prontas, mas são importantes porque o ajudam a pensar em seu **Projeto de Vida**.

1. “É uma rotina muito louca que muda todos os dias e isso deixa todo mundo que convive com você muito confuso”. Pensando nessa frase, você diria que nossas escolhas profissionais refletem na vida das pessoas com quem nos relacionamos?
2. Você pensa em se inserir no mercado de trabalho da forma tradicional, com carteira de trabalho assinada, ou de outra forma, como *freelancer*, por exemplo? Por quê?

> Estamos falando de... EXPERIMENTAÇÃO

A **experimentação** é o ato de testar na prática ideias e teorias. É durante a experimentação que vão aparecer dificuldades e desafios que, solucionados, podem aprimorar a teoria.

- Você gosta de experimentar, inventar, arriscar? Ou prefere fazer algo ao qual está acostumado? Converse com os colegas.

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre si mesmos, quanto a seus hábitos, gostos e receios, e cheguem à conclusão de que é saudável sair de sua zona de conforto para experimentar. A vida se torna mais divertida com a experimentação, desde que respeitadas as limitações e a personalidade de cada um.

PRAS, Bernard. **Vênus**, 2014, 106 cm × 80 cm × 3 cm. A composição feita com elementos diversos pelo artista plástico francês, nascido em 1952, alia criatividade à experimentação.



© PRAS, Bernard/AUTVIS, Brasil, 2020

2. Resposta pessoal. Procure perceber se os estudantes avaliam suas expectativas de emprego e de realização pessoal, se eles refletem sobre quanto de seu tempo estão dispostos a dedicar ao trabalho, a relação disso com seu poder aquisitivo, e os prós e contras da escolha que pensam fazer. Caso não saibam ainda em que modalidade gostariam de trabalhar, proponha que pesquisem os benefícios de um emprego com carteira assinada e de um emprego informal. Os estudantes podem fazer essa pesquisa na internet, mas também perguntar para seus conhecidos sobre as modalidades nas quais trabalham e se eles se sentem confortáveis nelas ou não.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

Respostas pessoais. Depois de cada grupo apresentar o que pesquisou, proponha uma discussão sobre como esses elementos podem estar interligados, questionando os estudantes se eles se imaginam inseridos no atual mercado de trabalho. Procure incentivá-los a justificar suas opiniões. O objetivo é que reflitam sobre suas impressões em relação ao que pesquisaram e tentem se projetar para seu futuro profissional. Questões como insegurança ou instabilidade, bem como se o mercado de trabalho avançou ou retrocedeu quanto aos direitos do trabalhador,

ATIVIDADE NO CADERNO

são esperadas e devem ser acolhidas. Não há respostas certas, apenas construções de ideias.

O empreendedorismo não é um termo novo. Existem descrições de seu uso desde o século XII. No Brasil, é entendido como ter o próprio negócio e lucrar com ele. Mas quem decide empreender precisa acreditar e insistir nele, trabalhar muito e estar disposto a correr riscos.

- A turma será dividida em seis grupos e cada um pesquisará um dos temas a seguir. Utilizem sites, revistas e jornais ou conversem com pessoas que já estão inseridas no mercado de trabalho. Reúnam o máximo de informação que conseguirem.

Empreendedorismo: o que é e quais são as características de um empreendedor? • *Startups*: o que são e como funcionam? • *Freelancers*: quem são e como trabalham? • *Coworking* ou cotrabalho: como funciona? • Profissões em alta: quais são as demandas do mercado de trabalho hoje? • Aplicativos de oferta de serviços: como funcionam?

Depois de realizada a pesquisa, cada grupo apresentará para a turma os resultados obtidos. Para isso, vocês podem utilizar algum recurso visual como cartazes. Após a apresentação dos grupos, cada estudante deve refletir sobre o que aprendeu e responder às questões a seguir.

- Como você se definiria diante desse mercado de trabalho em constante mudança? *viverem em um momento cujo mercado de trabalho está mudando rapidamente, além de ser sempre competitivo. Outros podem se sentir desafiados e estimulados a enfrentar esse mercado ou até mesmo capacitados para isso. É importante acolher todas as emoções suscitadas e permitir que falem livremente sobre os desafios que possivelmente vão enfrentar.*
- Entender as emoções que os desafios do mundo do trabalho despertam em você pode fazer diferença ao se inserir em um mercado competitivo?
- Retome a pergunta da abertura do capítulo. Você responderia de maneira diferente agora que estudou outras formas de trabalho?

> Estamos falando de... PROCRASTINAÇÃO

Podemos dizer que **procrastinação** é o ato de adiar uma tarefa repetidamente com prejuízo de seu desenvolvimento. Isso pode ser desencadeado por medo de não ser bem-sucedido na tarefa, vergonha por ter dificuldade em desenvolvê-la, desinteresse, entre outros motivos. A procrastinação é algo frequente e, se não for entendido o motivo que a desencadeia, prejudica o rendimento de uma pessoa. *Resposta pessoal.*

- Em grupos, encenem um esquete que contenha uma situação de procrastinação. Introduza humor e crítica à cena, demonstrando por que houve procrastinação.

Espera-se que os estudantes reflitam sobre como a procrastinação prejudica o desenvolvimento das tarefas. Eles podem avaliar como se relacionam com suas tarefas, quanto se percebem responsáveis por elas e como suas emoções podem interferir em suas atividades. Após as encenações, peça que listem as tarefas que eles costumam adiar e justifiquem os motivos para isso.

Zé Carlos Barreto/Folhapress



Grandes empresas estão optando por trabalhar na modalidade *coworking* com o objetivo de reduzir custos. Na imagem, jovens dividem o espaço de trabalho em São Paulo (SP), em 2019.

VIVENCIANDO

Em suas pesquisas, os estudantes podem encontrar profissões ou profissionais que não existem mais (datilógrafos, telefonistas) ou que aos poucos têm perdido espaço para outras formas de atuação (atendentes e caixas que têm sido substituídos por lojas virtuais, aplicativos). Sugira que considerem também os testes que têm sido feitos na atualidade (robôs que fazem faxina, que cozinham e que realizam neurocirurgias com alta precisão, aviões e carros que executam suas funções sem piloto ou motorista etc.).

Proposta

Você já pensou que diversas profissões e profissionais tendem a desaparecer definitivamente?

Tendo em vista os conceitos e as reflexões que fizemos ao longo deste capítulo, em grupos, vocês vão apresentar uma profissão ou um profissional que acreditam que deixará de existir. Inclua também na apresentação de vocês como o espaço deixado pelo fim dessa profissão ou desse profissional será ocupado.

Ação!

1 Depois de organizados os grupos, os estudantes devem pesquisar na internet e escolher uma profissão ou um profissional que eles julguem que em alguns anos estará extinto.

3 Considerando que muitas profissões estão sendo substituídas ao longo do tempo, os grupos devem pensar como seria preenchido o espaço deixado pela profissão que escolheram. É importante considerar que deixará de existir também o curso universitário ou preparatório do profissional que exerce essa profissão e que um novo curso deverá ser criado para capacitar quem for atuar na nova ocupação.

2 Com base na escolha do grupo, os estudantes devem elencar os motivos que levariam à extinção da ocupação. Para isso, devem analisar os motivos que levaram outras profissões a desaparecer.

4 Os grupos devem então começar a trabalhar em suas apresentações, reunindo em uma cartolina todos os dados levantados anteriormente e organizando-os de forma clara e objetiva.

5 Por fim, com o material pronto, os grupos farão a apresentação de seu trabalho e dos motivos que os levaram a essa escolha.

MATERIAIS

Cartolina; lápis coloridos; caneta.



kung_tom/Shutterstock.com

A utilização de robôs na agricultura deve expandir-se continuamente.

Esta atividade tem como objetivo estimular nos estudantes a criatividade, o empreendedorismo, o trabalho em equipe, a organização, o planejamento e a autonomia. Nas apresentações, os estudantes deverão explicar como levantaram os dados e fizeram as considerações da profissão que escolheram. É interessante estar atento ao realismo e à viabilidade das ideias apresentadas. Em conversas coletivas, é importante serem pensados e discutidos os pontos fortes e os fracos, além do que poderia ser melhorado nas apresentações.

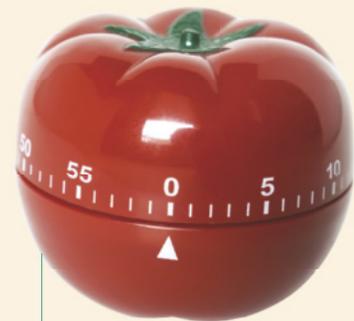
PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Técnica Pomodoro

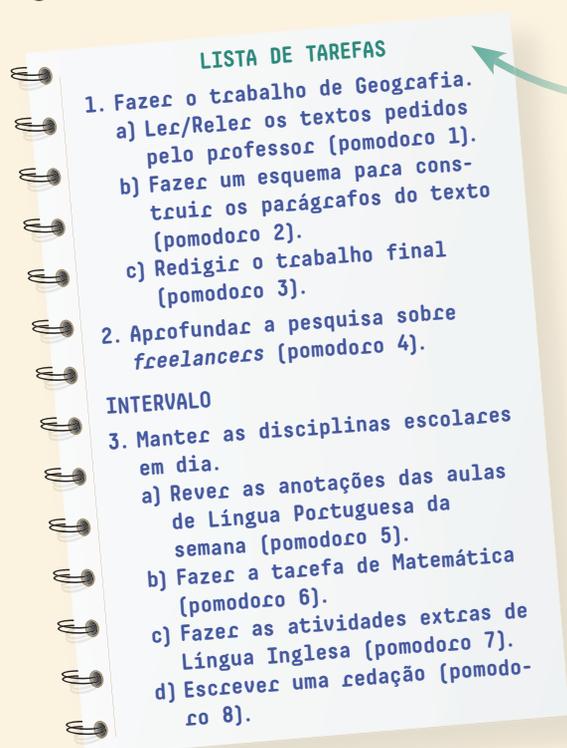
As novas profissões têm em comum a demanda por autonomia. Assim, as pessoas, principalmente quando optam por trabalhar de forma mais independente, como vimos no texto da página 175, precisam lutar contra a procrastinação das tarefas do dia a dia.

Nesta seção, você vai aprender uma técnica para gerenciar o tempo e evitar a procrastinação, aumentando a produtividade na realização de seus afazeres. Trata-se da técnica Pomodoro, que consiste em dividir todo e qualquer trabalho em períodos de 25 minutos, com 5 minutos de descanso entre eles, utilizando um cronômetro para marcar os intervalos de tempo. Essa técnica foi criada pelo italiano Francesco Cirillo, entre as décadas de 1980 e 1990. Segundo ele, pausas frequentes potencializam a agilidade mental.



Jaimieandkylehoo/stock/Shutterstock.com

A técnica chama-se Pomodoro porque para colocá-la em prática Cirillo usou um *timer* em forma de tomate (*pomodoro* em italiano).



Para utilizar essa técnica, em uma página de seu diário, escreva uma **lista de tarefas**. Você pode fazer esse exercício até que se habitue a manter suas atividades em dia. Veja um exemplo ao lado.

! Atenção:

- ✓ Se uma tarefa tiver quatro ou mais intervalos, faça uma pausa de 15 a 30 minutos depois de finalizá-la.
- ✓ Se alguma ideia importante que não esteja relacionada à tarefa surgir durante sua realização, anote-a e volte ao trabalho.
- ✓ Se precisar parar por causa de alguma urgência, retome a tarefa assim que puder.
- ✓ Nos intervalos, procure alongar-se.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você estudou que o mercado de trabalho, as profissões e suas dinâmicas de funcionamento estão se transformando ao longo do tempo. As relações de trabalho estão em reformulação, trazendo mais liberdade, mas também, às vezes, menos estabilidade. Assim, além de encontrar algo de que goste, é importante pensar nas formas de trabalhar seus talentos e suas vocações. Refletir sobre isso é um importante passo no desenvolvimento de seu **Projeto de Vida**.

O que você faria se...

... tivesse de se relacionar com muitas pessoas em um novo emprego?

O objetivo da questão é proporcionar aos estudantes a possibilidade de analisar seu comportamento no ambiente profissional, caso já estejam trabalhando, ou ter uma ideia de como ele seria, pensando em como se comportam na sala de aula ou em outros ambientes.

Quando começamos a trabalhar em um emprego novo, somos comunicados a respeito de horários, funções, salário, benefícios etc. As grandes empresas costumam oferecer treinamento para novos colaboradores, informando sobre rotinas e sistemas, assim como padrões de comportamentos esperados.

No campo profissional, além de executarmos nossas funções, precisamos cuidar das relações interpessoais, que podem ser afetadas por fatores como competitividade, divergências de ideias e cobranças. É preciso ter tranquilidade para lidar com eles. Para isso, leia algumas dicas que podem ajudá-lo.

1 Saiba lidar com as críticas. Por mais que você se dedique, sempre poderá melhorar em algum aspecto. Antes de rebatê-las, procure refletir e verifique se pode aprender algo com elas. Não as considere como pessoais.

2 Não misture profissional com pessoal. É possível e esperado fazer amigos no ambiente de trabalho, mas, nele, o objetivo principal é cumprir nossas funções. Intimidade e confiança se constroem com o tempo. Lembre-se de que podemos estabelecer relações construtivas com colegas e conhecidos.

3 Desentendimentos são normais. No ambiente de trabalho, se houver pressão, atritos serão comuns. É importante manter a calma, ouvir o que o outro tem a dizer e chegar a um consenso. Se isso for impossível, busque o apoio de uma liderança.

4 Uma das melhores formas de aprender é observar quem sabe fazer. Em caso de dificuldades, não tenha medo de perguntar.

Assim como não conseguimos viver sozinhos, também não construímos trabalhos frutíferos de modo isolado. Precisamos de união e convergência, como veremos no poema a seguir, no qual, em linguagem figurada, o eu lírico expressa a necessidade de estabelecermos esses dois fatores para que possamos construir algo.

Tecendo a manhã

Um galo sozinho não tece uma manhã:
ele precisará sempre de outros galos.
De um que apanhe esse grito que ele
e o lance a outro; de um outro galo
que apanhe o grito que um galo antes
e o lance a outro; e de outros galos
que com muitos outros galos se cruzem
os fios de sol de seus gritos de galo,
para que a manhã, desde uma teia tênue,
se vá tecendo, entre todos os galos.

2

E se encorpando em tela, entre todos,
se erguendo tenda, onde entrem todos,
se entretendendo para todos, no toldo
(a manhã) que plana livre de armação.
A manhã, toldo de um tecido tão aéreo
que, tecido, se eleva por si: luz balão.

MELO NETO, João Cabral de.

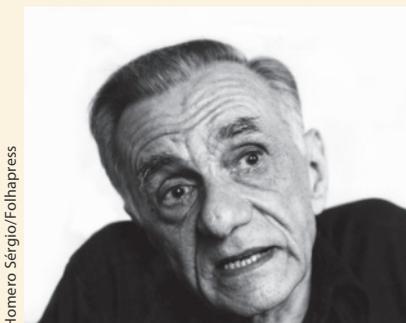
Melhores poemas de João Cabral de Melo Neto.

Seleção de Antonio Carlos Secchin. 9 ed.

São Paulo: Global, 2003. p. 188.



Filipe Rocha



Homero Sérgio/Folhapress



BIOGRAFIA

João Cabral de Melo Neto nasceu no Recife (PE), em 9 de janeiro de 1920. Diplomata, escritor e um dos mais importantes poetas brasileiros, foi eleito membro da Academia Brasileira de Letras em 1968. Faleceu em 9 de outubro de 1999, no Rio de Janeiro (RJ).

João Cabral de Melo Neto foi diplomata em diversos países até se aposentar, em 1990.

PARA PENSAR...

1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes percebam que, de acordo com o poema, a manhã só acontece a partir do grito dos galos, e não seria tecida caso só um galo cantasse, pois seu canto, ou grito, não se espalharia pelo mundo e a manhã não seria construída. É importante reforçar a ideia de que o trabalho só acontece quando as relações profissionais funcionam.

2. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes pensem em como eles criticam as pessoas, se têm o mesmo cuidado que gostariam que tivessem com eles, se são objetivos e assertivos em seus discursos ou se levam em consideração questões pessoais.

O poema “Tecendo a manhã” destaca a importância do trabalho em conjunto. Um galo grita e precisa que outros apanhem esse grito e o lancem a outros para, juntos, completarem a tarefa de todo dia, que é tecer a manhã. Assim, eles precisam se relacionar, estar entrosados e confiar uns nos outros.

É esse tipo de relação que deveríamos estabelecer na maioria das profissões e ofícios. Uma professora, por exemplo, precisa que seu trabalho seja feito em conjunto com os estudantes para que a construção de saberes seja realizada. Por isso, cuidarmos de nossas relações profissionais é tão importante quanto executar nosso trabalho com eficiência. Essa combinação é fundamental para termos êxito em nossa profissão.

É necessária uma rede de pessoas para idealizar, gerir e finalizar um trabalho.

1. Em sua opinião, por que um galo sozinho não consegue “tecer a manhã”?
2. Quando você precisa realizar um trabalho com outras pessoas, sabe fazer críticas de forma construtiva? Justifique sua resposta.

Resposta pessoal. Leve os estudantes à sala de informática da escola e apresente alguns *podcasts* gratuitos disponíveis em diversas plataformas da internet. Caso a escola não disponha de uma sala de informática, os estudantes podem, em uma conversa entre eles, simular um *podcast* na própria sala de aula. Se julgar possível, eles podem ouvir os trabalhos com o auxílio de uma caixa de som amplificada. A turma pode citar o médico estadunidense Patch Adams (1945-)

ATIVIDADE
NO CADERNO

> Estamos falando de... DETERMINAÇÃO

Determinação é o ato de permanecer firme na busca de um objetivo. Está ligada à persistência em manter um comportamento e não desistir dos propósitos quando surge um empecilho ou dificuldade em sua realização. Ela é fundamental para atingirmos uma meta de trabalho ou para terminarmos um projeto.

- Pesquise personalidades com histórias de determinação, no Brasil ou no exterior, e produza um *podcast* com o resumo de uma dessas histórias. Faça também uma produção textual contando como é possível relacionar esse episódio de determinação ao nosso cotidiano.

ATIVIDADE
NO CADERNO

PARA PENSAR ... JUNTOS!

1. Resposta pessoal. Procure perceber se os estudantes conseguem apontar nas relações hierárquicas tanto traços positivos quanto negativos, como o possível engessamento das relações. O importante é que eles sejam estimulados a ponderar o que é positivo ou negativo, entendendo que, como todas as relações, as fundamentadas em hierarquias precisam ser equilibradas. É interessante lembrá-los de que, nas diversas relações, como as familiares, costuma haver hierarquia.

Conforme vimos anteriormente, todo trabalho deve ser feito em conjunto.

Pensando nisso, concluímos que as relações profissionais não precisam nem devem ser hostis. Embora seja possível trabalhar em um ambiente adverso, hoje em dia cada vez mais as pessoas almejam ser líderes, e não mais chefes, inspirando os colaboradores e não impondo vontades pessoais. Refletir sobre isso pode nos ajudar a decidir que perfil e relações profissionais vamos estabelecer no futuro.

1. Você acha que relações de trabalho hierarquizadas são desejáveis? Por quê?
2. Muitas amizades são iniciadas no ambiente de trabalho e levadas para a vida toda. Em sua opinião, o que deve ser feito para garantir que os assuntos profissionais não prejudiquem as relações de amizade?

ATIVIDADE
NO CADERNO

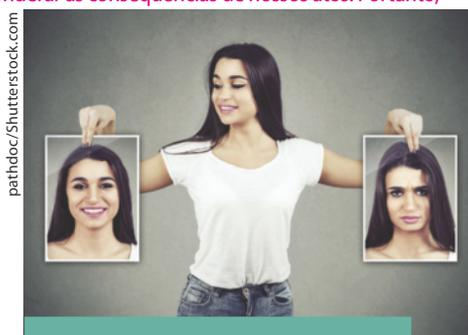
2. Resposta pessoal. Os estudantes podem concluir que afinidade, cumplicidade, cooperação, apoio e companheirismo são requisitos básicos que ajudam a desenvolver laços de amizade no trabalho e garantem sua manutenção.

> Estamos falando de... ESTABILIDADE

que eles consigam imaginar a situação e, usando o conteúdo estudado ao longo do capítulo, elaborem soluções baseadas na administração de conflitos. Para isso, é necessário refletir sobre os próprios sentimentos antes de agir e ponderar as consequências de nossos atos. Portanto,

Estabilidade é um valor relacionado ao autoconhecimento. Uma pessoa estável não costuma alterar seus valores, desejos, gostos e metas. No trabalho, apresenta-se como alguém constante, previsível e confiável.

No dia a dia, é normal estarmos um dia mais animados e, no outro, mais introspectivos e que alguns acontecimentos nos deixem alegres ou aborrecidos e frustrados. O problema é quando essas emoções se tornam excessivas e perdemos o controle, criando situações desagradáveis e comprometendo o desenvolvimento do trabalho.



A estabilidade emocional proporciona tranquilidade e segurança no dia a dia.

1. Em grupos, discutam e sugiram possíveis soluções para a seguinte situação.

Você estava determinado a entregar sua parte num trabalho em equipe, mas atrasou porque teve um problema pessoal. Na reunião, o coordenador cobra apenas de você o atraso, além de apontar as consequências negativas para o projeto geral. Ele solicita que pense em uma solução para compensar a demora. Você compreende as consequências, mas se sente injustiçado, uma vez que se esforçou muito.

soluções como brigar ou responder de modo agressivo ao coordenador não são desejáveis, já que provavelmente apenas vão gerar desgastes no ambiente de trabalho. Assim, se algum grupo concluir que a solução para o caso seja externar uma resposta que demonstre insatisfação

2. Ainda em grupos, retomem a pergunta da abertura do capítulo. O que vocês aprenderam até agora sobre convivência no trabalho os levaria a pensar diferente?

com a atitude do coordenador, seja por ele tentar responsabilizar apenas um membro da equipe, seja por ter feito isso publicamente, essa exteriorização deve ser feita com respeito, temperança, polidez e objetividade.

2. Resposta pessoal. A ideia é levar os estudantes a fazerem uma nova reflexão, agora sob a perspectiva do que aprenderam sobre o tema, ressaltando o valor do relacionamento respeitoso, cooperativo, estável e afável.

VIVENCIANDO

O objetivo desta atividade é estimular os estudantes a refletirem sobre como pode haver dificuldades na comunicação e o fato de que algo que parece fácil e simples pode ser bem complicado, como desenhar um objeto sem saber o que é. Assim, trata-se de uma atividade que estimula a comunicação e o trabalho em equipe, uma vez que, se os estudantes não se ouvirem ou não pensarem juntos, o desenho ficará desconexo e sem sentido. O representante, que orienta seu grupo, exercita a assertividade e a capacidade de conduzir uma ação, pois deve escolher a forma mais clara e objetiva de explicar a imagem em sua mão. Trata-se de uma vivência importante, que coloca em prática os conceitos estudados e discutidos neste capítulo.

Prepare vários cartões, de acordo com o número de grupos. Sugerimos usar imagens de objetos e animais para que o desenho não fique abstrato. Depois da realização da atividade, abra uma roda de conversa para que os estudantes comentem como se sentiram trabalhando em equipe, como representantes, desenhistas ou orientando o desenhista.

Proposta

Nesta atividade, você vai testar a capacidade de comunicação e de trabalho em equipe. A turma será dividida em grupos e cada um deles terá um representante, que receberá um cartão com uma imagem a qual o restante do grupo não poderá ver. O objetivo é que cada representante oriente seu grupo, por meio de pistas, a produzir um desenho que corresponda à imagem do cartão.

Como aquecimento, conheça a história de determinação do surfista brasileiro Derek Rabelo (1992-).

Derek é deficiente visual e, para conseguir realizar seu trabalho e surfar ondas perigosas, precisa não só receber apoio de profissionais capacitados, mas também estabelecer uma comunicação afinada com eles, já que é necessário que alguém lhe forneça, em uma situação de alto risco, informações precisas sobre aproximação e direção da onda a ser surfada, perigos e ondas a serem evitadas etc.

O surfista Derek Rabelo durante treino na praia de Banzai Pipeline, em 2014, em Oahu (Havai, EUA).

MATERIAIS

Cartões com imagens diversas; cartolina; canetinhas e/ou lápis.

Ação!

1 O professor vai preparar cartões com imagens diversas.

2 O representante pegará um dos cartões e não permitirá que o restante do grupo veja a imagem.

3 O grupo escolherá um integrante para ser o desenhista, que deverá reproduzir a imagem seguindo as pistas do representante e as orientações dos outros membros.

4 O grupo fará perguntas ao representante para obter pistas e identificar a imagem do cartão. Não poderão ser feitas perguntas diretas, como "É um vaso?". O estudante com o cartão deverá apenas dar respostas a perguntas como "É pequeno?", "Tem curvas?" etc. O objetivo do grupo é adivinhar qual é a imagem por meio das pistas dadas pelo representante.

5 Os grupos terão 10 minutos para realizar a atividade. Depois, deverão comparar os desenhos com a imagem original.

David E. Klutho/Sports Illustrated/Getty Images

PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

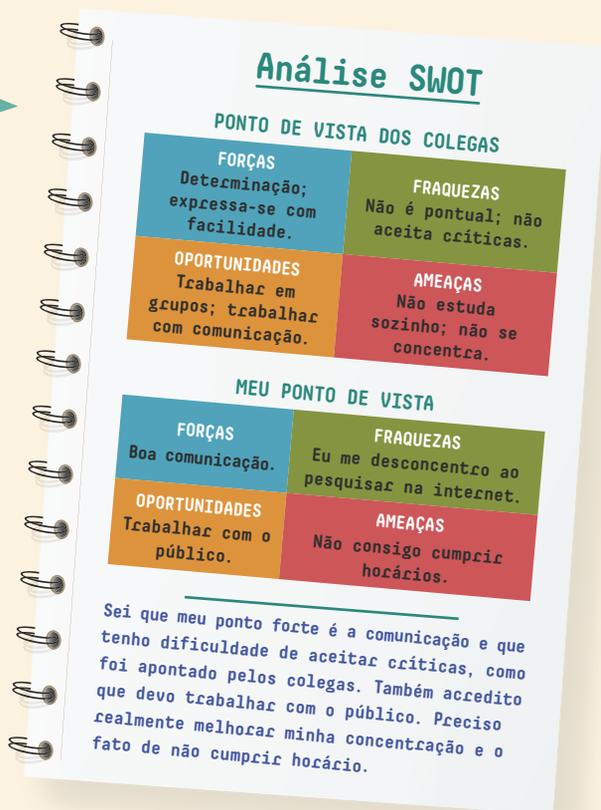
Análise SWOT

Trabalhar em equipe exige disposição e autoconhecimento, especialmente para estabelecer boas relações e, assim, alcançar os objetivos do grupo. Essa atuação depende de vários fatores que podem nos dar equilíbrio ou nos desestabilizar.

Por isso, você vai aplicar a técnica conhecida como Análise SWOT para refletir sobre si mesmo. Esta é uma ferramenta, atribuída ao consultor de negócios estadunidense Albert S. Humphrey (1926-2005), que ajuda a medir seus pontos fortes (**S**trengths) e fracos (**W**eaknesses), e as oportunidades (**O**pportunities) e ameaças (**T**hreats) a seu negócio, trabalho ou estudo.

Abra uma página em seu diário com o título **Análise SWOT** e faça um esquema como o do exemplo.

- Nesse esquema, você vai preencher os espaços com a visão que os colegas de sala de aula ou de trabalho têm sobre você. Para isso, faça uma pesquisa com eles. Depois, desenhe outro esquema, abaixo do primeiro, e preencha-o com a visão que você tem sobre si mesmo.
- Compare os resultados e analise: Quais são seus pontos fortes? E os pontos que precisa melhorar? Quais são as oportunidades que estão surgindo em sua vida? O que pode ameaçar seus planos? Escreva um parágrafo apresentando essas ideias ao final da página.



ⓘ É possível também criar vários esquemas — um para cada área de sua vida — e fazer a pesquisa com as pessoas listadas em cada segmento de sua *networking*, criada no Capítulo 4, Unidade 3.

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você aprendeu que a qualidade das relações que estabelecemos no ambiente profissional é tão importante quanto a execução do trabalho em si, afinal, são aspectos interligados.

Também teve a oportunidade de pensar sobre determinação, estabilidade, hierarquia e diferença entre chefia e liderança. Pôde, ainda, analisar pontos positivos e negativos nas relações tanto profissionais quanto pessoais.

CAPÍTULO

8

A RELAÇÃO COM O DINHEIRO

O que você faria se...

... tivesse de explicar para alguém como é a sua relação com o dinheiro?

Esse questionamento objetiva desencadear uma discussão sobre a relação que os estudantes estabelecem com o próprio dinheiro. Ao longo do capítulo, eles também terão a oportunidade de discutir a relação do ser humano com o dinheiro, bem como sua influência no modo de vida em sociedade.

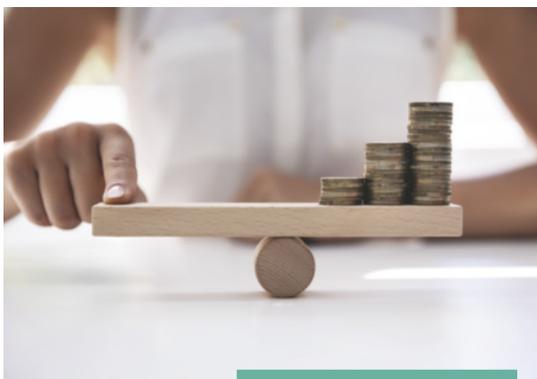
Educação financeira é um tema importante em todas as fases da vida, e é impossível falar sobre isso sem falar de dinheiro e da relação das pessoas com ele.

A educação financeira envolve estabelecer metas, priorizar objetivos, ter qualidade de vida, gerenciar as finanças, saber poupar e gastar os recursos financeiros e importar-se com aqueles que estão à sua volta. Além disso, também envolve pensar no futuro e, ao mesmo tempo, levar uma vida confortável no presente.

Você se lembra da fábula popular **A cigarra e a formiga**? Ela é atribuída ao escritor grego Esopo, que viveu no século VI a.C., e posteriormente foi recontada pelo francês Jean de La Fontaine (1621–1695) e por muitos outros escritores. Nessa fábula, a cigarra passa o verão todo cantando, sem pensar no inverno rigoroso que chegaria. Já a formiga trabalha sem parar o verão inteiro, garantindo os recursos que guardaria para o inverno, a estação mais difícil do ano. Aqui vale um bom questionamento: qual delas agiu com sabedoria? Certamente são duas maneiras de encarar a vida.

Antes de tudo, é importante esclarecer que existe uma questão emocional relacionada ao dinheiro, pois tê-lo em abundância pode representar que se alcançou o tão procurado sucesso.

É um equívoco acreditar que um bom propósito de vida é trabalhar incansavelmente para obter bastante dinheiro para gastar e impressionar os outros. Essa ostentação não dá sentido à vida. Há pessoas que acham que “se somos vistos, estamos vivos”. Nesse caso, sem uma boa gestão dos recursos financeiros, elas passam a gastar o que não ganharam para preencher o que não têm.



O equilíbrio é a chave na educação financeira.

Conversar sobre dinheiro costuma ser difícil, mas levar esse assunto para a escola é importante, porque muitas vezes a conversa a esse respeito envolve temas complexos. Os pais, por exemplo, podem se sentir inibidos, pois o assunto os leva a encarar suas próprias escolhas, como a satisfação pessoal com seu trabalho. Falar sobre dinheiro com os amigos pode ser ainda mais difícil, visto que envolve a exposição de questões relacionadas a esse tema.

É importante saber que problemas financeiros são comuns, pelos quais muitas pessoas passam, e conversar sobre eles com sinceridade é uma das melhores formas de resolvê-los.

A escola, portanto, é um local apropriado para conversar sobre as principais relações que se estabelecem com o dinheiro, que são ganhar, gastar, poupar, doar e perder, e para entender como se pode equilibrar essas relações, de modo que o dinheiro não venha a ser o empecilho para uma vida plena e cheia de realizações.

Você deve estar se perguntando: "Afinal, o que é educação financeira?". Educação financeira não se trata de aprender técnicas para ficar rico: seu objetivo é estimular nos indivíduos a compreensão de que o dinheiro é um meio, e não um fim, de modo que aprendam a fazer um uso mais equilibrado e consciente dele.

A seguir, você verá que o Manolito precisa de uma aula sobre educação financeira.



© Joaquín Salvador Lavado (QUINO)
TODA MAFALDA/Fotoarena



Europa Press/Getty Images

Quino publicou as histórias da Mafalda entre os anos de 1964 e 1973.

BIOGRAFIA

Quino é o pseudônimo do cartunista argentino Joaquín Salvador Lavado Tejón, nascido em 17 de julho de 1932. Sua criação mais famosa é a Mafalda, personagem de histórias em quadrinhos. Mafalda é uma menina irrequieta, questionadora, preocupada com as grandes questões humanas, que dá palpite sobre qualquer assunto, de política até situações do cotidiano.

3. Sim, uma sociedade consumista pode se tornar mais humana se conseguir rever seus valores. O dinheiro não é bom ou ruim, mas o modo como é utilizado pode impactar de maneira favorável ou não a sociedade. Apesar dos grandes esforços de organizações para alertar sobre os prejuízos ambientais causados pelo consumismo exacerbado, se o ser humano não se conscientizar disso, esse problema tende a se tornar cada vez maior.

PARA PENSAR...

1. No terceiro quadrinho, Mafalda apresenta uma expressão de alegria pela expectativa de que o amigo tivesse entendido que dinheiro não é tudo. No último, ela apresenta tristeza por ver que era apenas uma substituição do dinheiro pela sua representação em cheque.
2. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes entendam que a educação financeira não é para quem tem muito dinheiro, nem é seu objetivo ensinar a enriquecer, mas ajudá-los a repensar o papel do dinheiro em suas vidas. Em todas as esferas — trabalho, gastos, necessidades —, é importante aprender não só como ganhar esse dinheiro, mas também como usá-lo para ter uma qualidade de vida melhor. É uma boa oportunidade de os estudantes retomarem o questionamento feito na abertura do capítulo, para que possam rever a maneira como pensavam sobre sua relação com o dinheiro.

Lidar com o dinheiro procurando equilíbrio entre as diversas modalidades de relação com ele é o ideal. O que vai ajudá-lo é ter uma educação financeira, pois você vai aprender a gerenciar seu dinheiro, a ter a noção exata do que é essencial adquirir e do que é supérfluo, vai saber ganhar, gastar, poupar e doar e, igualmente importante, perder. Reflita sobre os itens a seguir.

- ✓ **Ganhar:** o dinheiro pode vir na forma de presente, herança, salário ou doação, por exemplo.
- ✓ **Gastar:** o dinheiro é gasto com algo que se adquire, como um bem, um produto ou um serviço.
- ✓ **Poupar:** o dinheiro não gasto é guardado visando atingir um ou mais objetivos.
- ✓ **Doar:** o dinheiro é repassado a alguém que precisa mais do que você.
- ✓ **Perder:** o dinheiro é perdido por distração, por roubo ou por gastá-lo de maneira irresponsável.

1. Observe as expressões de Mafalda nos dois últimos quadrinhos. Que emoções ela parece sentir diante das respostas de Manolito?
2. Desenhe seu porquinho inspirado na imagem ao lado. Para ajudá-lo em seu desenho, lembre-se da resposta que você deu à pergunta da abertura do capítulo.
3. Ao gerenciar melhor o dinheiro, a sociedade poderia se transformar em um lugar melhor para se viver? Por quê?

ATIVIDADE NO CADERNO



Ao poupar, pode-se alcançar objetivos estipulados.

Myimagine/Shutterstock.com

> Estamos falando de... ALTRUÍSMO

Resposta pessoal. Os estudantes poderão citar exemplos como: Gandhi, que pregou a resistência não violenta e liderou uma campanha vitoriosa pela independência da Índia; Nelson Mandela, que dedicou a vida à luta contra o *apartheid*, um regime extremamente injusto e cruel; um pai que se jogou na água para salvar o filho; um bombeiro que entrou em um prédio em chamas para salvar pessoas; e exemplos próximos deles, na cidade ou na família. O importante é que percebam que são atitudes em benefício do outro para as quais não se espera retribuição. Uma organização que também pode ser citada é a Médicos sem Fronteiras, que leva assistência médica a quem necessita.

Pode-se dizer que **altruísmo** é a virtude em que o indivíduo, mesmo assumindo prejuízo próprio, opta por beneficiar o outro sem esperar retribuição. É importante na convivência em família e em sociedade, mas ele deve ser bem dosado para que não se transforme em algo abusivo, com desequilíbrio entre a própria necessidade e a possibilidade de ajudar o outro.

Que exemplos você citaria de pessoas que se destacaram pelo altruísmo? Justifique sua resposta.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

Uma sugestão de atividade que pode ser interessante para introduzir o tema: peça aos estudantes que criem, em duplas, uma campanha publicitária para um produto que já existe no mercado ou para algo inédito. Eles podem pensar no *slogan* da campanha, no público-alvo, no *layout* do cartaz e nas mídias nas quais seu trabalho será veiculado. Para sensibilizá-los, leve-os à sala de informática da escola para que analisem campanhas já existentes na internet. O foco da atividade é inferir o sentido apelativo que, geralmente, uma campanha que visa vender algo possui.

Você já parou para pensar que, ao trabalhar, é investido um tempo precioso da sua vida? Portanto, o que você recebe como fruto do seu trabalho deve ser muito bem empregado e valorizado.

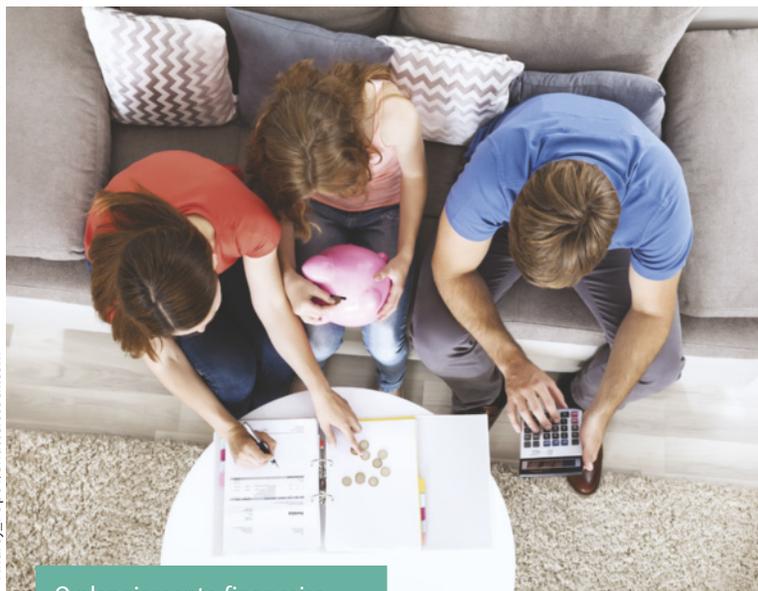
1. Agora, em grupo, discutam e registrem suas conclusões.
 - a. Às vezes, o cansaço e a desmotivação fazem as pessoas compensar algumas frustrações realizando gastos que, em outros momentos, poderiam ser evitados. Você já se percebeu nessa situação?
1a. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes façam referência a alguma emoção trabalhada nessas unidades. Ser dispendioso é um assunto que pode gerar alegria, medo, tristeza, raiva, nojo, culpa ou vergonha. O importante aqui é que eles consigam reconhecer sua emoção ao compensar suas frustrações com gastos desnecessários.

- b. Você já se sentiu compelido a gastar seu dinheiro por se sentir pressionado pela sociedade?

1b. Resposta pessoal. Permita aos estudantes que compartilhem suas experiências com os colegas.

2. Em dupla, conte para o colega como se dá a sua relação com o dinheiro. Depois, ele terá cinco minutos para aconselhar você.

2. Resposta pessoal. Nesta atividade, espera-se que os estudantes comecem a falar livremente sobre seu modo de se relacionar com o dinheiro e percebam que a educação financeira pode ser importante para uma possível aplicação prática em suas vidas, assim como repensar gastos e ganhos. A escuta atenta também propicia o espaço para uma postura propositiva que se reflete na própria relação com o dinheiro.



Andrey_Popov/Shutterstock.com

O planejamento financeiro possibilita criar recursos para a concretização de objetivos e planos.

ATIVIDADE
NO CADERNO

> Estamos falando de... GENTILEZA

Gentileza é a maneira amável como agimos diante do outro. É considerada não somente uma virtude, mas também um valor, pois pode ser ensinada, treinada e desenvolvida. A gentileza pode se manifestar por meio de gestos simples e traz bem-estar para as pessoas que a recebem. Em vista disso, chega-se à conclusão de que não são necessários bens materiais para fazer as pessoas se sentirem bem. **Resposta pessoal.**

Espera-se que os estudantes reflitam sobre como estabelecem suas relações com os outros e com eles próprios, se o fazem

- Dê exemplos de momentos importantes vividos por você nos quais a gentileza foi essencial. **de maneira gentil, tornando tranquilas suas relações pessoais, ou se costumam agir de modo descortês. O objetivo é que percebam que**

ATIVIDADE
NO CADERNO

podem fazer a diferença na vida do outro apenas com pequenos gestos, sem necessidade de haver alguma questão financeira envolvida. O diferencial entre virtude e valor nesse modelo é que a virtude geralmente é uma inclinação inata no indivíduo e algumas virtudes podem ser ensinadas; outras não. Já o valor pode ser ensinado e variar dependendo da sociedade e da época em que se vive.

VIVENCIANDO

Proposta

Esta atividade tem como objetivo fazer que os estudantes comecem a gerenciar seus sonhos pessoais e descubram que a tecnologia pode ajudá-los para isso, mas não substitui o diálogo e a troca de ideias e experiências com os colegas.

Nesta atividade, você vai iniciar o plano para a concretização de um sonho. Antes, procure relembrar algumas questões importantes quando se trata de planejar gastos. Você viu que, quando trabalham, as pessoas investem tempo das suas vidas.

Ao refletirmos sobre isso, entendemos que é preciso agregar esse investimento ao preço do que é comprado. Por exemplo: um sapato não custa apenas uma quantia em dinheiro; custa uma quantia mais o tempo que se leva para ganhá-la. Quando é feito esse cálculo, mudamos completamente o modo de gastar, pois concluímos que dinheiro significa tempo de vida.

Além disso, há algumas dicas relacionadas à educação financeira que podem nos ajudar a consumir conscientemente, tais como:

- não comprar por impulso, ou seja, no momento em que o desejo aparece;
- pesquisar preços e pedir descontos;
- não comprar se já tiver uma versão do mesmo objeto. Questionar a real necessidade de acumulação;
- sonhar, ter um propósito. Quem tem sonhos pode achar mais fácil guardar dinheiro.

MATERIAIS

Papel; caneta.

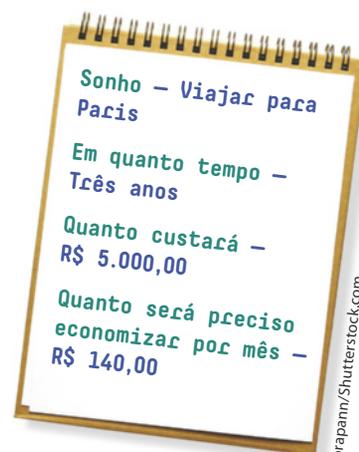
Ação!

1 Em duplas, você será o consultor e o colega, o consultante.

3 O consultor vai ajudar o consultante a pensar em tudo que será necessário para a realização do sonho: quando ele poderá fazer isso, se deverá se preparar fazendo um estudo específico e qual é o valor que deverá ter na época da realização, bem como quanto deverá economizar. Veja o exemplo.

2 O consultante deve pensar em um sonho que ele tem e contá-lo para o consultor.

4 Depois, consultante e consultor trocam os papéis.



PONTO A PONTO

Esta atividade pode ser desenvolvida em casa.

Planilha de gastos mensais

Aprimorar as relações com o dinheiro é importante, uma vez que elas costumam afetar o bem-estar e as chances de alcançar metas e objetivos. Apesar de ocorrerem o tempo todo, tais relações não costumam ser fáceis.

É importante perceber que se relacionar de modo consciente e equilibrado com o dinheiro é algo que demanda organização. Por isso, no seu diário, você vai construir uma planilha que o ajudará na organização da sua vida financeira.

Abra uma página no seu diário com o título **Planilha de gastos mensais** e siga o modelo.

- Coloque suas despesas fixas e deixe espaço para despesas extras.
- Ao final de cada mês, calcule a diferença entre o total do valor gasto e do recebido por você. Feito isso, observe a planilha e reflita sobre questões como:
 - ✓ Você gasta mais ou menos do que ganha?
 - ✓ As coisas nas quais gasta seu dinheiro são importantes para você?
 - ✓ Poderia gastar mais ou menos nessas coisas?

Contas	Abril	Maio	Junho
Condução	R\$ 80,00	R\$ 80,00	R\$ 80,00
Lanche	R\$ 70,00	R\$ 85,00	R\$ 70,00
Livros	R\$ 55,00	-----	R\$ 80,00
Celular	R\$ 50,00	R\$ 35,00	R\$ 40,00
Roupas	-----	R\$ 150,00	R\$ 45,00
Extras	R\$ 45,00	R\$ 20,00	R\$ 30,00
SOMA TOTAL DE CONTAS DO MÊS	R\$ 300,00	R\$ 370,00	R\$ 345,00
Salário/ Mesada	R\$ XXX,XX	R\$ XXX,XX	R\$ XXX,XX
Diferença entre os gastos e os ganhos	R\$ XXX,XX	R\$ XXX,XX	R\$ XXX,XX

❗ É importante ainda que, a cada mês, você coloque uma meta de quanto gostaria que sobrasse de dinheiro depois da diferença entre seus ganhos e seus gastos. Caso tal meta não seja atingida, é preciso observar a planilha e verificar o que pode ser modificado.

Peça aos estudantes que comparem sua planilha com a dos colegas, pensando em responder aos seguintes questionamentos:
1. Sua relação de gastos e investimentos de dinheiro está adequada? 2. Sua planilha mostra uma pessoa altamente dependente do dinheiro ou o contrário? 3. Você acha que a educação financeira está presente na sua vida? Por quê?

Então ficamos assim...

Neste capítulo, o tema educação financeira foi abordado de forma prática, com dicas especiais para ter uma boa relação com o dinheiro. Você viu que essa é uma questão bastante difícil para os jovens, especialmente para aqueles que ainda não encontraram uma identidade baseada em um propósito de vida. Aprendeu também sobre altruísmo e gentileza, a projetar um sonho e a criar uma planilha de gastos.

O que você responderia se...

... uma pessoa lhe perguntasse quais são suas estratégias para o futuro?

Neste momento, a pergunta tem apenas um caráter provocativo, pois, neste capítulo, os estudantes vão retomar o que já viram sobre seus sonhos, objetivos, metas e estratégias para a realização de um **Projeto de Vida Profissional**.

Um **Projeto de Vida** nasce de um sonho, que, processado por meio de nossas habilidades, talentos, relações pessoais, necessidades e vontades, gera um objetivo, que pode ser alcançado por meio de estratégias. Já um **Projeto de Vida Profissional** é um plano elaborado para o desenvolvimento profissional e que, pelo seu caráter dinâmico, tende a se transformar durante seu desdobramento.

Esse segundo projeto possui basicamente dois momentos: elaboração e concretização. Tais momentos apresentam componentes exclusivos (específicos) e compartilhados (comuns), como mostra o diagrama.



No momento da elaboração, estão incluídos os sonhos, as questões emocionais, os talentos e as relações estabelecidas e fixadas durante a vida em suas três instâncias: consigo mesmo, com o outro e com a sociedade. A vontade, por sua vez, inicia-se no momento da elaboração na forma de intenção ou propósito e, quando transformada em deliberação, passa a compor a estratégia. O conjunto de estratégias

necessárias para atingir os objetivos profissionais constitui o momento de concretização de um **Projeto de Vida Profissional**.

E para que serve tudo isso? Esse projeto é uma oportunidade de exercitar o autoconhecimento e serve para que sonhos se realizem ou se recomponham. É, portanto, mais do que um simples "aquilo que eu quero ser quando crescer", pois envolve lembrar e ressignificar sonhos, rever aptidões e habilidades, dar nome a componentes da própria identidade e até modificá-la para acrescentar elementos relevantes que podem, eventualmente, impactar a sociedade.

Leia a seguir um poema de Wisława Szymborska.

Possibilidades

Prefiro o cinema.

Prefiro os gatos.

Prefiro os carvalhos sobre o **Warta**.

Prefiro **Dickens** a **Dostoiévski**.

Prefiro-me gostando das pessoas
do que amando a humanidade.

Prefiro ter agulha e linha à mão.

Prefiro a cor verde.

Prefiro não achar
que a razão é culpada de tudo.

Prefiro as exceções.

[...]

SZYMBORSKA, Wisława. **Poemas**. Tradução de Regina Przybycien. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. p. 87.

Warta: cidade da Polônia, país de origem da autora.

Dickens: Charles Dickens (1812-1870), romancista inglês.

Dostoiévski: Fiódor Dostoiévski (1821-1881), escritor, jornalista e filósofo russo.



BIOGRAFIA

Maria Wisława Anna Szymborska, ou apenas Wisława Szymborska, nasceu em 2 de julho de 1923, na Polônia, e faleceu em 1º de fevereiro de 2012. Escritora, poeta, tradutora e crítica literária, teve sua obra traduzida para 36 idiomas. Autora de mais de 15 livros de poesia, também se dedicou a ilustrar e a editar.

Wisława Szymborska, que recebeu o prêmio Nobel de Literatura em 1996. Cracóvia, Polônia, 2009.



JANEK SKARZYŃSKI/AFP/Getty Images

PARA PENSAR . . .

1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes consigam falar sobre suas dificuldades e/ou facilidades em tomar decisões e expressar suas preferências. Estimule-os a refletir sobre o fato de que essa facilidade ou dificuldade está relacionada, entre outros fatores, ao autoconhecimento, uma vez que tomar e expressar decisões tende a ser mais fácil quando nos conhecemos. Esse autoconhecimento é fundamental para a construção de um **Projeto de Vida Profissional**.

2. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes consigam refletir sobre cada uma das questões, descobrir sonhos e relembrar habilidades. A ideia desta atividade é tornar mais fácil o desenvolvimento dos objetivos e metas de cada um. Caso algum estudante se mostre pouco envolvido, ajude-o a perceber que já tem esses elementos em sua vida e que, talvez, eles só precisem ser nomeados e organizados.

No poema, o eu lírico faz escolhas e revela suas preferências. Ao desenvolver um **Projeto de Vida Profissional**, é necessário tomar decisões em consonância com os componentes pessoais. Essas decisões, por sua vez, precisam estar ligadas à definição de estratégias. Observe o esquema.

Componentes pessoais

1 Eu comigo mesmo.

Componentes vocacionais e laborais.

- Aquilo que desejo (o que vem de fora).
- Aquilo que tenho vontade de fazer (o que vem de dentro).
- Aquilo que me sinto compelido a fazer (as paixões).
- Aquilo de que necessito para viver.
- Aquilo em que acredito.
- Aquilo que consigo fazer (as habilidades).

2 Eu com o outro.

O impacto de minhas escolhas em meus pares: amigos, família.

3 Eu com a sociedade.

O impacto de minhas escolhas na sociedade e no meio ambiente.

Projeto de Vida
Profissional

=

Componentes
pessoais

+

Estratégias para
atingir os objetivos

Cada componente pessoal pode, de forma independente, interferir no **Projeto de Vida Profissional**. Isso quer dizer que a intensidade da vontade, o tamanho da necessidade, a ausência ou a presença de paixões, o peso dos valores sociais na definição dos propósitos, entre outros fatores, afetam o projeto e o configuram de maneiras diferentes.

Por isso, um **Projeto de Vida Profissional** é sempre único e tem forte relação com um sonho pessoal. Ele se baseia em um construto de resolução (vários fatores que têm o intuito de chegar a um lugar), na maioria das vezes gerado por esse sonho.

1. É fácil para você tomar decisões e expor suas preferências? Por quê?
2. Com base no item “Eu comigo mesmo”, do esquema **Componentes pessoais**, responda.

ATIVIDADE NO CADERNO

- O que desejo (o que vem de fora)?
- O que tenho vontade de fazer (o que vem de dentro)?
- O que me sinto compelido a fazer (as paixões)?
- De que necessito para viver?
- Em que acredito?
- O que consigo fazer (as habilidades)?

3. Inspire-se no poema lido e crie sua lista de preferências.

3. Resposta pessoal. Este é um exercício de escrita pessoal e criativa no qual os estudantes refletem sobre suas preferências e as registram.

> Estamos falando de... CRIATIVIDADE

Criatividade é a capacidade de elaborar algo inédito ou de forma inédita. Está relacionada a explorar limites e a enxergar situações e objetos de ângulos ainda não pensados. É um importante estímulo para inovações, melhorias e atualizações, além de ajudar a planejar meios de alcançar objetivos e de superar obstáculos.

É a criatividade que impulsiona descobertas, mudanças e inovações nas ciências e nas artes. Porém momentos criativos não surgem de modo inesperado; é preciso se esforçar para atingi-los.

O ato de criar é integrador, permite novas experiências e muda a percepção da realidade tanto para quem cria como para quem usufrui da criação do outro. É também um investimento de vontade, inteligência e energia para encontrar soluções para os problemas.

1a. Resposta pessoal. Os estudantes podem estabelecer comparações entre a imagem e o que já viram grafitado pelas cidades.

1. Observe um exemplo de arte de rua e responda às questões.

Organize uma roda de conversa para que eles discutam o que consideram uma obra criativa ou não.

Hannes Gritzke/Alamy/Fotoarena

- Na sua opinião, a imagem é criativa? Explique.
- Há imagens assim no seu bairro ou na sua cidade? Em que lugares elas se encontram?

ATIVIDADE
NO CADERNO

1b. Resposta pessoal. Comente com os estudantes que imagens

2. Fotografe algo que faça parte do seu cotidiano e que você considera interessante, inédito ou curioso. A imagem pode ser capturada no seu bairro, sua casa ou sua escola. Se não for possível fotografar, selecione uma imagem (em livros, jornais ou revistas) relacionada ao seu dia a dia. em paredes de casas e prédios. Um exemplo são os murais coloridos do artista brasileiro Eduardo Kobra (1975-) em São Paulo e em outras cidades brasileiras e do exterior.



Jovem artista grafitando em parede de concreto de Miami, nos Estados Unidos, em 2014.

2. Para evitar a impressão das imagens, caso os estudantes usem o celular para pesquisa, peça que se organizem em pequenos grupos e elejam a imagem que julgarem mais criativa. Caso não usem o celular, peça que selecionem e tragam imagens de revistas, jornais ou livros. Eles devem fazer uma pequena explicação sobre a escolha da imagem.

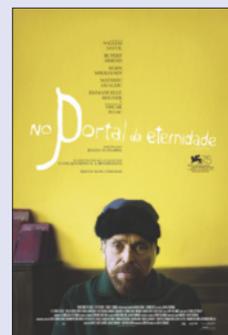
INDICAÇÃO >

PIPOCA

No portal da eternidade. Direção: Julian Schnabel. França: Diamonds Film, 2019 (111 min).

Após ser rejeitado nas galerias de arte, Vincent van Gogh decide seguir o conselho de seu mentor, Paul Gauguin, e se mudar para Arles, no sul da França. Lá, sua vida não é fácil. O filme mostra uma das fases mais conturbadas e criativas do pintor.

Capa do DVD do filme **No portal da eternidade.**



No Portal da eternidade. Julian Schnabel. Diamond Films. França, 2019.

PARA PENSAR ... JUNTOS!

1. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes percebam que, apesar de ser pessoal, um projeto sempre recebe influências externas. O que de fato importa é o grau de consciência que cada um tem acerca de suas preferências.

2. Resposta pessoal. Proponha aos estudantes que discutam a importância de enxergar a possibilidade de cada um buscar transformar o mundo em um lugar melhor para viver. Retome conceitos já trabalhados em outros capítulos sobre as mudanças começarem no indivíduo para, depois, impactar o todo.

A elaboração de um **Projeto de Vida Profissional** não é um processo fácil, uma vez que envolve escolhas. Há tantas possibilidades em nosso caminho, que determinar os objetivos e traçar as metas pode parecer uma tarefa complexa. Então, como elaborar esse projeto? O primeiro passo é ser assertivo e focado.

No momento de fazer uma escolha, não devemos desconsiderar nossos sonhos. Eles podem ser inspiradores e apontar direções.

Após realizar suas escolhas, é preciso estabelecer metas e estratégias. E isso também não é fácil, principalmente por dois motivos: a) reconhecer vontades, ponderar necessidades ou até mesmo sonhar são exercícios aos quais não costumamos nos dedicar; b) inúmeras dificuldades podem surgir na elaboração de estratégias para alcançar objetivos.

Para superar esses obstáculos, o autoconhecimento aliado a um propósito é essencial. Ter consciência de que nem tudo o que planejamos vai se concretizar também é importante, assim como ter metas e planos alternativos para contornar uma dificuldade. Além disso, fazer uma pausa para nos reorganizar e rever nossos objetivos quando algo dá errado é positivo, e não significa que estamos desistindo. Não se deve ficar preso a um projeto que não tem possibilidade de se realizar, pois isso impede realizações pessoais e/ou profissionais.

1. Como os desejos e as expectativas de outras pessoas influenciam na elaboração do seu **Projeto de Vida Profissional**?
2. Leia a tirinha de Armandinho e reflita: Para um projeto causar impacto na sociedade e no meio ambiente, quão valioso deve ser o papel de cada pessoa nele envolvida?



NÃO ESTOU SOZINHO,
SÓ ESTAMOS
ESPALHADOS...



...MAS JÁ
COMEÇAMOS A
NOS REUNIR!



Armandinho, de Alexandre Beck

- Organizem-se em grupos para discutir as respostas e pensar em maneiras de incluir, em seus projetos, questões relativas a ações sociais e ambientais. Aproveitem para reavaliar a resposta que deram à pergunta da abertura do capítulo.

Relacionar o **Projeto de Vida Profissional** à transformação social é um modo de os estudantes se sentirem pertencentes e responsáveis pela qualidade de suas relações e pela vida no planeta. Assim, questões como ajudar o outro, trabalhar em comunidade, evitar o consumo

1. Resposta pessoal. O objetivo é que os estudantes reflitam sobre se têm sido coerentes consigo mesmos e com os outros e que compreendam o lugar que ocupam dentro de sua família e na sociedade. A intenção é estimulá-los a pensar sobre como podem equacionar sonhos, necessidades, metas e obstáculos. Além disso, é importante que compreendam que a coerência traz credibilidade ao longo do tempo, e isso é fundamental para que desempenhem os papéis que assumirão ao longo da vida (filho, pai/mãe, irmão, cunhado etc.).

> Estamos falando de... COERÊNCIA

Coerência é a capacidade de estabelecer uma ligação harmônica entre duas ideias ou fatos. É um valor difícil de cultivar, pois exige de nós estarmos sempre atentos, alinhando o que pensamos ao que dizemos e fazemos nas várias esferas de nossas vidas (pessoal, profissional, social).

A coerência é importante para não nos perdermos e esquecermos de nossos valores, impedindo que tenhamos dois pesos e duas medidas em relação a nós mesmos e aos outros.

Ser uma pessoa coerente é agir com lógica e autenticidade; portanto, é ser racional, evitar contradições e ser fiel a seus valores e ideias.

Contudo, isso não significa que o indivíduo coerente não possa mudar de ideia sobre determinado assunto.

2. O personagem é incoerente em seu discurso, pois critica algo natural. O objetivo é que os estudantes compreendam a importância de ter um discurso coerente com sua postura, com base em bons argumentos, informações, fatos e ideias, que muitas vezes levam a um posicionamento ético diante da sociedade, promovendo o cuidado consigo mesmo e com o outro.

2. Leia a tirinha do personagem Garfield.



O ser humano racional e inteligente ouve os demais, pondera, reflete e chega a suas próprias conclusões, com base em fatos e teorias.

ATIVIDADE
NO CADERNO



Garfield, Jim Davis © 1983 Paws, Inc. All Rights Reserved/Dist. by Andrews McMeel Syndication

- A fala do personagem Jon não está alinhada ao que ele faz, ou seja, não há coerência entre discurso e ação. Como é possível ter e manter um discurso coerente diante de uma sociedade tão diversificada?
 - 3. Agora que você já teve várias oportunidades para refletir sobre suas estratégias para o futuro, retome a pergunta do início do capítulo e reformule sua resposta no caderno.
 - a. Algo mudou em você desde o início do capítulo?
 - b. Você pôde perceber em seus colegas alguma mudança em suas estratégias para o futuro?
3. Resposta pessoal. Por se tratar de um tema bastante relevante para o momento que estão vivendo, é interessante ouvir as eventuais mudanças de estratégias dos estudantes. Permita que se expressem livremente.

VIVENCIANDO

3. Seguindo o exemplo do objetivo profissional: verificar quais faculdades oferecem o curso de Enfermagem, se são públicas ou particulares, se oferecem bolsa de estudos, qual é o procedimento de requisição da bolsa, se consideram a nota do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Plano B: se não for possível cursar uma faculdade, pensar em um curso técnico de Enfermagem: pesquisar escolas, duração do curso e tempo necessário para iniciar na profissão. Plano C: se o curso técnico de Enfermagem for muito caro, procurar um curso de cuidador de idosos: pesquisar a duração e o custo. Depois de se estabilizar financeiramente, tentar novamente a faculdade ou o curso técnico.

MATERIAIS

Papel; lápis.

Proposta

Chegou o momento de você elaborar seu **Projeto de Vida Profissional**. Retome as anotações de seu envelope, que você analisou na abertura desta unidade. Será que seus objetivos mudaram? Você se transformou? Está preparado para reavaliá-los? Agora é a oportunidade de analisar suas anotações e expandi-las para o plano profissional. Vamos lá!

1. Estimule os estudantes a serem ousados, escolhendo objetivos que possam impactar positivamente suas realidades, por exemplo:

a) propósito de vida: ajudar pessoas; b) objetivo profissional: ser enfermeiro (um modo de ajudar as pessoas).

Ação!

4. Esta atividade pode ser desafiadora para os estudantes, portanto, tranquilize-os dizendo que se trata apenas de um exercício para organizar a própria vida. Minimize as cobranças, lembrando-os que poderão rever seus planos, já que as prioridades podem mudar e imprevistos podem nos levar a outro rumo, o que não significa falhar, mas adaptar-se.

1. Faça uma lista de suas necessidades e propósitos e eleja um objetivo profissional.

4. Com a orientação do professor, releia as anotações do envelope e avalie se houve mudanças no seu processo de autoconhecimento e planejamento.

2. Depois de eleger o objetivo, transforme-o em metas pensando no tempo e na frequência para alcançá-lo.

3. Pense nas estratégias para alcançar seu objetivo. Seja realista, pense nas possíveis dificuldades e em um plano B. Se possível, pense também em um plano C.

5. Em uma roda de conversa, comparem o antes e o depois e analisem as transformações pelas quais passaram.

2. Seguindo o exemplo, pode-se ter como meta entrar na faculdade de Enfermagem assim que terminar o Ensino Médio.

Após essa comparação, individualmente, retome todas as anotações e escreva seu **Projeto de Vida Profissional** com base no roteiro a seguir.

Projeto de Vida Profissional

1. Exercitar o autoconhecimento: analisar sonhos, descoberta de gostos, habilidades, talentos e vontades.
2. Eleger um objetivo (uma parte do propósito).
3. Criar uma meta (objetivo com tempo determinado).
4. Traçar uma estratégia para alcançar a meta.
5. Considerar obstáculos e dificuldades.
6. Criar estratégias alternativas.
7. Ter objetivos e metas alternativas (dentro do propósito maior).

Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em duplas, para que os estudantes se auxiliem. Se preferir, você pode ampliá-la para que o projeto compreenda também as esferas familiar, social, afetiva e ambiental.

Na atividade proposta para esta seção, você terá a oportunidade de registrar, de maneira coerente, tudo o que foi feito até aqui. Ter coerência com seu processo de aprendizagem é celebrar as conquistas que foram acontecendo ponto a ponto.

Em seu diário, abra uma página intitulada **Escrita celebrativa**. Para isso, você vai reler todas as atividades da seção **Ponto a ponto** desta unidade e, quando se deparar com alguma nota, gráfico, tabela, ou seja, com qualquer elemento que desperte sua atenção para um desafio conquistado, você deverá marcá-lo com o sinal de (+).

Depois, na página de **Escrita celebrativa**, conte para você mesmo como se sente em relação a essa conquista ou transformação.

Você deve iniciar seu texto com a frase: "Eu me parablenzo por...". Observe o exemplo.

Escrita celebrativa

Eu me parablenzo por ter sido corajoso, persistente e por ter me esforçado em planejar maneiras de colocar em prática meus sonhos. O percurso não foi fácil, sofri e fiquei sobrecarregado em alguns momentos. Mas fui criativo e sincero com minhas emoções. Também fui paciente com meus erros. Procurei ajudar meus amigos e minha família.

Pouco a pouco conquistei meu espaço, mas nem sempre esse trajeto foi tranquilo. Precisei me adaptar em vários momentos. Consegui um emprego em um escritório de advocacia; ainda não é o que desejo para minha vida, mas é um bom começo. Pretendo fazer faculdade de Direito e vou pleitear uma bolsa de estudos para conseguir cursá-la.

Apreendi a controlar meus gastos e a identificar minhas forças, oportunidades, ameaças e fraquezas. Ampliei minha rede de relacionamentos, analisei minha vocação, minhas habilidades e as oportunidades do mercado de trabalho. Ainda estou aprendendo a aproveitar melhor meu tempo. Enfim, realizei uma bela jornada!

Então ficamos assim...

Neste capítulo, você pensou sobre seu **Projeto de Vida Profissional** e as maneiras de conduzi-lo. Esperamos que você tenha se descoberto e redescoberto, aproveitando as oportunidades de reflexão, discussão e diálogo propostas. Esperamos, ainda, que tenha crescido depois de tantas experiências vividas e construído ferramentas para auxiliá-lo no desafio de se tornar um adulto produtivo, confiante em seu valor, ciente do seu papel como cidadão e como catalisador das mudanças que deseja ver no mundo.

ATIVIDADE INTEGRADORA

Profissões em cena

No processo de construção de um **Projeto de Vida**, é importante pensar na variedade de profissões existentes e nas habilidades que elas exigem. Agora, vocês representarão seis profissões em diferentes monólogos que devem compor uma peça teatral. Para ajudá-los, relembrem conceitos estudados na Unidade 1, como o autoconhecimento e a interação com o outro, e na Unidade 2, como a cooperatividade, o respeito e o comprometimento.

A turma se dividirá em três grupos e, de acordo com suas preferências, cada grupo deverá se mobilizar para escrever o texto; fazer a produção; ou atuar na peça.

ETAPA

1

Planejamento

Esta atividade pode ser realizada na sala de aula, no pátio, na biblioteca, em uma quadra poliesportiva ou no auditório.

Data e local: Ao final da unidade, em dia e local a serem combinados com o professor.

Duração: Uma hora e meia no total, com uma hora para a apresentação dos seis monólogos que devem compor a peça e meia hora para a conversa com o público.

Material para o texto teatral: Caderno, lápis, caneta, computador, gravador ou celular para registrar as entrevistas com os profissionais (tarefa realizada pelo grupo responsável pela escrita do texto teatral).

Material para a peça: Para o figurino, roupas e acessórios; para o cenário, cadeiras, mesas, tecidos; para a iluminação, espelho e luminárias (tarefa realizada pelo grupo da produção).

Divulgação: Cartazes, convites impressos e/ou digitais (todos os grupos divulgarão a peça).

ETAPA

2

Organização

A turma se dividirá em três grupos responsáveis pelas tarefas a seguir.

- ✓ O grupo responsável pela **escrita do texto teatral** deve realizar as entrevistas e determinar quais serão as seis profissões representadas na peça.
- ✓ O grupo responsável pela **produção** deve se dividir em quatro frentes: programação, cenografia, figurino e iluminação. Esse grupo contará com um número maior de integrantes.
- ✓ O grupo responsável pela **atuação** será composto de dois diretores e seis atores.

Inspiração para escrever

O grupo responsável pela escrita do texto teatral deve entrevistar até dez profissionais da comunidade escolar e/ou de fora dela, recolhendo elementos para utilizar no texto da peça. É importante que as entrevistas sejam feitas com profissionais de diferentes áreas, por exemplo: professores, coordenadores, cozinheiros, secretários, profissionais autônomos, profissionais liberais, atendentes de *telemarketing*, *web designers*, entre outros.

Além das informações gerais, como nome completo, tempo em que trabalha na profissão atual, formação escolar, pergunte aos entrevistados se o **Projeto de Vida** deles foi determinado no Ensino Médio, se eles enfrentaram desafios para realizar os sonhos profissionais e quais são os pontos positivos e negativos da profissão que escolheram.

Ao final das entrevistas, o grupo deve ouvir ou ler os depoimentos e, depois, selecionar os relatos de seis profissionais para compor os monólogos e seus personagens.

Escrita do texto teatral

Um texto teatral é pensado para ser representado. Portanto, na estrutura do texto, devem constar: a indicação do nome dos personagens, as falas e as rubricas (descrição das atitudes dos personagens, expressões faciais e gestos, além da descrição do cenário). Esse tipo de texto tem começo (apresentação do lugar onde acontece a cena; apresentação dos personagens e das situações vividas por eles), meio (desenvolvimento dos acontecimentos) e fim (desfecho da ação).

ETAPA

3

Produção, ensaios e divulgação

Após a finalização do texto, o grupo responsável pela produção deve acionar os demais. Alguns estudantes desse grupo cuidarão da programação. Eles devem elaborar um cronograma com todas as etapas de trabalho de cada grupo, organizando-as de trás para a frente, do dia da apresentação até o dia do início do planejamento. Há exemplos de cronograma disponíveis em *sites*, busque por “modelos de cronograma”.

Os estudantes responsáveis pela cenografia devem criar um cenário simples (mesa, cadeira e um painel de tecido pintado no fundo do palco, por exemplo). Os responsáveis pela iluminação podem usar espelhos, papel celofane e a própria iluminação do local. Já os responsáveis pelo figurino devem desenhar as roupas de acordo com as medidas dos atores.

Serão necessárias seis semanas de ensaio. Antes de ensaiar, é importante que os atores memorizem o texto. Durante os ensaios, os atores devem ouvir as orientações dos diretores e desenvolver seus personagens, observando as características físicas e psicológicas. O último ensaio tem de ser realizado como se fosse o dia da apresentação.

Para a divulgação, criem cartazes, folhetos e convites digitais. Neles, devem constar as seguintes informações: título da peça, direção, produção, elenco, dia, horário e local da apresentação. Os cartazes podem ser afixados nos corredores e murais da escola, e vocês também podem anunciar a peça nas mídias sociais. Façam a divulgação do evento um mês antes de sua realização.

ETAPA

4

Apresentação

Com os ensaios finalizados, chegou o momento da apresentação, em que todos os preparativos se concretizam e os trabalhos, coordenados, acontecem simultaneamente.

Ao final do espetáculo, apresentem-se para o público e expliquem como foi o processo de criação da peça. Conversem com a plateia, fazendo perguntas como: “O que vocês acharam da peça?”; “Vocês aprenderam algo novo?”; “Vocês se identificaram com algum personagem?”; “Os personagens fizeram vocês se lembrarem de seus projetos de vida?”.

INDICAÇÕES COMPLEMENTARES

> **O GLORIOSO RETORNO DE QUEM NUNCA ESTEVE AQUI.** Compositor: Emicida. São Paulo: Laboratório Fantasma, 2013. 1 CD (51min17s).

Este é o primeiro álbum de estúdio de Emicida (1985-) e foi celebrado por público e crítica. A primeira canção, "Levanta e anda", traz a mensagem de que é necessário lutar pelos objetivos e assumir responsabilidade pela própria felicidade: "Irmão, você não percebeu / Que você é o único representante / Do seu sonho na face da Terra?".

> **COLEGAS.** Direção: Marcelo Galvão. Brasil: Gatacine, 2013 (94 min).

Stallone, Aninha e Márcio são grandes amigos e vivem em um instituto para portadores de síndrome de Down. Eles gostam de assistir a filmes e sonham viver grandes aventuras. Um dia, resolvem sair escondidos com o carro do jardineiro e, a partir desse momento, começam a viver como se estivessem seguindo um roteiro de cinema.

> **PORTAL CIEE.** Disponível em: <https://portal.ciee.org.br/>. Acesso em: 7 fev. 2020.

O Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE) é uma empresa brasileira sem fins lucrativos que atua em todo o território nacional e possibilita aos jovens estudantes, por meio de diversos programas, ingressar no mercado de trabalho. No portal, os jovens podem preencher um cadastro, criar seus currículos, fazer buscas por vagas, informarem-se sobre processos seletivos, além de terem acesso a muitos outros conteúdos.

> **O LIVRO DA ECONOMIA.** Vários autores. Tradução de Carlos S. Mendes Rosa. São Paulo: Globo, 2012.

Escrito por economistas, professores, jornalistas e analistas financeiros, com um texto ágil e bastante ilustrado, o livro aborda como o ser humano criou e entendeu o dinheiro, o comércio, a especulação e as crises econômicas ao longo da história.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMENTADAS

> **Unidade 1**

Capítulo 1

DRUMMOND DE ANDRADE, Carlos. **Poesia completa.** Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 2002.

Esta edição comemorativa do centenário de nascimento do autor reúne todas as suas obras poéticas.

Capítulo 2

LISPECTOR, Clarice. **A descoberta do mundo.** Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

Esta obra reúne as crônicas publicadas no **Jornal do Brasil** entre 1967 e 1973. Entre os temas das crônicas, estão reflexões sobre o ato da escrita, filmes e livros de que a autora gostava.

Capítulo 3

VELOSO, Caetano. **Velô.** São Paulo: Philips, 1984. 1 disco sonoro.

Esta obra apresenta músicas do compositor e cantor baiano, algumas em parceria com poetas contemporâneos, como Augusto de Campos ("Pulsar") e Antonio Cicero ("Graffiti").

Capítulo 4

RUIZ, Alice. **Poesia pra tocar no rádio.** Rio de Janeiro: Blocos, 1999.

A poesia de Alice Ruiz é caracterizada pela musicalidade. Alguns de seus poemas, gravados por diversos artistas, foram publicados neste livro.

Capítulo 5

KUERTEN, Gustavo. **Guga, um brasileiro.** Rio de Janeiro: Sextante, 2014.

O livro narra as memórias de infância e adolescência do tenista brasileiro que chegou ao topo do *ranking* mundial no ano 2000.

Capítulo 7

KAVÁFIS, Konstantinos. **Poemas de K. Kaváfis.** Tradução de Ísis Borges da Fonseca. São Paulo: Odysseus, 2006.

O trabalho deste poeta manifesta-se ao identificar seus estados de espírito com personagens e acontecimentos da época helenística.

KLINK, Amyr. **Não há tempo a perder.** Rio de Janeiro: Tordesilhas, 2016.

O maior navegador do Atlântico sul narra momentos difíceis pelos quais passou e revela a necessidade da resiliência para concretizar os sonhos.

Capítulo 8

BARROS, Manoel de. **Poesia completa.** São Paulo: LeYa, 2013.

Esta obra revela toda a grandeza contida nos versos simples e carregados de sentido do poeta mato-grossense.

Capítulo 9

ESTERQUE, Ana. **O amor não presta para nada**. Belo Horizonte: Letramento, 2017.

Livro com narrativas ágeis que combinam as múltiplas explicações sobre o verbo “amar”.

> Unidade 2

Capítulo 1

GOLDING, William. **Senhor das moscas**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

Este livro faz uma reflexão sobre a natureza do mal e a linha sutil que separa o poder da violência.

Capítulo 2

GUIMARÃES, Eduardo. *Blog* Evocações. Disponível em: <http://eduardo guimaraesescritor.blogspot.com>. Acesso em: 7 fev. 2020.

Neste *blog*, o autor partilha sua escrita de modo livre e experimental.

Capítulo 3

ZELNYS, Geruza. **9 janelas paralelas & outros incômodos**. São Paulo: Dobradura, 2016.

Um livro de contos que atravessam a fronteira entre a prosa e a poesia. Em textos breves, a autora aborda a sutileza e a fragilidade das relações humanas com base nos pequenos dramas cotidianos.

Capítulo 4

CAMÕES, Luís de. **Lírica**. São Paulo: Cultrix, 1995.

Este livro reúne sonetos do poeta português que tratam tanto do amor como da injustiça dos homens.

Capítulo 5

ONDJAKI. **Os da minha rua**. Rio de Janeiro: Língua Geral, 2007.

Com 22 textos que podem ser lidos de maneira aleatória ou seguindo a sequência de páginas, o autor passeia por sua infância vivida em Luanda, na África, nas décadas de 1980 e 1990.

Capítulo 6

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. **O perigo de uma história única**. Tradução de Julia Romeu. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

Nesta palestra adaptada para livro, a autora discorre sobre como as pessoas criam concepções das outras e de outros povos com base naquilo que lhes é contado ou que leem, e o perigo que reside nessas histórias únicas.

RODRIGUES, Alex. “Sou resultado do movimento de luta”, diz 1ª indígena eleita deputada. **Agência Brasil**, Brasília, DF, 10 out. 2018.

A **Agência Brasil** é o *site* de notícias do Portal da Empresa Brasileira de Comunicação, que faz parte do sistema público de comunicação e é responsável por produzir conteúdo com foco nos usuários de internet e apresentar, de forma integrada, as questões de comunicação pública.

Capítulo 7

JESUS, Carolina Maria de. **Quarto de despejo**: diário de uma favelada. São Paulo: Ática, 2014.

O diário de uma catadora de papel que se tornou escritora deu origem a este livro. Nele, o leitor se depara com o cotidiano cruel que Carolina vivia em sua comunidade.

ONU. **Declaração Universal dos Direitos Humanos** (DUDH). Disponível em: <https://nacoesunidas.org/wp-content/uploads/2018/10/DUDH.pdf>. Acesso em: 25 fev. 2020.

A Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) foi adotada pela Organização das Nações Unidas em 10 de dezembro de 1948. A ideia de criar um documento que esboçasse os direitos humanos básicos, e que tinha como objetivo manter a paz mundial, nasceu após o fim da Segunda Guerra Mundial, na Conferência de Yalta, na Rússia, em 1945.

Capítulo 8

CBHSF. COMITÊ DA BACIA HIDROGRÁFICA DO RIO SÃO FRANCISCO. Disponível em: <https://cbhsaofrancisco.org.br>. Acesso em: 19 dez. 2019.

O CBHSF é um órgão que realiza a gestão dos recursos hídricos da Bacia do São Francisco, com o objetivo de proteger os mananciais desse rio e contribuir para seu desenvolvimento sustentável.

YANOMAMI, Davi Kopenawa. Dos espíritos canibais. *In*: NOVAES, Adauto (org.). **A outra margem do Ocidente**. São Paulo: MinC-Funarte, Companhia das Letras, 1999.

O livro reúne 28 textos do segundo ciclo de conferências Brasil 500 Anos – Experiência e Destino, organizados pela Divisão de Estudos e Pesquisas da Funarte (Ministério da Cultura).

Capítulo 9

BRAGA, Rubem. **Crônicas para jovens**. São Paulo: Global, 2014.

Este livro reúne 30 crônicas que narram as contradições do amor, os problemas sociais, entre outros temas do cotidiano.

> Unidade 3

Capítulo 1

ZANON, Sibélia. **Espiando pela fresta**. Embu das Artes: Ordem do Graal na Terra, 2010.

Este livro traz pequenos textos que tratam de valores e de encontros e desencontros pelos quais passamos e deixamos esquecidos na memória.

Capítulo 2

COISAS DE DIVA. Disponível em: <https://www.coisasdediva.com.br/>. Acesso em: 29 dez. 2019.

Este *site* apresenta dicas de beleza e moda que levam o internauta a compreender que estar bem consigo mesmo é o primeiro passo para se sentir feliz.

Capítulo 3

REVISTA GLAMOUR. Disponível em: <https://revistaglamour.globo.com/>. Acesso em: 7 fev. 2020.

As matérias publicadas no *site* da revista **Glamour** tratam de estilo de vida, beleza, sustentabilidade, entre outros assuntos.

Capítulo 4

MARQUES, Ana Martins. **Da arte das armadilhas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

Este livro promove a observação ativa do mundo e da vida.

Capítulo 6

JOUT JOUT. **Tá todo mundo mal**: o livro das crises. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.

Neste livro, a autora discorre sobre diversos temas, como família, aparência, inseguranças, trabalho, entre outros.

Capítulo 7

MELO NETO, João Cabral de. **Melhores poemas de João Cabral de Melo Neto**. Seleção de Antonio Carlos Secchin. 9. ed. São Paulo: Global, 2013.

Esta seleção de poemas abrange as várias fases pelas quais passou o poeta brasileiro, da crítica social à lírica amorosa.

Capítulo 9

SZYMBORSKA, Wisława. **Poemas**. Tradução de Regina Przybycien. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

Esta obra reúne 44 poemas que versam sobre a busca do sentido das coisas.

VISÃO GERAL DA OBRA

As seções de atividades deste livro têm o propósito de ajudar você a construir seu Projeto de Vida de forma consciente. A seguir, são apresentados os objetivos e justificativas, além das competências gerais e das competências e habilidades específicas da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) que nortearam sua elaboração.

Unidade

1

Objetivos e justificativas gerais (O.J.) para as seções de atividades da Unidade 1:

1. Identificar os próprios interesses e necessidades, a fim de favorecer o autoconhecimento.
2. Estabelecer significado às experiências na escola e fora dela, de modo a se reconhecer como um cidadão, como parte integrante da comunidade.
3. Conhecer-se como estudante enquanto tal, de modo a identificar por que, com quem e como estudar e aprender.
4. Estabelecer objetivos e metas, a fim de entender a necessidade de desenvolver a persistência para alcançá-los.
5. Vivenciar, analisar e dialogar sobre as maneiras como se relacionam, de modo a refletir sobre as muitas formas como lidam com o outro e com o bem comum.
6. Compreender as próprias emoções e como lidar com elas, a fim de favorecer o autoconhecimento.
7. Refletir e dialogar sobre novas culturas, pessoas e ideias, de modo a possibilitar a abertura à diversidade.
8. Reconhecer as próprias forças e apoiar-se nelas para, assim, refletir sobre a importância do convívio com o outro.
9. Identificar caminhos e estratégias para superar as dificuldades e alicerçar a busca da realização dos sonhos.
10. Olhar para o futuro sem medo, de modo a traçar um Projeto de Vida efetivo.

Cada habilidade é identificada por um código alfanumérico, como na seguinte composição: **EM13LGG201**

EM As primeiras letras indicam a etapa de ensino, Ensino Médio; **13** Os primeiros números indicam que a habilidade pode ser trabalhada em todas as séries do Ensino Médio; **A segunda sequência de letras** indica a área ou o componente curricular: LGG (Linguagens e suas Tecnologias), CHS (Ciências Humanas e Sociais Aplicadas), MAT (Matemática e suas Tecnologias), CNT (Ciências da Natureza e suas Tecnologias); **201** Os números finais indicam a numeração da competência específica (primeiro número) à qual se relaciona a habilidade e a sua numeração no conjunto de habilidades relativas a cada competência (dois últimos números).

➤ **Abertura da Unidade 1** Competência geral (CG): 3, 4 | Habilidade específica (HE): EM13LGG201 | Competência específica (CE): 2. O.J.: 1, 6.

CAPÍTULO 1

Abertura CG 3 | HE: EM13LGG302 (CE 3). O.J.: 6, 7, 8.

Para pensar... CG 6 | HE: EM13CHS502 (CE 5). O.J.: 6, 7, 8.

Estamos falando de... CG 3, 6 | HE: EM13CHS502 (CE 5). O.J.: 6, 7, 8.

Para pensar... juntos! CG 1, 6, 7 | HE: EM13CHS201 (CE 2), EM13CHS502 (CE 5). O.J.: 5, 6, 7.

Estamos falando de... CG 6, 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 5, 6, 7.

Vivenciando CG 2 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 6.

Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 2, 4, 10.

CAPÍTULO 2

Abertura CG 4 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 5, 7, 9.

Para pensar... CG 2, 6 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 5, 7, 9.

Estamos falando de... CG 2, 4, 7 | HE: EM13CHS502 (CE 5). O.J.: 5, 7, 9.

Para pensar... juntos! CG 3, 4, 8 | HE: EM13LGG102 (CE 1), EM13CHS501 (CE 5). O.J.: 3, 5, 7.

Estamos falando de... CG 6, 7 | HE: EM13LGG302 (CE 3), EM13LGG303 (CE 3), EM13LGG502 (CE 5), EM13LGG503 (CE 5). O.J.: 3, 5, 7.

Vivenciando CG 3, 4 | HE: EM13LGG201 (CE 2), EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 6.

Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 2, 4, 10.

CAPÍTULO 3

Abertura CG 3 | HE: EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 2, 5, 6, 7, 8.

Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 2, 5, 6, 7, 8.

Estamos falando de... CG 4, 9 | HE: EM13LGG602 (CE 6), EM13CHS501 (CE 5). O.J.: 2, 5, 6, 7, 8.

Para pensar... juntos! CG 2 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 3.

Estamos falando de... CG 6, 7 | HE: EM13LGG303 (CE 3), EM13CHS502 (CE 5). O.J.: 5, 6, 7.

Vivenciando CG 4 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13LGG603 (CE 6). O.J.: 4.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 2, 4, 10.

CAPÍTULO 4

Abertura CG 4 | HE: EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 2, 6, 7.
Para pensar... CG 3, 4 | HE: EM13LGG302 (CE 3), EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 2, 6, 7.
Estamos falando de... CG 4 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 2, 6, 7.
Para pensar... juntos! CG 4 | HE: EM13LGG601 (CE 6). O.J.: 6.
Estamos falando de... CG 4 | HE: EM13LGG103 (CE 1). O.J.: 6.
Vivenciando CG 3, 4 | HE: EM13LGG603 (CE 6), EM13LGG604 (CE 6). O.J.: 6, 7.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 2, 4, 10.

CAPÍTULO 5

Abertura CG 6 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 1, 2, 3.
Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG305 (CE 3). O.J.: 1, 2, 3.
Estamos falando de... CG 5, 6, 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3), EM13LGG703 (CE 7). O.J.: 1, 2, 6.
Para pensar... juntos! CG 4, 5, 6, 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 1, 2, 6.
Estamos falando de... CG 4, 6 | HE: EM13LGG101 (CE 1), EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 3, 5, 8.
Vivenciando CG 3, 4, 6 | HE: EM13LGG301 (CE 3), EM13LGG503 (CE 5). O.J.: 3, 5, 8.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 2, 4, 10.

CAPÍTULO 6

Abertura CG 3, 4 | HE: EM13LGG201 (CE 2), EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 4, 5, 8, 9, 10.
Para pensar... CG 4, 6, 7 | HE: EM13LGG101 (CE 1), EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 4, 5, 8, 9, 10.
Estamos falando de... CG 4, 6, 7 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 4, 5, 8, 9, 10.
Para pensar... juntos! CG 4, 6, 7 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 4, 5, 8, 9, 10.
Estamos falando de... CG 4, 6, 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 4, 5, 8, 9, 10.

Vivenciando CG 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3), EM13MAT202 (CE 2). O.J.: 5, 7, 9, 10.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 2, 4, 10.

CAPÍTULO 7

Abertura CG 3, 4 | HE: EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 1, 2, 3, 4.
Para pensar... CG 1, 3, 6 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 1, 2, 3, 4.
Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 4, 8, 9, 10.
Para pensar... juntos! CG 2, 6 | HE: EM13LGG102 (CE 1). O.J.: 4, 8, 9, 10.
Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 4, 8, 9, 10.
Vivenciando CG 5 | HE: EM13LGG704 (CE 7). O.J.: 4, 7, 8, 9.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 2, 4, 10.

CAPÍTULO 8

Abertura CG 3, 4 | HE: EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 3.
Para pensar... CG 3, 4, 6 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 3.
Estamos falando de... CG 8 | HE: EM13LGG503 (CE 5). O.J.: 4, 8, 9.
Para pensar... juntos! CG 3, 4, 6 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 3.
Estamos falando de... CG 6, 9 | HE: EM13LGG303 (CE 3). O.J.: 4, 8, 9.
Vivenciando CG 4 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 1, 3.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 1, 10.

CAPÍTULO 9

Abertura CG 6 | HE: EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 4, 9, 10.
Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 4, 9, 10.
Estamos falando de... CG 6, 7, 10 | HE: EM13LGG302 (CE 3), EM13LGG703 (CE 7). O.J.: 7, 8, 9, 10.
Para pensar... juntos! CG 6 | HE: EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 4, 9, 10.
Estamos falando de... CG 6, 7 | HE: EM13LGG303 (CE 3), EM13LGG304 (CE 3), EM13CHS306 (CE 3). O.J.: 7, 8, 9, 10.
Vivenciando CG 2, 3, 4 | HE: EM13LGG201 (CE 2), EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 10.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 2, 4, 10.
> **Atividade integradora** CG 7 | HE: EM13CHS104 (CE 1). O.J.: 8.

Unidade 2

Objetivos e justificativas gerais para as seções de atividades da Unidade 2:

1. Conhecer direitos e deveres perante a si mesmo e a sociedade, de modo a compreendê-los com mais profundidade e pertinência.
2. Realizar atividades que possibilitem reconhecer a força de agir coletivamente, a fim de favorecer o convívio social.
3. Compreender a importância de agir com empatia, sendo capaz de assumir a perspectiva dos outros, a fim de compreender as necessidades e sentimentos alheios e construir, desse modo, relacionamentos sustentados no compartilhamento e abertura para o convívio social.
4. Refletir e dialogar sobre as maneiras de vivenciar o compromisso com o outro e com o bem comum, de modo a conseguir traçar soluções concretas para problemas existentes, com base em princípios éticos necessários à construção da cidadania.
5. Participar de atividades e vivências que atribuam significados às experiências cotidianas na escola, a fim de possibilitar o respeito à construção de laços afetivos e à atuação em grupos de trabalhos escolares, em projetos extraclasse e nas aulas.
6. Perceber-se como cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, para que possa ser capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas em relação às oportunidades de inserção no mundo do trabalho.

> **Abertura da Unidade 2** CG 8, 9 | HE: EM13LGG103 (CE 1). O.J.: 1, 4.

CAPÍTULO 1

Abertura CG 3 | HE: EM13CH5502 (CE 5). O.J.: 1, 2, 4, 6.
Para pensar... CG 3 | HE: EM13CH5502 (CE 5). O.J.: 1, 2, 4, 6.
Estamos falando de... CG 3 | HE: EM13LGG603 (CE 6). O.J.: 1, 2, 4, 6.
Para pensar... juntos! CG 3, 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 2, 4.
Estamos falando de... CG 3, 7 | HE: EM13CH5501 (CE 5). O.J.: 2, 4.
Vivenciando CG 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 2, 4.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13CNT202 (CE 2). O.J.: 4.

CAPÍTULO 2

Abertura CG 7 | HE: EM13CH5103 (CE 1). O.J.: 3, 4, 5.
Para pensar... CG 7 | HE: EM13CH5502 (CE 5). O.J.: 3, 4, 5.
Estamos falando de... CG 7 | HE: EM13CH5502 (CE 5). O.J.: 3, 4, 5.
Para pensar... juntos! CG 7 | HE: EM13LGG303 (CE 3). O.J.: 3, 4, 5.
Estamos falando de... CG 7 | HE: EM13CH5501 (CE 5), EM13CH5503 (CE 5). O.J.: 3, 4, 5.
Vivenciando CG 7 | HE: EM13CH5103 (CE 1), EM13CH5402 (CE 4), EM13MAT101 (CE 1). O.J.: 3, 4, 5.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13CH5104 (CE 1). O.J.: 3, 4.

CAPÍTULO 3

Abertura CG 6 | HE: EM13CH5502 (CE 5). O.J.: 3, 4.
Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 3, 4.
Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 3, 4.
Para pensar... juntos! CG 7 | HE: EM13CH5605 (CE 6). O.J.: 2, 3, 4.
Estamos falando de... CG 7 | HE: EM13LGG502 (CE 5), EM13LGG704 (CE 7). O.J.: 2, 3, 4.
Vivenciando CG 7 | HE: EM13LGG502 (CE 5), EM13LGG704 (CE 7), EM13CH5605 (CE 6). O.J.: 2, 3, 4.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13CH5104 (CE 1). O.J.: 3, 4.

CAPÍTULO 4

Abertura CG 4 | HE: EM13LGG103 (CE 1). O.J.: 3.
Para pensar... CG 4 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 3.
Estamos falando de... CG 4 | HE: EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 3.
Para pensar... juntos! CG 4 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 3, 5.
Estamos falando de... CG 4 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 3, 5.
Vivenciando CG 4 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 3, 5.
Ponto a ponto CG 4 | HE: EM13CH5104 (CE 1). O.J.: 4.

CAPÍTULO 5

Abertura CG 3 | HE: EM13LGG302 (CE 3). O.J.: 3.
Para pensar... CG 3 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 3.
Estamos falando de... CG 3 | HE: EM13LGG203 (CE 2). O.J.: 3.
Para pensar... juntos! CG 6, 7 | HE: EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 2, 4, 5, 6.
Estamos falando de... CG 6, 7 | HE: EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 2, 4, 5, 6.
Vivenciando CG 3 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 3.
Ponto a ponto CG 4 | HE: EM13CH5104 (CE 1). O.J.: 3.

CAPÍTULO 6

Abertura CG 7 | HE: EM13LGG102 (CE 1), EM13CH5502 (CE 5). O.J.: 1, 2, 3, 4.
Para pensar... CG 7 | HE: EM13CH5502 (CE 5), EM13CH5601 (CE 6). O.J.: 1, 2, 3, 4.
Estamos falando de... CG 7 | HE: EM13LGG302 (CE 3), EM13CH5502 (CE 5), EM13CH5601 (CE 6). O.J.: 1, 2, 3, 4.
Para pensar... juntos! CG 7 | HE: EM13LGG102 (CE 1), EM13LGG302 (CE 3), EM13CH5102 (CE 1), EM13CH5605 (CE 6). O.J.: 3, 4.
Estamos falando de... CG 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3), EM13LGG302 (CE 3), EM13CH5102 (CE 1), EM13CH5601 (CE 6). O.J.: 3, 4.
Vivenciando CG 7 | HE: EM13LGG102 (CE 1), EM13LGG201 (CE 2), EM13CH5601 (CE 6). O.J.: 3, 4.
Ponto a ponto CG 8 | HE: EM13CH5104 (CE 1). O.J.: 6.

CAPÍTULO 7

Abertura CG 7 | HE: EM13LGG204 (CE 2). O.J.: 1, 3, 4, 5.
Para pensar... CG 7 | HE: EM13CH5502 (CE 5). O.J.: 1, 3, 4, 5.
Estamos falando de... CG 7 | HE: EM13CH5605 (CE 6). O.J.: 1, 3, 4, 5.
Para pensar... juntos! CG 7 | HE: EM13LGG302 (CE 3), EM13LGG303 (CE 3), EM13CH5501 (CE 5). O.J.: 3, 4.
Estamos falando de... CG 7 | HE: EM13LGG302 (CE 3), EM13LGG303 (CE 3), EM13CH5503 (CE 5), EM13CH5605 (CE 6). O.J.: 3, 4.
Vivenciando CG 7 | HE: EM13LGG603 (CE 6), EM13CH5501 (CE 5), EM13CH5503 (CE 5). O.J.: 4, 5.
Ponto a ponto CG 9 | HE: EM13LGG102 (CE 1). O.J.: 3.

CAPÍTULO 8

Abertura CG 1, 4, 7 | HE: EM13CNT206 (CE 2), EM13CNT303 (CE 3). O.J.: 2, 3, 4, 5, 6.
Para pensar... CG 1, 4, 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13CNT206 (CE 2). O.J.: 2, 3, 4, 5, 6.
Estamos falando de... CG 1, 4, 7 | HE: EM13LGG104 (CE 1), EM13CH5301 (CE 3). O.J.: 2, 3, 4, 5, 6.
Para pensar... juntos! CG 1, 4, 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3), EM13LGG502 (CE 5), EM13CH5301 (CE 3). O.J.: 1, 2, 4, 5, 6.
Estamos falando de... CG 1, 4, 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3), EM13LGG502 (CE 5), EM13CH5301 (CE 3). O.J.: 1, 2, 4, 5, 6.
Vivenciando CG 7 | HE: EM13LGG304 (CE 3), EM13CNT302 (CE 3). O.J.: 2, 4, 5, 6.
Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13CNT206 (CE 2). O.J.: 4.

CAPÍTULO 9

Abertura CG 3, 7 | HE: EM13CH5502 (CE 5). O.J.: 1, 3.
Para pensar... CG 3, 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3), EM13CH5502 (CE 5). O.J.: 1, 4.
Estamos falando de... CG 3, 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3), EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 3, 4.
Para pensar... juntos! CG 3, 6 | HE: EM13LGG601 (CE 6). O.J.: 3, 4.
Estamos falando de... CG 3, 6 | HE: EM13LGG601 (CE 6). O.J.: 3, 4.
Vivenciando CG 7 | HE: EM13LGG303 (CE 3), EM13CH5502 (CE 5). O.J.: 1, 4.
Ponto a ponto CG 3, 6 | HE: EM13CH5104 (CE 1). O.J.: 4.

> **Atividade integradora** CG 6 | HE: EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 4.

Unidade 3

Objetivos e justificativas gerais para as seções de atividades da Unidade 3:

1. Refletir e dialogar sobre os próprios interesses em relação à inserção no mundo do trabalho, de modo a ampliar os conhecimentos sobre os contextos, as características, as possibilidades e os desafios do mercado trabalho no século XXI.

2. Favorecer o desenvolvimento de habilidades pessoais, estratégias mentais e instrumentos práticos para planejamento de metas e de estratégias para alcançá-las.
3. Sistematizar interesses, identificar habilidades, conhecimentos e oportunidades que correspondam às aspirações profissionais, de forma a abrir caminho para a elaboração escalonada de metas e estratégias viáveis.
4. Identificar, valorizar e fortalecer os sonhos, as aspirações, os conhecimentos, as habilidades e competências desenvolvidos ao longo da trajetória escolar, familiar e comunitária para, desse modo, desenvolver um planejamento estratégico e cidadão para o presente e o futuro, considerando as necessidades individuais e coletivas.
5. Refletir e autoavaliar o desenvolvimento alcançado por meio da educação escolar e, ao mesmo tempo, identificar novas necessidades de aprendizado e caminhos possíveis para a continuidade dos estudos.

> **Abertura da Unidade 3** CG 6 | HE: EM13LGG103 (CE 1), EM13LGG302 (CE 3), EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 3.

CAPÍTULO 1

Abertura CG 6 | HE: EM13LGG302 (CE 3). O.J.: 1.

Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG302 (CE 3). O.J.: 1.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG303 (CE 3). O.J.: 4.

Para pensar... juntos! CG 6 | HE: EM13CHS404 (CE 4). O.J.: 1.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG303 (CE 3). O.J.: 4.

Vivenciando CG 6 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 1.

Ponto a ponto CG 6 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 1.

CAPÍTULO 2

Abertura CG 6 | HE: EM13CHS401 (CE 4). O.J.: 1.

Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 3.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG302 (CE 3). O.J.: 3.

Para pensar... juntos! CG 6 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 3.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG103 (CE 1). O.J.: 3.

Vivenciando CG 6 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 3.

Ponto a ponto CG 6 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 3.

CAPÍTULO 3

Abertura CG 6 | HE: EM13LGG305 (CE 3). O.J.: 3.

Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG104 (CE 1). O.J.: 3.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13MAT202 (CE 2). O.J.: 1, 2.

Para pensar... juntos! CG 6 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 2.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG601 (CE 6). O.J.: 2.

Vivenciando CG 7 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 2.

Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 2.

CAPÍTULO 4

Abertura CG 6 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 1, 3, 5.

Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 3, 5.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 4.

Para pensar... juntos! CG 6 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 3, 4, 5.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 4.

Vivenciando CG 7 | HE: EM13LGG704 (CE 7). O.J.: 1.

Ponto a ponto CG 7 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 2, 3.

CAPÍTULO 5

Abertura CG 6, 7 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 2.

Para pensar... CG 1 | HE: EM13CHS402 (CE 4). O.J.: 1, 2.

Estamos falando de... CG 4, 7 | HE: EM13CHS501 (CE 5). O.J.: 2.

Para pensar... juntos! CG 6 | HE: EM13LGG704 (CE 7). O.J.: 1, 5.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG201 (CE 2). O.J.: 2.

Vivenciando CG 6 | HE: EM13LGG402 (CE 4). O.J.: 4, 5.

Ponto a ponto CG 6 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 4.

CAPÍTULO 6

Abertura CG 6 | HE: EM13CHS403 (CE 4). O.J.: 1.

Para pensar... CG 6 | HE: EM13CHS401 (CE 4). O.J.: 1.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 2.

Para pensar... juntos! CG 6 | HE: EM13CHS401 (CE 4), EM13CHS402 (CE 4), EM13CHS403 (CE 4). O.J.: 1, 3.

Estamos falando de... CG 4 | HE: EM13LGG603 (CE 6). O.J.: 2, 3.

Vivenciando CG 4 | HE: EM13CHS404 (CE 4). O.J.: 1.

Ponto a ponto CG 4 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 3.

CAPÍTULO 7

Abertura CG 6 | HE: EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 1.

Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG303 (CE 3). O.J.: 1.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG701 (CE 7). O.J.: 1, 2, 3.

Para pensar... juntos! CG 6 | HE: EM13LGG303 (CE 3). O.J.: 1.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG303 (CE 3). O.J.: 1.

Vivenciando CG 6 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 2.

Ponto a ponto CG 6 | HE: EM13LGG302 (CE 3). O.J.: 2.

CAPÍTULO 8

Abertura CG 6 | HE: EM13LGG302 (CE 3). O.J.: 1, 2.

Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG302 (CE 3). O.J.: 1, 2.

Estamos falando de... CG 7 | HE: EM13CHS501 (CE 5). O.J.: 2.

Para pensar... juntos! CG 7 | HE: EM13CHS303 (CE 3). O.J.: 2.

Estamos falando de... CG 7 | HE: EM13CHS501 (CE 5). O.J.: 2.

Vivenciando CG 7 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 2.

Ponto a ponto CG 6 | HE: EM13LGG101 (CE 1). O.J.: 2.

CAPÍTULO 9

Abertura CG 6 | HE: EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 2, 4.

Para pensar... CG 6 | HE: EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 2, 4.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG602 (CE 6). O.J.: 3.

Para pensar... juntos! CG 6 | HE: EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 2, 4.

Estamos falando de... CG 6 | HE: EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 2, 4.

Vivenciando CG 6 | HE: EM13LGG304 (CE 3). O.J.: 3, 4, 5.

Ponto a ponto CG 6 | HE: EM13LGG301 (CE 3). O.J.: 5.

> **Atividade integradora** CG 6 | HE: EM13LGG603 (CE 6). O.J.: 5.

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES CITADAS NA OBRA

A BNCC propõe competências gerais para toda a Educação Básica e competências específicas para cada uma das quatro áreas que integram o Ensino Médio: Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, Linguagens e suas Tecnologias, Matemática e suas Tecnologias, Ciências da Natureza e suas Tecnologias. Para cada seção com atividades deste volume são indicadas as competências que devem ser priorizadas em seu desenvolvimento.

Competências gerais da Educação Básica

- 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
<p style="text-align: center;">CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS</p>	<p>(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.</p>	<p>(EM13CHS102) Identificar, analisar e discutir as circunstâncias históricas, geográficas, políticas, econômicas, sociais, ambientais e culturais de matrizes conceituais (etnocentrismo, racismo, evolução, modernidade, cooperativismo/desenvolvimento etc.), avaliando criticamente seu significado histórico e comparando-as a narrativas que contemplem outros agentes e discursos.</p> <p>(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).</p> <p>(EM13CHS104) Analisar objetos e vestígios da cultura material e imaterial de modo a identificar conhecimentos, valores, crenças e práticas que caracterizam a identidade e a diversidade cultural de diferentes sociedades inseridas no tempo e no espaço.</p>
	<p>(CHS2) Analisar a formação de territórios e fronteiras em diferentes tempos e espaços, mediante a compreensão das relações de poder que determinam as territorialidades e o papel geopolítico dos Estados-nações.</p>	<p>(EM13CHS201) Analisar e caracterizar as dinâmicas das populações, das mercadorias e do capital nos diversos continentes, com destaque para a mobilidade e a fixação de pessoas, grupos humanos e povos, em função de eventos naturais, políticos, econômicos, sociais, religiosos e culturais, de modo a compreender e posicionar-se criticamente em relação a esses processos e às possíveis relações entre eles.</p>
	<p>(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.</p>	<p>(EM13CHS301) Problematizar 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.</p> <p>(EM13CHS303) Debater e avaliar o papel da indústria cultural e das culturas de massa no estímulo ao consumismo, seus impactos econômicos e socioambientais, com vistas à percepção crítica das necessidades criadas pelo consumo e à adoção de hábitos sustentáveis.</p> <p>(EM13CHS306) Contextualizar, comparar e avaliar os impactos de diferentes modelos socioeconômicos no uso dos recursos naturais e na promoção da sustentabilidade econômica e socioambiental do planeta (como a adoção dos sistemas da agrobiodiversidade e agroflorestal por diferentes comunidades, entre outros).</p>
	<p>(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.</p>	<p>(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.</p> <p>(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.</p> <p>(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.</p> <p>(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.</p>

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES CITADAS NA OBRA

ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	HABILIDADES ESPECÍFICAS
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS	(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. (EM13CHS503) Identificar diversas formas de violência (física, simbólica, psicológica etc.), suas principais vítimas, suas causas sociais, psicológicas e afetivas, seus significados e usos políticos, sociais e culturais, discutindo e avaliando mecanismos para combatê-las, com base em argumentos éticos.
	(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.	(EM13CHS601) Identificar e analisar as demandas e os protagonismos políticos, sociais e culturais dos povos indígenas e das populações afrodescendentes (incluindo as quilombolas) no Brasil contemporâneo considerando a história das Américas e o contexto de exclusão e inclusão precária desses grupos na ordem social e econômica atual, promovendo ações para a redução das desigualdades étnico-raciais no país. (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.

ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	HABILIDADES ESPECÍFICAS
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. (EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras, gestuais). (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. (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.

ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	HABILIDADES ESPECÍFICAS
LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS	(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.
	(LGG4) Compreender as línguas como fenômeno (geo)político, histórico, cultural, social, variável, heterogêneo e sensível aos contextos de uso, reconhecendo suas variedades e vivenciando-as como formas de expressões identitárias, pessoais e coletivas, bem como agindo no enfrentamento de preconceitos de qualquer natureza.	(EM13LGG402) Empregar, nas interações sociais, a variedade e o estilo de língua adequados à situação comunicativa, ao(s) interlocutor(es) e ao gênero do discurso, respeitando os usos das línguas por esse(s) interlocutor(es) e sem preconceito linguístico.
	(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.	(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.	(EM13LGG601) Apropriar-se do patrimônio artístico de diferentes tempos e lugares, compreendendo a sua diversidade, bem como os processos de legitimação das manifestações artísticas na sociedade, desenvolvendo visão crítica e histórica. (EM13LGG602) Fruir e apreciar esteticamente diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, assim como delas participar, de modo a aguçar continuamente a sensibilidade, a imaginação e a criatividade. (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 intersecções entre elas, recorrendo a referências estéticas e culturais, conhecimentos de naturezas diversas (artísticos, 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. (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.

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES CITADAS NA OBRA

ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	HABILIDADES ESPECÍFICAS
MATEMÁTICA E SUAS TECNOLOGIAS	(MAT1) Utilizar estratégias, conceitos e procedimentos matemáticos para interpretar situações em diversos contextos, sejam atividades cotidianas, sejam fatos das Ciências da Natureza e Humanas, das questões socioeconômicas ou tecnológicas, divulgados por diferentes meios, de modo a contribuir para uma formação geral.	(EM13MAT101) Interpretar criticamente situações econômicas, sociais e fatos relativos às Ciências da Natureza que envolvam a variação de grandezas, pela análise dos gráficos das funções representadas e das taxas de variação, com ou sem apoio de tecnologias digitais.
	(MAT2) Propor ou participar de ações para investigar desafios do mundo contemporâneo e tomar decisões éticas e socialmente responsáveis, com base na análise de problemas sociais, como os voltados a situações de saúde, sustentabilidade, das implicações da tecnologia no mundo do trabalho, entre outros, mobilizando e articulando conceitos, procedimentos e linguagens próprios da Matemática.	(EM13MAT202) Planejar e executar pesquisa amostral sobre questões relevantes, usando dados coletados diretamente ou em diferentes fontes, e comunicar os resultados por meio de relatório contendo gráficos e interpretação das medidas de tendência central e das medidas de dispersão (amplitude e desvio padrão), utilizando ou não recursos tecnológicos.

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.	(EM13CNT202) Analisar as diversas formas de manifestação da vida em seus diferentes níveis de organização, bem como as condições ambientais favoráveis e os fatores limitantes a elas, com ou sem o uso de dispositivos e aplicativos digitais (como <i>softwares</i> de simulação e de realidade virtual, entre outros). (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.
	(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).	(EM13CNT302) Comunicar, para públicos variados, em diversos contextos, resultados de análises, pesquisas e/ou experimentos, elaborando e/ou interpretando textos, gráficos, tabelas, símbolos, códigos, sistemas de classificação e equações, por meio de diferentes linguagens, mídias, tecnologias digitais de informação e comunicação (TDIC), de modo a participar e/ou promover debates em torno de temas científicos e/ou tecnológicos de relevância sociocultural e ambiental. (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.

ORIENTAÇÕES PARA O PROFESSOR

Sumário

> Apresentação	210	Etapas para detecção de um problema e seu enfrentamento.....	218
> Projeto de Vida	210	Orientações gerais para a condução de atividades coletivas.....	218
Como identificar o Projeto de Vida?.....	211	Portfólio como instrumento de registro.....	219
Projeto de Vida de acordo com a BNCC	211	> Avaliação em Projeto de Vida	219
A identidade e o Projeto de Vida	212	> Cronograma	220
Os valores	212	> Organização da obra	220
A personalidade	213	Desenvolvendo nos estudantes a capacidade argumentativa e o registro escrito	221
As emoções	213	Concepção interdisciplinar e transversal: o uso das competências e habilidades.....	221
Projeto de Vida direcionado ao interesse coletivo	214	A presença dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) nesta obra	222
A busca pelo Projeto de Vida e a escola	214	> Estrutura da obra	222
O que significa ser jovem na atualidade?	215	> Indicações complementares	224
A importância de Projetos de Vida para adolescentes e jovens	216	> Referências bibliográficas comentadas	225
Protagonismo juvenil	216	> Orientações específicas	
> Orientação teórico-metodológica	216	Unidade 1	227
Metodologias ativas de aprendizagem	217	Unidade 2	237
Aprendizagem baseada em problemas (ABP) e problematização	217	Unidade 3	247
Desenvolvimento de metodologias ativas de aprendizagem.....	217		
Intervenção na realidade: metodologia centrada no ser humano.....	217		

APRESENTAÇÃO

Cara professora e caro professor,

Este livro foi escrito para ajudá-lo na construção do projeto de vida de seus estudantes do Ensino Médio.

Sabemos que crescer e se desenvolver nesse mundo globalizado, veloz e cada vez mais exigente, não é fácil. Pensamos nos desafios que isso representa, não só pelo caráter inédito da tarefa, mas também pelas dificuldades vividas por cada estudante.

Desejamos que este material seja esclarecedor e sirva como base para você desenvolver esse percurso, instrumentalizando-o para auxiliar esse jovem a encontrar seu caminho de forma realista, mas não por isso sem sonhos e esperanças.

Cada capítulo foi pensado com carinho, com base em nossa experiência ao ensinar jovens adultos que ainda estão descobrindo seus talentos e caminhos.

Não há uma fórmula mágica, mas um norte. Desejamos a você uma jornada incrível.

Bom trabalho!

Os autores

PROJETO DE VIDA

A adolescência e a juventude referem-se ao período de vida do ser humano comumente compreendido entre os 15 e os 29 anos de idade. Para alguns autores, a juventude é separada em duas etapas: uma fase inicial, dos 15 aos 17 anos (adolescência) e uma segunda fase, dos 18 aos 25 anos (juventude propriamente dita) (FREITAS, 2005; SPOSITO, 2009).

Segundo Erikson (1976), a adolescência seria um momento importante de transição do indivíduo para aquisição e cristalização de sua identidade. Nessa fase, seria esperado que o jovem se reconhecesse em suas singularidades, podendo, frente a suas fragilidades e potencialidades, superar conflitos (crises) e desenvolver ferramentas afetivas e sociais que o tornariam um ser mais coeso. Assim, ele poderia adquirir bem-estar psíquico e desenvoltura para se integrar socialmente de

forma produtiva e recompensadora. As “crises” ocorreriam ao longo da vida devido a pressões sociais e psicológicas, promovendo o desenvolvimento do indivíduo como um todo.

Teóricos afirmam que a identidade do jovem será formada por experiências sociais (valores, ancestralidade, sociedade, cultura, profissão) e componentes mais biológicos (personalidade) (ANDRADE, 2016; COSTA, 1991; ERIKSON, 1976; PUIG, 1998; LA TAILLE, 2009).

Alterações relacionadas à mudança de papéis tradicionalmente associados à vida adulta como, por exemplo, o trabalho sem independência financeira ou estabilidade (devido à necessidade, cada vez maior, de especialização e profissionalização); a função sexual e parental não necessariamente associada ao casamento; a saída do jovem da casa

dos pais, além de famílias formadas por novas uniões, levam-nos a compreender a maior complexidade de transição da juventude para a vida adulta atualmente (CAMARANO 2006; SPOSITO, 2003).

Nesse cenário, devemos ainda considerar a pluralidade da juventude trazida pelas diferenças sociais, de gênero, culturais, econômicas, expressas por variados gostos, comportamentos e valores (ABRAMO, 2007; SPOSITO, 2003; RIBEIRO, 2011).

Essa complexidade, criada na sociedade contemporânea, tem despertado discussões de como promover a transição da adolescência para a vida adulta, vital ao desenvolvimento humano.

Piaget (1999) e Erikson (1976) postulam que o projeto de vida é o componente essencial para a formação de um adulto funcional e pleno, capaz de se autogerir e se integrar à sociedade. Ele abrange aspectos do desenvolvimento pessoal e do papel social. D'Aurea-Tardeli (2006/2009) e La Taille (2009) acreditam que um projeto de vida é uma forma de criar uma estratégia norteada por valores, com o objetivo de se alcançar uma meta, experiência essencialmente humana, feita por escolhas.

Assim, buscar e desenvolver um projeto de vida é de suma importância para proporcionar aos jovens a oportunidade de crescer plenamente; e esse projeto passa a ser uma ferramenta necessária e atual, devendo contemplar a pluralidade, a contemporaneidade, a identidade, os valores do indivíduo e da sociedade em que ele vive.

Nesse sentido, pode-se conceber a escola como um local potencialmente favorável para a elaboração de projetos dessa natureza, quer seja pela extensão dessa instituição na vida das crianças e dos jovens – que passam nesse ambiente ao menos doze anos de sua existência –, quer seja pela diversidade de experiências que ela proporciona. A escola faz parte do mundo e do universo de possibilidades de cada estudante.

> Como identificar o Projeto de Vida?

Uma pergunta importante a ser feita aos estudantes refere-se a como identificar o Projeto de Vida no dia a dia. Damon (2003) aponta que existem locais, situações e experiências que são capazes de levar os indivíduos a identificarem e adotarem projetos para suas vidas. Esses projetos podem ser despertados, por exemplo, por meio da participação no trabalho, na família, na comunidade, na natureza, no cosmos; podem ser desencadeados por fatos cotidianos, por coisas que estão perto ou longe, que são estranhas ou familiares, comuns ou extraordinárias. A adoção de metas, constituintes de um projeto que guiará a existência do sujeito, depende do contato com atividades que possam vir a ter um profundo significado para essa pessoa.

As situações e interações vivenciadas por uma pessoa são fontes potenciais de projetos, desde que o indivíduo seja capaz de identificar nessas situações metas que tenham significado forte o suficiente para guiar sua vida, de maneira a se comprometer com objetivos que transcendam o autointeresse.

Assim, assumir um Projeto de Vida como eixo norteador da existência desdobra-se em dois âmbitos: no particular, promovendo o autoconhecimento e bem-estar psíquico; e no coletivo (em relação às pessoas e ao mundo), porque uma existência orientada por Projeto de Vida implica vinculação do indivíduo a causas que visam contribuir efetivamente para a comunidade, seja em nível local ou planetário.

> Projeto de Vida de acordo com a BNCC

O Ensino Médio é uma etapa da vida escolar alicerçada na proposta de oferecer uma educação integral, capaz de promover o desenvolvimento pessoal e social dos jovens. Seu objetivo é, portanto, garantir a inclusão do estudante na sociedade por meio do acesso à ciência, à tecnologia e à cultura, mas sem perder de vista a importância da profissionalização.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), ao estruturar o Ensino Médio, parte do princípio de que os estudantes são sujeitos que vivenciam uma etapa da vida humana, a da juventude. Dessa maneira, adota uma perspectiva ampla para compreender o conceito de “juventudes”, considerando tanto as determinantes sociais envolvidas nessa fase da vida como as transformações que ocorrem nas relações de trabalho e que são próprias de um mundo instável e incerto.

Diante disso, Projeto de Vida é apresentado na BNCC como eixo central do Ensino Médio, devendo ser construído e viabilizado nas experiências e práticas escolares. O documento define Projeto de Vida considerando a dimensão do indivíduo e sua identidade, com destaque para o contexto social e o papel desempenhado pela escola sobretudo na participação, na intervenção social e na valorização das diversidades possibilitadas pela convivência.

Ao se orientar para a construção do projeto de vida, a escola que acolhe as juventudes assume o compromisso com a formação integral dos estudantes, uma vez que promove seu desenvolvimento pessoal e social, por meio da consolidação e construção de conhecimentos, representações e valores que incidirão sobre seus processos de tomada de decisão ao longo da vida. Dessa maneira, o projeto de vida é o que os estudantes almejam, projetam e redefinem para si ao longo de sua trajetória, uma construção que acompanha o desenvolvimento da(s) identidade(s), em contextos atravessados por uma cultura

e por demandas sociais que se articulam, ora para promover, ora para constringer seus desejos.

Logo, é papel da escola auxiliar os estudantes a aprender a se reconhecer como sujeitos, considerando suas potencialidades e a relevância dos **modos de participação e intervenção social na concretização de seu projeto de vida**. É, também, no ambiente escolar que os jovens podem experimentar, de forma mediada e intencional, as interações com o outro, com o mundo, e vislumbrar, na valorização da diversidade, oportunidades de crescimento para seu presente e futuro. (BNCC, 2018. p. 472-473. Grifo nosso.)

Essa definição de Projeto de Vida explicita uma concepção ampla, que não se limita ou confunde com escolha profissional. Ao fazer alusão à participação e à intervenção social, evidencia-se, ao longo do documento, a preocupação com a formação crítica, ética e cidadã dos jovens. Dessa maneira, é preciso que os jovens sejam capacitados a compreender o mundo e as questões que permeiam a existência humana como um campo aberto, passível de ser transformado por meio da criatividade.

Para formar esses jovens como sujeitos críticos, criativos, autônomos e responsáveis, cabe às escolas de Ensino Médio proporcionar experiências e processos que lhes garantam as aprendizagens necessárias para a **leitura da realidade, o enfrentamento dos novos desafios da contemporaneidade (sociais, econômicos e ambientais) e a tomada de decisões éticas e fundamentadas**. O mundo deve lhes ser apresentado como campo aberto para investigação e intervenção quanto a seus aspectos políticos, sociais, produtivos, ambientais e culturais, de modo que se sintam estimulados a equacionar e resolver questões legadas pelas gerações anteriores – e que se refletem nos contextos atuais –, abrindo-se criativamente para o novo. (BNCC, 2018. p. 463. Grifo nosso.)

Além disso, a preparação para o mercado de trabalho e para a cidadania alude ao empreendedorismo, competindo à escola:

[...]

– proporcionar uma cultura favorável ao desenvolvimento de atitudes, capacidades e valores que promovam o empreendedorismo (criatividade, inovação, organização, planejamento, responsabilidade, liderança, colaboração, visão de futuro, assunção de riscos, resiliência e curiosidade científica, entre outros), entendido como competência essencial ao desenvolvimento pessoal, à cidadania ativa, à inclusão social e à empregabilidade; e

– prever o suporte aos jovens para que reconheçam suas potencialidades e vocações, identifiquem perspectivas e possibilidades, construam aspirações e metas de formação e inserção profissional presentes e/ou futuras, e desenvolvam uma postura empreendedora, ética e responsável para transitar no mundo do trabalho e na sociedade em geral. (BNCC, 2018. p. 466.)

A escola deve possibilitar aos jovens que definam seu Projeto de Vida tanto no que diz respeito ao estudo e ao trabalho quanto no que concerne à escolha de estilos de vida saudáveis, sustentáveis e éticos. De acordo com a BNCC,

[...] a **escola que acolhe as juventudes** tem de estar comprometida com a **educação integral** dos estudantes e com a **construção de seu projeto de vida** [...]. (BNCC, 2018. p. 464. Grifo nosso.)

O documento declara a importância da formação integral dos jovens, transcendendo a aplicação de conteúdos curriculares e voltando-se também para a formação do sujeito em todas as suas dimensões, com o objetivo de formar pessoas críticas, criativas, autônomas e responsáveis.

▣ A identidade e o Projeto de Vida

No Projeto de Vida aqui desenvolvido, abordamos alguns desses componentes visando ajudar o estudante a explorar suas possibilidades e experienciar novas ideias, promovendo a união de seu mosaico de valores, gostos, traços de personalidade, talentos, em um projeto com metas e objetivos que o auxilie na transição para a vida adulta, assumindo, assim, um papel produtivo e singular na sociedade por meio de suas ações como cidadão e profissional.

Tendo em vista a pluralidade e o respeito às singularidades, elegemos como norteadores desse trabalho os valores, a personalidade e as emoções.

Os valores

Os **valores** podem ser definidos como tudo aquilo que é importante para as pessoas e que guiam suas ações. As metas que guiam um Projeto de Vida, por exemplo, não são definidas aleatoriamente pelos indivíduos, o que significa que não é qualquer meta que vale a pena ser perseguida, senão aquelas que têm importância para o sujeito. A definição de metas, portanto, é efetivada diante de um cenário de valores, que são sócio-histórico-culturalmente situados.

Os seres humanos, ao longo da vida, projetam sentimentos sobre diferentes aspectos de sua existência: posição social, relações interpessoais ou institucionais, objetos e também sobre si mesmos. Essa projeção de sentimentos dá origem a valores de diferentes ordens. Situando a discussão no âmbito dos valores morais, ocorre que nem sempre

a projeção de emoções e sentimentos se dá sobre aquilo que é moralmente desejado (ARAÚJO, 2007). Assim, alguns indivíduos, ou grupos, podem dar valor hierárquico à intolerância, à desonestidade ou à violência. Inversamente, a carga afetiva projetada sobre valores sociais desejáveis pode ser muito pequena ou nem existir. A honestidade, por exemplo, é altamente desejável em sociedades democráticas e desenvolvidas, mas se um indivíduo não tiver a oportunidade de vivenciar situações em que a honestidade seja valorizada, talvez não consiga construí-la como um valor.

Nesse sentido, a escola deve trabalhar intencionalmente com valores morais, pois a vivência da cidadania democrática necessita de respeito às diversidades, de igualdade de oportunidades, de liberdade e de solidariedade entre as pessoas. Portanto, um dos objetivos desta obra é possibilitar aos estudantes a reflexão e a vivência de valores fundamentais para viver em sociedade.

A personalidade

Alvo de interesse e estudo desde os primórdios da medicina (CORDÁS, 2002), o funcionamento humano intriga médicos, psicólogos, educadores, neurocientistas e curiosos. Esse interesse se deve à percepção de que a personalidade faz parte do que define cada indivíduo que, em essência, é único, apesar de poder ser agrupado em tipos de funcionamento.

Durante muito tempo, acreditou-se que a personalidade era estática e que não mudava ao longo da vida (SCHNEIDER, 1965). No entanto, desde a década de 1980, teóricos desenvolvem métodos de mapeamento cerebral que possibilitam provar que a personalidade muda ao longo do tempo e que o funcionamento cerebral se modifica a partir de experiências. Isso impacta na maneira como o indivíduo reage ao meio, alterando assim seu padrão de resposta a estímulos externos, mudando sua relação com pessoas, valores, desejos e com o mundo (CLARKIN; CAIN; LENZENWEGER, 2018; CLONINGER, 1987; COSTA *et al*, 1995; FISCHER-KERN *et al*, 2015; STERN; YEOMANS, 2018).

A personalidade passa a ser vista como um aparelho com o qual o indivíduo explora seu mundo interno e se comunica e interage com o mundo externo.

Segundo CLONINGER (1987, 1993, 1996), a personalidade pode ser dividida em temperamento e caráter. O temperamento é biologicamente determinado, nasce com a pessoa e é pouco mutável ao longo da vida; e o caráter é moldado ao longo do tempo por experiências sociais e psíquicas (afetivas) que regulam a expressão do temperamento. O caráter pode ser dividido em três traços:

- Autodirecionamento (eu comigo mesmo): quanto me vejo como ser individual com necessidades, gostos, desejos e metas pessoais e independentes do todo.

- Autotranscendência (eu com os outros, com o mundo): quanto eu me vejo como parte de um todo maior, peça fundamental de uma família, de uma sociedade, do planeta.
- Cooperatividade (eu com o outro): quanto eu sou capaz de trabalhar com o outro, ouvi-lo, reconhecer suas necessidades e chegar a um consenso.

Esses traços de personalidade são dimensionais, sendo sua confluência praticamente única. Isso foi extremamente importante, pois possibilitou repensar valores, projetos, propósitos, gostos e desejos em busca do bem-estar pessoal e da adequação social.

Nesta obra, pensando em um projeto de vida, acreditamos que abordar esses aspectos dinâmicos da personalidade por meio das atividades propostas é uma forma eficaz do jovem desenvolver uma personalidade mais aberta, tolerante e reflexiva, que se expressará na forma de um adulto consciente de si, de seu papel na sociedade, e com um propósito mais claro, mesmo frente aos desafios da fluidez da sociedade contemporânea.

As emoções

As emoções podem ser definidas como um conjunto de sensações físicas, primitivamente associadas à manutenção da vida e, de forma secundária, relacionadas à manutenção do indivíduo em grupos (DAMASIO; CARVALHO, 2013).

A alexitimia é uma condição relacionada ao descontrole na expressão das emoções. Ela tem uma manifestação dimensional e se caracteriza tanto pela incapacidade de reconhecer e vivenciar emoções quanto pela dificuldade de expressá-las, com prejuízo da capacidade de abstração do indivíduo (HEMMING *et al*, 2019).

O aumento de suicídios e de automutilação entre jovens e adolescentes tem preocupado profissionais das áreas de saúde e educação (DEMERS *et al*, 2019; GARISCH; WILSON, 2010; GATTA *et al*, 2016). Trabalhos científicos associam esses comportamentos à alexitimia, que também é frequentemente encontrada em jovens com comportamentos violentos das mais diferentes naturezas (*cyberbullying*, agressão física e sexual) (ARICAK; OZBAY, 2016; HEMMING *et al*, 2019; MANNINEN *et al*, 2011; MORIARTY *et al*, 2001; ZIMMERMANN, 2006).

Assim, consideramos importante abordar a nomeação, a experimentação e a reflexão das emoções como algo essencial ao desenvolvimento saudável de jovens e adolescentes. Não pode haver um projeto de vida factível e construtivo sem saúde mental.

Nesta obra, abordamos as emoções por meio de um modelo estruturado de sua resignificação, despindo-as de julgamentos. Essas emoções vão ao encontro de algo humano que deve ser experimentado, pensado e processado a fim de alcançar uma vida afetiva saudável.

Nesse modelo, trabalhamos com cinco emoções mais precoces (alegria, raiva, medo, nojo, tristeza) e duas emoções sociais (culpa e vergonha), definidas e apresentadas no Capítulo 4, Unidade 1, e que são novamente evocadas e trabalhadas ao longo do projeto. Essas emoções foram escolhidas por serem apontadas pela psicanálise como as primeiras a serem vivenciadas no desenvolvimento humano e nas relações e frequentemente abordadas nas intervenções em pessoas com alexitimia (DAMASIO; CARVALHO, 2013; RICE *et al*, 2020; KLEIN, 1996).

> Projeto de Vida direcionado ao interesse coletivo

Muitas vezes, pode parecer que o tema “Projeto de Vida” se refere a uma escolha unicamente pessoal, que diz respeito somente ao indivíduo. Embora ela seja, de fato, uma escolha pessoal, um Projeto de Vida pode ser coletivo, isto é, desenvolvido em um grupo de pessoas visando a um objetivo comum (defender uma causa ambiental em um grupo ou organização, por exemplo). Nesse ponto, o EU (aquilo que identifica meus gostos, valores e preferências – autodirecionamento) se une ao OUTRO e daí emerge o NÓS (cooperatividade).

A consideração da realidade segundo a participação na comunidade é uma das possibilidades de trabalho que a escola pode explorar por meio do desenvolvimento de projetos coletivos (envolvendo o grupo, a classe ou a escola). A comunidade, entendida como um grupo de pessoas que sentem obrigações recíprocas entre si, é um ambiente de participação coletiva em que indivíduos têm oportunidade de estabelecer relações e de se engajar em causas comuns, realizando serviços que contribuem para o bem-estar geral.

Essa comunidade também pode ser compreendida de forma mais abrangente, como a natureza e o planeta, dimensões das quais todas as pessoas fazem parte e para as quais podem contribuir por meio de estudos e pesquisas, da partilha de descobertas significativas à humanidade, do respeito à natureza, do desenvolvimento de práticas que preservem o meio ambiente e que respeitem e valorizem a vida humana. Aproximando essa ideia do universo escolar, é possível relacioná-la aos projetos temáticos, à realização de eventos, aos trabalhos em grupo, entre tantas outras atividades que envolvem a coletividade, que são exemplos de projetos com metas comuns desenvolvidos por sujeitos coletivos (grupo, classe ou escola).

Projetos que se direcionam a fins comuns aproximam os sujeitos do exercício da cidadania. Nesse sentido, Machado (2000) destaca a necessidade de articulação entre projetos individuais e coletivos como uma questão fundamental nos dias atuais, principalmente quando se tem em mente a formação para a cidadania e a importância da escola nessa tarefa.

A cidadania deve ser entendida em um sentido amplo, que transcende o direito a ter direitos e implica também uma formação capaz de contribuir para a promoção desses direitos. Essa articulação possibilita aos indivíduos a participação ativa na sociedade, assumindo responsabilidades relativas aos interesses e destinos de uma coletividade, o que representa a essência do conceito de cidadania.

Desse modo, um Projeto de Vida pode ser entendido como uma necessidade humana de satisfação pessoal e também como uma maneira de participar ativamente da sociedade, no sentido de transformá-la. Um sujeito que é capaz de contribuir com causas que transcendem o autodirecionamento e, ao mesmo tempo, trazem sentido e satisfação pessoal para sua vida, consegue consolidar a fusão dos projetos individual e coletivo, ou seja, consegue integrar o EU ao OUTRO (cooperatividade). É por essa razão que esta obra se organiza em três unidades que abordam a dimensão voltada ao EU (autodirecionamento), ao NÓS (cooperatividade) e ao SOCIAL (autotranscendência), com ênfase no mundo profissional.

> A busca pelo Projeto de Vida e a escola

A condição do jovem, sobretudo na cultura ocidental, é caracterizada por sua relação com a escola, que configura um período e um espaço de transição de suas relações privadas e familiares para a vida adulta em sociedade, quando ele passa a assumir compromissos específicos e a ocupar ainda mais os espaços públicos.

O Projeto de Vida constitui um elemento importante para a integração do jovem à sociedade adulta, especialmente quando transcende o autodirecionamento e se conjuga com projetos coletivos, orientados também para fins coletivos (cooperatividade).

Tomar o Projeto de Vida como objeto de reflexão relacionado à educação aponta para uma preocupação em valorizar o ser humano, adotando-o como ponto de partida das ações educativas, bem como ressaltar a solidariedade e a tolerância, elementos constituintes da noção de cidadania plena. Essa decisão educacional evidencia, portanto, um equilíbrio entre formar indivíduos e formar seres sociais. Fonseca (1994, *apud* MACHADO, 2006, p. 27) destaca que Projetos de Vida são construídos na interface individual/social, sempre supondo uma intervenção conjunta de elementos afetivos e cognitivos.

A escola deve mostrar aos jovens a relevância dos estudos para sua vida e orientá-los a respeito das possibilidades relacionadas ao que desejam viver, a onde pretendem trabalhar ou a que vida gostariam de levar; uma reflexão tão crucial para a existência humana, mas que raramente é incentivada no ambiente escolar.

Nesse sentido, a pesquisa realizada por Damon (2003) aponta que as escolas costumam orientar os estudantes na escolha de suas carreiras e incentivá-los a prosseguir seus estudos em nível superior, mas a noção de finalidade dessas decisões não costuma ser trabalhada, sendo praticamente ausente entre os estudantes. Ou seja, discute-se a profissão, mas os objetivos que guiarão a vida não integram essa reflexão.

Por esse motivo, Damon (*ibidem*) destaca nove princípios que podem orientar a elaboração de um Projeto de Vida.

1. **Etário:** não há limite de idade para uma vida guiada por um Projeto de Vida, e o caminho para atingi-lo pode ser rápido, ou lento e gradual.
2. **Familiaridade:** geralmente o Projeto de Vida é encontrado no ambiente mais familiar às pessoas e nos quais elas conseguem perceber a importância de sua contribuição.
3. **Realidade:** observar as pessoas que nos cercam e que nos fornecem exemplos de atitudes ou comportamentos que valorizamos favorece o encontro de nosso próprio Projeto de Vida. Trata-se, pois, de buscar exemplos concretos de pessoas que lutam por problemas reais.
4. **Apoio:** receber apoio de pessoas ou grupos que compartilham do mesmo propósito pode facilitar a consecução do projeto.
5. **Enfrentamento de dificuldades:** um Projeto de Vida grandioso muitas vezes não consegue atingir completamente o que foi proposto. Nesse sentido, as expectativas devem ser ajustadas aos limites e às possibilidades reais.
6. **Humildade:** a atitude passional diante de um propósito pode transformar-se em orgulho e desviar as ações dos fins originariamente pretendidos.
7. **Princípios morais:** para detectá-los, há três perguntas que devem ser feitas: 1. O que eu estou tentando alcançar?; 2. Por que eu quero alcançar isso?; 3. Qual é o caminho que adotei para alcançar tais fins? Essa preocupação justifica-se na medida em que muitos projetos de vida podem começar orientando-se por princípios morais e, com o desenvolvimento, podem recorrer a meios não morais. Orientar-se por um propósito que dá significado à vida e às aspirações pessoais implica em manter um compromisso com seus meios e fins de forma moral.
8. **Gratidão:** valorizar aquilo que traz significado à sua existência.
9. **Transmissão do Projeto de Vida aos outros:** essa atitude estabelece relações de aprendizagem e pode inspirar outras pessoas a buscarem causas coletivas. Esse princípio é especialmente relevante para os jovens que tendem a ser mais engajados, quando estes encontram em suas

comunidades ou nos locais que frequentam modelos ou mentores que os inspiram.¹

Pensando nesses aspectos, esta obra aborda sentimentos e atitudes e ao mesmo tempo propõe atividades congruentes com esses princípios, reconhecendo na escola uma instituição portadora e difusora de valores morais e que possibilita aos estudantes desenvolverem diversas aptidões. A escola também promove o encontro da diversidade de modos de vida, culturas e valores, contribuindo para concepções mais amplas e complexas da realidade. Esses fatores podem resultar na sensibilidade individual do estudante para se envolver em problemas ou causas que, muitas vezes, só se tornam visíveis por meio da problematização e das discussões realizadas nesse ambiente.

► O que significa ser jovem na atualidade?

Ser jovem na sociedade atual implica considerar um mundo em que pouco ou quase nada está predeterminado.

Entre o início do século XX e o fim dos anos 1970, essa transição da juventude para a vida adulta tendia a acontecer para a grande maioria das pessoas em uma idade previsível (cf. SHEEHY, 2003). No entanto, diante das transformações sociais pelas quais o mundo tem passado, tais eventos não ocorrem mais de forma linear, não sendo possível predeterminar essa idade de transição. Além de delimitações etárias e transformações biológicas, há um conjunto de fatores e expectativas em relação às novas gerações que contribuem para a incerteza sobre o futuro (CAMARANO, 2006; SPOSITO, 2003).

As sociedades contemporâneas estão expostas a um universo de incertezas e de possibilidades advindas das transformações mundiais, que se refletem nas mais diferentes ordens da vida cotidiana. Um exemplo disso está nas carreiras profissionais: novas ocupações surgem e outras deixam de existir a todo tempo por não terem mais função social. Os jovens, de modo geral, são afetados por essas profundas transformações e precisam considerá-las ao pensar e planejar seu futuro.

Apesar de Damon (2007) conceber a juventude como uma época marcada pelo idealismo – ainda que a realidade imponha limitações a esses sonhos –, ele reconhece que na sociedade competitiva atual esse idealismo parece perder espaço para as preocupações imediatistas, relacionadas ao ganho material e à segurança.

O compromisso com o futuro construído por meio do Projeto de Vida é de grande importância no período atual, pois pode contribuir para que a presente geração encontre significado na vida e busque caminhos para a realização de suas proposições.

¹ Trecho de livro originalmente publicado em inglês (*Noble Purpose*), sem tradução para o português. Tradução realizada exclusivamente para esta obra.

Diante de um mundo imprevisível, instável e repleto de oportunidades, ter um Projeto de Vida com metas bem definidas pode ser uma maneira de orientar as escolhas pessoais, ajudando na busca de significados duradouros e capazes de transcender os interesses imediatos e particulares.

Desse modo, ser jovem nesse novo contexto é, qualitativamente, diferente do que foi há algumas décadas. Os desafios em relação a um futuro incerto e imprevisível demandam outro tipo de formação. Encontrar um Projeto de Vida depende do universo de possibilidades de cada indivíduo, e a escola é parte integrante desse universo, pois pode proporcionar diferentes experiências a seus estudantes.

► A importância de Projetos de Vida para adolescentes e jovens

A adolescência e a juventude são um período específico do desenvolvimento humano que combina transformações emocionais e físicas com expectativas culturalmente estabelecidas.

São novas experiências que se impõem à vida dos indivíduos, conferindo aos adolescentes um grande potencial social que conjuga as expectativas da sociedade adulta com uma compreensão mais elaborada das relações sociais.

Durante essa etapa da vida, os jovens têm a possibilidade de pensar no futuro e de procurar oportunidades que satisfaçam seus interesses e aspirações. Essa possibilidade, no entanto, nem sempre se reverte em ações concretas, porque muitos jovens têm dificuldades para tomar uma direção, traçar metas e adquirir as habilidades necessárias às suas proposições. Isso acontece devido a fatores como: dificuldade em reconhecer e valorizar sua ancestralidade, seus talentos, definir e defender valores, vulnerabilidade social, identificar emoções, adquirir novos papéis (amadurecimento emocional, personalidade).

Segundo Castel (1997, 1998), a vulnerabilidade social não se limita a aspectos socioeconômicos, mas a recursos materiais (simbólicos) e acesso a oportunidades fornecidas pelo mercado, pela sociedade e pelo Estado. Assim, jovens que vivenciam um lugar e algum reconhecimento social, mas com trajetórias descontinuadas, marcadas por precário

acesso a bens e direitos sociais, já se encontrariam em situação de vulnerabilidade, não só aqueles que ficam à margem da sociedade, imersos em insegurança, instabilidade, sem acesso garantido à saúde, à educação e ao trabalho.

O compromisso com o futuro planejado por meio de um Projeto de Vida assume, portanto, grande importância nesse período da vida, podendo contribuir para que a geração atual encontre significado para sua existência e busque caminhos para a realização de suas proposições, liberando-se da vulnerabilidade por meio do trabalho (profissão).

Diante de um mundo imprevisível, instável e repleto de oportunidades, ter metas de vida estáveis pode auxiliar as escolhas de cada indivíduo, buscando significados que são duradouros e capazes de transcender interesses imediatos e individualistas (cf. KLEIN, 2011).

► Protagonismo juvenil

O protagonismo juvenil é central para que os estudantes se conheçam e possam refletir sobre suas metas futuras e seu compromisso social. Esse protagonismo determina que o jovem seja sujeito ativo em todas as etapas de um projeto, desde o planejamento até seu desenvolvimento e avaliação. Costa (2000) define o protagonismo juvenil como a participação democrática, ativa e construtiva do adolescente em atividades que vão além de seus interesses pessoais e direcionam-se para os espaços de convivência (clubes, associações, igrejas) e para a sociedade, por meio de campanhas, mobilizações e defesa de causas sociais. Ou seja, trata-se de seu envolvimento com problemas reais.

A ideia de protagonismo pressupõe, então, que o jovem tome decisões e assuma responsabilidades. Orientar as atividades pedagógicas com base nessa perspectiva implica em desenvolver as competências definidas no relatório **Educação: um tesouro a descobrir** (DELORS *et al*, 1997), da Unesco, a saber: competência pessoal (*aprender a ser*); competência social (*aprender a conviver*); competência produtiva (*aprender a fazer*); competência cognitiva (*aprender a aprender*). Portanto a participação ativa e democrática do jovem por meio de seu protagonismo resulta em autonomia, autoconfiança e capacidade de planejar e executar.

ORIENTAÇÃO TEÓRICO-METODOLÓGICA

Na apresentação deste manual, foi enfatizada a importância do papel dos educadores para que as atividades propostas no livro do estudante contribuam de fato para a identificação de Projeto de Vida. Os princípios que guiarão a execução das atividades e os caminhos metodológicos

escolhidos são essenciais nesse processo educativo. Assim, as orientações que compõem esta seção destinam-se ao desenvolvimento de todas as ações propostas nas três unidades do livro do estudante, pois são caminhos coerentes com a formação de jovens protagonistas.

> Metodologias ativas de aprendizagem

Metodologias cumprem a função de transformar conceitos e concepções em práticas pedagógicas. Em geral, os professores sabem quais são os princípios e fundamentos da aprendizagem, mas, muitas vezes, suas práticas vão na contramão disso; embora se reconheça a importância de certos princípios, desconhece-se a forma de colocá-los em prática. Portanto é imprescindível que novas metodologias sejam difundidas entre os educadores, a fim de que suas práticas escolares possam ser recriadas.

Metodologias ativas de aprendizagem são processos interativos de conhecimento, análise, estudos, pesquisas e decisões individuais ou coletivas, com a finalidade de encontrar soluções para um problema (cf. BASTOS, 2006 *apud* BERBEL, 2011). Duas metodologias destacam-se nessa categoria, a da **aprendizagem baseada em problemas** (ABP) e a da **problematização**, ambas voltadas a métodos de ensino-aprendizagem que se utilizam de problemas e privilegiam a participação ativa e central do estudante.

Nessas metodologias, parte-se da reflexão sobre situações reais para buscar explicações e formas de enfrentamento para o problema proposto. Com isso, realidade e teoria precisam se associar continuamente, desde a identificação do problema, passando por sua discussão e compreensão e chegando à proposição de ações para seu enfrentamento.

As atividades propostas nesta obra adotam como referência metodologias ativas de aprendizagem, buscando sempre a participação reflexiva e protagonista dos estudantes. Cada escola e cada professor, de acordo com o tempo disponível, poderão aprofundar os temas propostos por meio dessas metodologias. Assim, apresentam-se a seguir as principais etapas para o seu desenvolvimento, que poderão ser seguidas de acordo com as especificidades de cada turma.

> Aprendizagem baseada em problemas [ABP] e problematização

O modelo de aprendizagem conhecido como aprendizagem baseada em problemas (ABP, ou PBL, do inglês *problem-based learning*) encontra suas bases teóricas nos trabalhos de autores como o suíço Jean Piaget (1896-1980), o bielo-russo Lev Vygotsky (1896-1934) e do estadunidense John Dewey (1859-1952).

A metodologia da aprendizagem baseada em problemas tem como ponto de partida o uso de problemas para a aquisição de conhecimento. Nessa prática, os problemas podem ser formulados pelos próprios estudantes ou pelos docentes. Cabe aqui esclarecer que a ideia de problema presente nessa abordagem metodológica refere-se a um enunciado que apresenta um obstáculo aos sujeitos e que pode

ter mais de uma solução possível ou não ter solução, apenas formas de enfrentamento. De qualquer maneira, devem ser problemas contextualizados na realidade, o que favorece a motivação e o estímulo para que se compreenda o mundo e se olhe criticamente para ele, com vistas à sua transformação.

> Desenvolvimento de metodologias ativas de aprendizagem

O cerne das metodologias ativas é garantir a participação ativa dos estudantes em todas as etapas da aprendizagem, ou seja, que eles sejam convidados a tomar decisões, planejar e executar. Os elementos essenciais ao desenvolvimento dessas metodologias são:

1. Partir da realidade e de sua problematização, incentivando os estudantes a pensarem sobre a experiência que vivem e/ou questões mais amplas que envolvem as realidades local, regional ou global.
2. Escolher um tema ou problema a ser trabalhado.
3. Elaborar hipóteses sobre o problema (levantamento de explicações provisórias que devem ser investigadas).
4. Levantar os conhecimentos prévios dos estudantes sobre o tema. (O que os estudantes já sabem sobre o assunto?)
5. Levantar as dúvidas dos estudantes sobre o tema. (O que os estudantes gostariam de saber? O que precisam saber para responder ao problema?)
6. Pesquisar em diferentes fontes (livros, sites, documentários, entrevistas), visando responder às dúvidas elencadas.
7. Retomar o problema com base no que aprenderam com as pesquisas.
8. Voltar à realidade com propostas de intervenção.

Com a prática desses elementos incorporados no dia a dia, os estudantes conseguirão, com o passar do tempo, tornar-se ainda mais autônomos, analíticos e críticos em seu processo de leitura e interpretação do mundo.

> Intervenção na realidade: metodologia centrada no ser humano

O encontro de um Projeto de Vida depende do universo de possibilidades vivenciado pelos jovens. Assim, adotar um Projeto de Vida que transcenda os interesses autocentrados e imediatos pressupõe o envolvimento com a realidade. Retomando a BNCC:

[...] é papel da escola auxiliar os estudantes a aprender a se reconhecer como sujeitos, considerando suas potencialidades e a relevância dos modos de participação e intervenção social na concretização de seu projeto de vida. (BNCC, 2018. p. 472-473.)

A **metodologia centrada no ser humano** (HCD, do inglês *human-centered design*) parte do princípio de que as pessoas comuns sabem mais do que ninguém quais são as melhores soluções para seus problemas. Essa metodologia recebe esse nome, “centrada no ser humano”, porque seu processo se inicia pelas pessoas e sua realidade. Também chamada de *Design Thinking*, foi desenvolvida inicialmente como uma pedagogia da inovação na Universidade de Stanford, na Califórnia (EUA). Trata-se de uma metodologia adequada a projetos que visam formar sujeitos coletivos capazes de refletir, dialogar e desenvolver ações para o enfrentamento de problemas, por meio do protagonismo dos membros de uma comunidade. A metodologia baseia-se em três fases principais: ouvir, criar e implementar.

> **Etapas para detecção de um problema e seu enfrentamento**

A metodologia centrada no ser humano vai além da detecção de problemas; ela estabelece meios para enfrentá-los, tecendo caminhos que abram sentidos e possibilidades de resolução. As quatro etapas de trabalho desenvolvidas a seguir podem auxiliar nesse processo.

1. Aproximação do tema e análise do problema

- Discutir o tema e identificar o(s) problema(s) na realidade da comunidade. Esta etapa proporciona uma visão geral do tema e o levantamento de vários problemas a ele relacionados.
- Delimitar e discutir um problema particular. Trata-se de delimitar o problema a ser discutido e enfrentado. Os problemas devem ser objetivos e relevantes para as pessoas envolvidas em sua discussão.

2. Aprofundamento do problema e identificação de possibilidades

- Ouvir as pessoas sobre sua representação acerca do tema, sua percepção do problema e também sobre suas ideias para resolvê-lo. Esse processo de escuta revela visões de mundo, demonstra compreensão da realidade e favorece o entendimento das possibilidades e limitações em relação ao problema estudado.
- Mapear na comunidade instituições, organizações, pessoas que podem contribuir com as ações planejadas. Mapear significa direcionar o olhar para as potencialidades da comunidade. Trata-se da identificação de locais, organizações, instituições, pessoas que poderiam atuar como colaboradores para a realização das ações propostas.
- Sintetizar e analisar os dados coletados, apontando as possíveis ações para o enfrentamento do problema. Síntese consiste em buscar o sentido do que foi visto e ouvido durante as entrevistas e mapeamento,

capacitando o grupo a enxergar o problema sob nova perspectiva e a identificar oportunidades para a inovação.

3. Definição de objetivos e produção de modelo de intervenção

- Definir objetivos e propor um modelo de intervenção. Após a análise e síntese das sugestões propostas e da identificação de possibilidades, define-se o modelo de intervenção a ser executado, que pode ser, por exemplo: ações articuladas (como uma campanha ou ações desenvolvidas em parceria com ONGs para modificar uma situação ou recuperar um espaço público); criação de um produto (material concreto capaz de auxiliar pessoas, como um manual educativo, um *site*); proposição de uma política pública etc.
- Socializar modelos de intervenção propostos entre os diferentes grupos que integram o projeto. Nesta etapa, cada grupo ou subgrupo que integrou o projeto deve apresentar à comunidade escolar e pessoas externas à escola as soluções/modelos de intervenção criados. Trata-se de criar um espaço para a apreciação, análise e comparação das ideias de intervenções apresentadas.

4. Avaliação e documentação

- Aplicar e testar as soluções propostas. Buscar soluções para os problemas requer experimentar as ideias no mundo real.
- Avaliar os resultados conseguidos. Ouvir as pessoas novamente com o objetivo de identificar como reagiram às ações propostas. É importante levantar junto às pessoas da comunidade as sugestões para o aperfeiçoamento das ideias.
- Documentar as experiências. As ideias testadas devem ser registradas, destacando-se todas as suas fases de execução e avaliação. Pode haver projetos articulados com outras escolas, por exemplo, visando ao intercâmbio de ideias.

> **Orientações gerais para a condução de atividades coletivas**

Esta obra propõe práticas e vivências que demandam o desenvolvimento de atividades coletivas cuja realização sempre supõe o protagonismo dos estudantes por meio da sua participação em todas as etapas, decisões e execuções das ações planejadas. Essas experiências ampliam a visão de mundo dos estudantes e a percepção sobre as possibilidades de atuação social, contribuindo diretamente para que identifiquem seus Projetos de Vida.

As etapas listadas a seguir podem auxiliar na incorporação desse processo às práticas sugeridas.

1. O compromisso e a responsabilidade de cada estudante

devem ser destacados positivamente. É necessário que cada um perceba sua importância no desenvolvimento das ações.

2. Cada etapa do trabalho tem a função de prever as ações necessárias e delimitar os papéis de cada estudante no desenvolvimento dessas ações.
3. O professor deve ajudar na formação dos grupos e divisão das tarefas, especificando o papel de cada um no grupo e suas funções.
4. Os estudantes podem se revezar nas funções, a fim de desenvolverem diferentes competências.
5. É importante que o professor evite apresentar soluções prontas; pelo contrário, ele deve incentivar o grupo a pensar, discutir e propor soluções.
6. O respeito é fundamental nesse tipo de trabalho. Os estudantes devem ser informados, desde o primeiro dia, que não serão toleradas ofensas pessoais, qualquer tipo de agressão ou desrespeito às pessoas, aos seus modos de vida e às suas ideias. Ações dessa natureza devem ser objeto de diálogo e discussão no grupo, atentando-se para o fato de que serão analisadas as ações praticadas, e não o indivíduo.

► Portfólio como instrumento de registro

Um instrumento coerente com as metodologias apresentadas neste manual é o uso do portfólio. Nessa aplicação, ele pode ser entendido como:

Uma coleção de trabalhos do estudante que nos conta a história de seus esforços, seu progresso e suas conquistas em uma área determinada. Esta coleção deve incluir a participação do estudante na seleção do

conteúdo do portfólio, os guias para seleção, os critérios para julgar méritos e a prova de sua autorreflexão. (ARTER Y SPANDEL, 1992, p. 36 *apud* KLENOWSKI, 2004.)

O portfólio pode ser utilizado como uma forma de registro da atividade ou vivência que cada estudante considerou significativa em sua trajetória. Ao selecionar os elementos que vão integrar esse registro, o estudante tem a possibilidade de refletir sobre o que é importante para ele e por quê. Trata-se de uma possibilidade de autoconhecimento por meio da qual seus desejos, valores e habilidades podem ser evidenciados.

No que se refere aos registros, esta obra sugere atividades para serem feitas no caderno do estudante, material que pode configurar parte do portfólio, além de uma seção dedicada à criação de um diário pessoal (**Ponto a ponto**). É fundamental incentivar os estudantes a utilizarem esses instrumentos cotidianamente, de modo a registrarem de maneira concreta seu caminho, como “um baú de memórias”. Com o uso sistemático desses dois recursos, ao final do curso eles terão um dossiê de sua trajetória e poderão ter um rico acervo de materiais que podem auxiliá-los nas próximas etapas.

Além do diário pessoal, os estudantes podem ser estimulados a guardar, em uma pasta à parte, aquilo que consideraram mais significativo em cada etapa ou projeto desenvolvido, justificando o motivo de sua escolha. Esse registro pode ser feito por meio de desenhos, textos literários, letras de música, fotografias ou outras formas que expressem o significado encontrado pelo estudante. O importante é que em cada registro haja uma reflexão sobre o motivo da escolha, pois esse exercício auxilia no processo de autoconhecimento.

AVALIAÇÃO EM PROJETO DE VIDA

A avaliação, nesta obra, tem por objetivo a reflexão sobre as contribuições que as discussões e atividades propostas têm trazido aos estudantes. Trata-se de um instrumento que estimula a reflexão individual, do grupo e do professor sobre os caminhos adotados e ao mesmo tempo fornece subsídios para planejar os passos seguintes. Do ponto de vista do desenvolvimento dos estudantes, é fundamental que consigam perceber seus pontos fortes e aqueles que precisam ser melhorados, ao mesmo tempo que refletem a sua atuação em um grupo. Essas capacidades são altamente desejáveis na sociedade atual.

Como proposta de avaliação dos estudantes, sugere-se que, ao final de cada capítulo, sejam aplicadas: a

autoavaliação, cujo objetivo é que cada estudante reflita sobre seu processo de aprendizagem; a avaliação coletiva, em que o grupo deve refletir coletivamente sobre as atividades realizadas e sobre o que elas significaram para eles; e a avaliação docente, em que o professor avalia o desenvolvimento do trabalho realizado pelos estudantes.

Algumas sugestões de perguntas que podem compor essas três etapas de avaliação são listadas a seguir.

Autoavaliação

- O que aprendi com este capítulo?
- O que foi mais fácil? Por quê?
- O que foi mais difícil? Por quê?

Avaliação coletiva (grupo classe)

- Conseguimos trabalhar coletivamente? Por quê?
- Conseguimos respeitar a opinião dos colegas? Por quê?
- O que foi mais fácil? Por quê?
- O que foi mais difícil? Por quê?

Avaliação docente

Observar se os estudantes se envolveram nas atividades propostas. Esse envolvimento pode ser mensurado com base em alguns indicadores:

- Os estudantes fizeram perguntas relativas aos temas discutidos?
- Os estudantes compartilharam suas experiências e opiniões?
- Os estudantes contribuíram para os registros coletivos?
- Os estudantes envolveram-se nas atividades individuais propostas?
- Os estudantes envolveram-se nas atividades coletivas propostas?
- Os estudantes trouxeram contribuições (pesquisas, materiais – imagens, fotos, objetos)?

Com base nos resultados dessas avaliações, podem-se levantar os pontos considerados positivos e os que trouxeram maior desafio. Nas próximas etapas do processo de aprendizagem,

esses pontos podem ser usados como diretrizes para o desenvolvimento das ações, buscando aprimorar os aspectos críticos e investir nos caminhos que repercutiram positivamente.

Outro instrumento muito valioso no processo de avaliação em Projeto de Vida é o **portfólio**. No encerramento de cada capítulo, é possível, por exemplo, pedir aos estudantes que escolham uma atividade desenvolvida – levando em conta o mesmo critério usado na criação do portfólio: escolher aquela que foi mais significativa para eles – e reflitam sobre ela. Esta atividade pode ser complementar ao diário.

A partir dessa escolha, cada estudante deve registrar, em uma folha à parte, no caderno e/ou no diário pessoal, os efeitos dessa atividade nele, fazendo uma breve reflexão que aborde os seguintes pontos: “Por que escolhi esta atividade?”, “Como os conhecimentos adquiridos por meio dela podem me ajudar a construir meu Projeto de Vida?”.

CRONOGRAMA

Sugere-se que cada uma das três unidades seja ministrada em 4 bimestres, totalizando 32 aulas – 1º bimestre: 7 aulas; 2º bimestre: 7 aulas; 3º bimestre: 7 aulas; 4º bimestre: 11 aulas (4 aulas para o desenvolvimento da apresentação da atividade integradora).

Cada capítulo poderá ser desenvolvido em três aulas, distribuído em suas seis seções (além da Abertura da Unidade): **Abertura do capítulo, Para pensar..., Estamos falando de..., Para pensar... juntos!, Estamos falando de..., Vivenciando.** A seção **Ponto a ponto** pode ser realizada como tarefa de casa.

ORGANIZAÇÃO DA OBRA

Uma sala de aula é caracterizada pelas diversidades: de pensamento, de ritmos de aprendizagem, de valores, de interesses. Por isso, esta obra foi estruturada considerando-se a importância do trabalho com Projeto de Vida no dia a dia das diversas juventudes que constituem o Ensino Médio brasileiro. A escolha dos temas que compõem cada capítulo pautou-se em uma perspectiva transversal, estabelecendo relação com a vida cotidiana e orientando-se para a formação de valores e atitudes cidadãs.

Nesse sentido, os valores escolhidos para serem aprofundados em cada capítulo, presentes nas discussões e problematizações dos temas, podem auxiliar no relacionamento entre os estudantes, no respeito às opiniões divergentes, na disponibilidade interna para trabalhar coletivamente e na participação ativa e crítica das discussões. Todas essas atitudes estão relacionadas a respeito, tolerância, cooperação, solidariedade, qualidades essenciais em uma sociedade democrática.

Consequentemente, os capítulos de cada unidade são organizados de maneira independente, possibilitando ao docente optar pela sequência que mais se adequar aos interesses de sua classe. É recomendado que o trabalho com cada

capítulo seja iniciado pela leitura do texto ou das obras de arte que abrem o tema e motivam as discussões, seguido pelo trabalho com as diferentes seções que exploram os assuntos por meio de atividades reflexivas e interativas.

Esse trabalho com a seção de abertura do capítulo, que se inicia pela pergunta motivadora e a leitura dos textos/análise das obras artísticas, pode ser realizado coletivamente, abrindo espaço para os estudantes manifestarem suas interpretações e fazerem colocações acerca do material proposto (texto ou imagem) e do tema propriamente.

Além de introduzir o tema do capítulo, esse trabalho inicial possibilita diagnosticar os conteúdos já conhecidos pelos estudantes e também os pontos que carecem de mais atenção e precisam ser aprofundados. Com base nessas informações, é possível planejar as demais atividades do capítulo de acordo com as características da turma, inclusive definindo os recursos complementares que serão utilizados (textos, filmes, pesquisas) ao longo dos capítulos, quando oportuno, e ao final da obra são indicados filmes, músicas e textos que possibilitam a ampliação do conhecimento e que podem ser utilizados como recursos didáticos em sala de aula.

Considerar nesse trabalho inicial o espaço coletivo de discussão também é importante para que as diferentes culturas juvenis se expressem. O posicionamento de cada jovem revela seu lugar de fala, seus pontos de vista e os valores de uma cultura, um modo peculiar de ver e interpretar a realidade. O diálogo entre essas diferentes culturas presentes em uma mesma sala de aula favorece o enriquecimento cultural e a capacidade de interpretar o mundo. Olhares diferentes são capazes de enxergar elementos diferentes e são essenciais para compreender a complexidade dos fenômenos sociais.

Muitas atividades demandam um posicionamento dos estudantes frente a temas atuais. Nessas situações, as discussões coletivas, os trabalhos em grupo e as reflexões são práticas que favorecem essa análise da realidade e a criticidade por parte dos estudantes. O direcionamento docente nessas circunstâncias, por meio de questionamentos, e não de respostas, é fundamental, de modo a instigar a reflexão. Por esse motivo, as discussões devem ser direcionadas com base nos objetivos, competências e habilidades específicas identificados na BNCC e relacionados a cada seção da obra, ou seja, os questionamentos precisam se orientar por essas indicações. A melhor maneira de responder a uma pergunta é com outra pergunta.

As atividades propostas na obra preveem também a interação constante entre os estudantes, seja em momentos de discussão coletiva ou por meio de trabalhos cooperativos. A convivência é sempre um desafio, pois envolve o contato direto com diferentes modos de viver, pensar e se relacionar. Diversos valores e culturas se encontram na sala de aula, e esse encontro envolve conflitos, inerentes a todas as relações humanas. Desde a primeira aula sobre Projeto de Vida, é preciso estabelecer um diálogo claro e objetivo com os estudantes sobre o respeito pelo outro e pelos princípios dos Direitos Humanos. Opressões, discriminações e intimidações não podem ter espaço no ambiente escolar. Assim, é recomendável que tais princípios sejam retomados e reiterados no transcorrer dos capítulos. Todos os estudantes têm direito a expressar suas opiniões, desde que sejam fundamentadas no respeito pelo outro. É importante que eles tenham a consciência de que os direitos são coletivos: se alguém reclama um direito para si, deve reconhecer que outras pessoas também têm esse mesmo direito.

► **Desenvolvendo nos estudantes a capacidade argumentativa e o registro escrito**

As discussões coletivas envolvem a defesa de pontos de vista. Por esse motivo, são previstos na obra inúmeros desses momentos, para que os estudantes se posicionem a respeito dos temas abordados. Nesses momentos, cabe ao docente fazer perguntas, motivando o grupo a fundamentar suas opiniões. Muitas vezes, as argumentações podem ser infundadas e inconsistentes; por isso, é importante estimular os

estudantes a pesquisarem, lerem sobre o assunto, assistirem a documentários, visitarem museus e espaços destinados à arte e à cultura. Mas vale lembrar também que a argumentação é aprendida na prática, por isso são tão importantes os espaços de discussão.

Os trabalhos coletivos também se configuram como ótimas oportunidades para os estudantes aprenderem a argumentar e a defender uma ideia, uma vez que necessitam de consenso entre os envolvidos. O consenso implica não apenas defender o próprio ponto de vista, mas também considerar a opinião do outro. Não se trata, portanto, de um processo opressor, em que um decide e outros obedecem, mas de uma prática dialógica, de negociação.

Diversas atividades sugeridas na obra pressupõem também a realização de registros escritos após as discussões. O objetivo desses registros é que os estudantes pratiquem a reflexão; anotar contribui para que eles organizem seus pensamentos e consigam construir um discurso capaz de comunicar suas ideias. Assim, não são esperadas respostas “certas” nessas situações, mas um registro do processo de compreensão e desenvolvimento experimentado por cada estudante. Antes de realizar esse tipo de atividade, porém, é fundamental discutir com o grupo quais são os objetivos esperados.

► **Concepção interdisciplinar e transversal: o uso das competências e habilidades**

Nesta obra são indicadas as competências gerais, as específicas e as respectivas habilidades segundo cada área de conhecimento, conforme os critérios da BNCC, que estão sendo mobilizadas no decorrer de cada trabalho. Essas indicações são acessíveis tanto para os docentes quanto para os estudantes.

Pensando na prática docente, considerar essa indicação no planejamento diário é importante porque permitirá ao educador aprofundar as competências e habilidades exploradas pensando os conteúdos conceituais trabalhados conforme a realidade e a formação integral dos estudantes.

Além disso, as competências, que orientam de maneira mais ampla o trabalho docente, juntamente com suas respectivas habilidades, mais específicas, indicam caminhos e abordagens possíveis dos temas tratados. Munido dessas informações, o docente pode realizar um planejamento interdisciplinar, em conjunto com colegas de diversas áreas, articulando os conteúdos curriculares aos temas dos capítulos.

Há momentos nesta obra, por exemplo, que trazem propostas de trabalho com obras de arte. Ao serem consideradas as indicações das competências e habilidades específicas da área de Linguagens e suas Tecnologias na leitura dessas obras artísticas, surge um caminho de trabalho interdisciplinar e interpretativo que possibilita expandir os sentidos para além dos apresentados no livro, despertando a fruição e a apreciação

estética dos estudantes, sem deixar de considerar as realidades local, regional e global nas discussões em sala de aula.

5.1.1. LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS NO ENSINO MÉDIO: COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS E HABILIDADES

[...]

Competência específica 6

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.

[...]

Habilidade 2 – (EM13LGG602)

Fruir e apreciar esteticamente diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, assim como delas participar, de modo a aguçar continuamente a sensibilidade, a imaginação e a criatividade.

[...]

(BNCC, 2018. p. 496.)

Pensando, por sua vez, na realidade dos estudantes, as indicações das competências e habilidades exploradas na obra possibilitam que os discentes apliquem os conhecimentos adquiridos em diversas situações, seja em sala de aula, nas relações interpessoais, na resolução de problemas cotidianos, na interpretação da realidade e na atuação cidadã na sociedade.

> A presença dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) nesta obra

Ao estabelecer um Projeto de Vida, é importante que o estudante considere não só aspectos relacionados à identidade pessoal, mas também questões que articulem sua atuação social, cultural e cidadã com o que planeja para a vida profissional.

De modo a garantir aos estudantes essa articulação, possibilitando uma formação para o trabalho, para a cidadania e para a democracia, que respeitem características regionais e culturais da comunidade escolar, é necessário que o trabalho do professor seja contextualizado com base em temas que façam sentido às especificidades da sala de aula. E um caminho para essa contextualização é a abordagem por meio dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs). Isso porque os TCTs permitem ao estudante compreender:

[...] questões diversas, tais como cuidar do planeta, a partir do território em que vive; administrar o seu dinheiro; cuidar de sua saúde; usar as novas tecnologias digitais; entender e respeitar aqueles que são diferentes e quais são seus direitos e deveres como cidadão, contribuindo para a formação integral do estudante como ser humano, sendo essa uma das funções sociais da escola. (BRASIL, 2019, p. 4.)

Com isso, conciliando os conteúdos que permitem aos estudantes pensarem e construírem suas propostas de Projeto de Vida, com metas e estratégias que propiciem desenvolvimento pessoal e escolhas de vida saudáveis, sustentáveis e éticas, buscou-se, na presente obra, permear nas temáticas apresentadas propostas que permitam ao professor explorar os TCTs de modo a alcançar o que se propõe na Base Nacional Comum Curricular:

Por fim, cabe aos sistemas e redes de ensino, assim como as escolas, em suas respectivas esferas de autonomia e competência, incorporar aos currículos e às propostas pedagógicas a abordagem de temas contemporâneos que afetam a vida humana em escala local, regional e global, preferencialmente de forma transversal e integradora. (BRASIL, 2017, p. 19.)

No início da parte específica de cada unidade, neste manual, elencou-se quais TCTs podem ser explorados a partir das propostas apresentadas na obra. Com isso, espera-se despertar o interesse dos estudantes durante o processo de construção de seu Projeto de Vida para temas que possibilitem seu desenvolvimento como cidadãos, reconhecendo e aprendendo questões relevantes para a vida em sociedade.

ESTRUTURA DA OBRA

Esta obra é composta de apresentação, sumário detalhado (com os conteúdos específicos que serão abordados), quadro com objetivos, justificativas, competências gerais e específicas, além das respectivas habilidades de cada área, e três unidades que trabalham, respectivamente, as seguintes dimensões:

Unidade 1: **Meu mundo**

Autoconhecimento (autodirecionamento-encontro do estudante consigo mesmo).

Unidade 2: **Nosso mundo**

Expansão e exploração do mundo (cooperatividade e autotranscendência-encontro do estudante com o outro e com o mundo).

Unidade 3: Um mundo para todos

Planejamento (autodirecionamento, autotranscendência e cooperatividade-encontro do estudante com o futuro).

Cada unidade é dividida em nove capítulos e conta, ao final, com uma atividade coletiva que possibilita ao estudante, por meio da prática, recuperar o que foi aprendido nas unidades que compõem a obra.

Há também indicações complementares, com sugestões de livro, CD, filme e *site*, a fim de que os estudantes possam extrapolar os temas estudados para além da sala de aula. Além disso, uma referência bibliográfica comentada propiciará ao estudante enriquecer seu repertório cultural.

Abertura de unidade

As unidades que integram esta obra têm como proposta a atenção para o desenvolvimento psicossocial do estudante. Assim, elementos como identidade, personalidade, ancestralidade, crenças, profissão, cultura, talentos, sentimentos, emoções e valores compõem o pano de fundo para o trabalho efetivo de cada capítulo.

Nessas aberturas, por meio da leitura de imagem e da realização de atividades, será mobilizado o conhecimento prévio dos estudantes a respeito das dimensões que pretendem ser aprofundadas, em situações que expressam as seguintes relações: “eu comigo mesmo”, “eu com o outro” e “eu com o futuro”.

Cada capítulo, por sua vez, é composto das seguintes seções:

Abertura

Cada abertura de capítulo traz, a princípio, uma pergunta motivadora que aproxima o estudante do tema que será aprofundado. Para auxiliar no processo de análise e reflexão sobre o tema, há um texto introdutório, que é seguido de um texto autêntico (literário, jornalístico, obra de arte, trecho de música, tirinha etc.) e de um box sobre seu autor.

Glossário

Sempre que pertinente, este box apresenta os significados de verbetes usados no texto, de modo a expandir o vocabulário dos estudantes.

Para pensar...

Esta seção é destinada à leitura e à interpretação do texto autêntico que compõe a abertura do capítulo. Nela, são propostas atividades reflexivas sobre o tema.

Para pensar... juntos!

De modo análogo ao **Para pensar...**, esta seção proporciona aos estudantes espaço para a reflexão diante de temas relevantes à vida em sociedade. Nesse caso, a maior parte

das atividades traz propostas coletivas, mobilizando o grupo como um todo a refletir sobre as questões.

Estamos falando de...

Nesta seção, são sistematizadas tanto as discussões realizadas na seção **Para pensar...** quanto aquelas da seção **Para pensar... juntos!** Com temas relevantes à formação dos estudantes do Ensino Médio, a seção explora, por meio de textos e atividades, conceitos relacionados a sentimentos, valores e/ou atitudes, corroborando a definição de Projeto de Vida adotada pela BNCC, que considera a dimensão do indivíduo e sua identidade, destacando o contexto social e o papel da escola sobretudo na participação, intervenção social e na valorização das diversidades possibilitadas pela convivência escolar.

Atividades

Os registros propostos no decorrer dos capítulos, tanto individuais como coletivos, devem ser feitos no caderno e podem ser realizados também por meio de recursos tecnológicos, como produção de vídeos e áudios, criação de *slides* ou *flashcards* (cartões de memória), elaboração de *blogs* ou *vlogs* etc., assim como por meio da produção de painéis, cartazes, pequenos textos ou produções artísticas que ilustrem o tema trabalhado, por exemplo. A obra procura estimular a criatividade dos estudantes e incentivá-los a buscar múltiplas linguagens para compartilhar os resultados de seus estudos.

Indicações (De A a Z, Pipoca, Click, Playlist)

Sempre que pertinente, a obra sugere indicações complementares de livros, filmes, *sites*, canções etc. com o objetivo de enriquecer o repertório dos estudantes a respeito do tema trabalhado.

Vivenciando

Nesta seção, são sugeridas atividades práticas e coletivas que proporcionam aos estudantes vivências destinadas a consolidar os conhecimentos construídos ao longo do capítulo. As práticas sugeridas envolvem produções artísticas, pesquisas em grupos e/ou promoção de alguma atividade que mobilize outras turmas da escola, colocando em ação competências e habilidades que favoreçam a expressão de ideias, a argumentação, a comunicação com outras pessoas, a reflexão e a atuação para enfrentar problemas de diferentes ordens.

Ponto a ponto

Elaborar um Projeto de Vida pressupõe mais do que criar metas; requer planejamento, organização da própria rotina e otimização do tempo. Desse modo, o objetivo desta seção é apresentar aos estudantes ferramentas sobre como criar um diário efetivo e técnicas de registro para a organização do tempo, de atividades e de tarefas cotidianas, além de diversas estratégias que possibilitam também pensar em sonhos e no planejamento de metas a serem alcançadas.

Para auxiliar no processo de criação do diário, esta seção foi estruturada sob dois momentos: no decorrer da Unidade 1, em um encadeamento capítulo a capítulo, são apresentadas as partes que devem estar presentes nesse diário, levando o estudante a completar um caminho que lhe possibilitará não só construir a estrutura desse diário, mas também entrar em contato consigo mesmo, com seus sentimentos diante das demandas que surgem no início do Ensino Médio e de suas metas e compromissos pessoais. E, nas Unidades 2 e 3, são evidenciadas diferentes técnicas e ferramentas que permitirão a cada estudante (re)pensar suas escolhas de vida, permitindo-lhe, mais do que descobrir aspirações, interesses e desafios, construir caminhos que relacionem sua vida pessoal com a profissional e a cidadã, expandindo horizontes e clareando as possibilidades de planejamento.

Desse modo, à medida em que os estudantes completam os estudos das Unidades 2 e 3, experimentam distintas estratégias de registro. E esse caminhar se configurará, com o decorrer do uso, em um diário pessoal que eles poderão utilizar como parte de seu portfólio e de seu planejamento para criar um Projeto de Vida.

Então, ficamos assim...

Para encerrar o capítulo, esta seção traz uma síntese dos sentidos explorados no decorrer dele.

INDICAÇÕES COMPLEMENTARES

ALTO COMISSARIADO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA REFUGIADOS (ACNUR). c2001-2020. Disponível em: <https://www.acnur.org/portugues/>. Acesso em: 31 jan. 2020.

Nesse *site*, há distintas informações sobre refugiados em todo o mundo, inclusive no Brasil.

BORUCHOVITCH, Evely. Estratégias de aprendizagem e desempenho escolar: considerações para a prática educacional. *Psicologia: reflexão e crítica*, Porto Alegre, v. 12, n. 2, 1999. Disponível em: www.redalyc.org/pdf/188/18812208.pdf. Acesso em: 31 jan. 2020.

O artigo apresenta a relação entre as estratégias de aprendizagem e o desempenho escolar de estudantes usando a Psicologia Cognitiva como referencial teórico.

COELHO, Catarina Teixeira. **Personalidade e valores em adolescentes**. 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Instituto de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade Lusíada, Porto, 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11067/4408>. Acesso em: 1 fev. 2020.

A autora discute a identidade e a importância dos traços de personalidade e valores no comportamento de adolescentes.

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

O livro discute a importância do Projeto de Vida e como pais e professores podem contribuir para que os jovens construam seus projetos.

DAMON, William. **The Path to Purpose: Helping Our Children Find Their Calling in Life**. New York: Free Press, 2007.

O livro discute a importância do Projeto de Vida e a contribuição que adultos podem oferecer a crianças e jovens.

Atividades integradoras

Uma atividade integradora, ao final de cada unidade, amplia o repertório sociocultural e criativo do estudante por meio de propostas de eventos que valorizam atividades práticas efetivas, além de favorecer a convivência e o diálogo com a comunidade escolar.

Indicações complementares

Sugestão de filme, livro, entrevista, música e *site* para o estudante ampliar o repertório cultural, por meio de pesquisa e consulta, expandindo os sentidos para além dos conteúdos explorados em sala de aula.

Referências bibliográficas comentadas

A obra apresenta resenhas das obras citadas ao longo do volume.

Visão geral da obra

A obra traz a descrição das dez competências gerais da BNCC e das competências e habilidades específicas mobilizadas no decorrer de cada seção.

FORMIGA, Nilton Soares. Os estudos sobre empatia: reflexões sobre um construto psicológico em diversas áreas científicas. *Psicologia.pt*, Porto, p. 1-25, 29 set. 2012. Disponível em: www.psicologia.pt/artigos/textos/A0639.pdf. Acesso em: 31 jan. 2020.

O artigo discute pesquisas sobre empatia, em diferentes campos científicos, considerando o tema como parte da formação humana e de uma agenda de proteção da vulnerabilidade social e psíquica.

IDEO. **Design Kit: the Human-Centered Design Toolkit**. c2020. Disponível em: www.ideo.com/work/human-centered-design-toolkit/. Acesso em: 16 jan. 2020.

Manual prático para aplicação da metodologia centrada no ser humano. INFANTE, Francisca. A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente. In: MELILLO, Aldo; OJEDA, Elbio N. S. **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**. Porto Alegre: Artmed, 2005. p. 23-38. Disponível em: www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_01ppplo.pdf. Acesso em: 31 jan. 2020.

Nesse capítulo, a autora analisa o conceito de resiliência buscando compreender como crianças, adolescentes e adultos são capazes de sobreviver e superar adversidades.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – BRASIL. **Meio ambiente**. [2020]. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/acao/meio-ambiente>. Acesso em: 31 jan. 2020.

Nesse *site*, há um espaço dedicado ao meio ambiente, no qual é possível encontrar um breve histórico do movimento ambiental, além de vídeos curtos, com duração de até cinco minutos, que abordam o assunto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMENTADAS

ABRAMO, Helena Wendel. Considerações sobre a tematização social da juventude no Brasil. In: FÁVERO, O. *et al.* **Juventude e contemporaneidade**. Brasília, DF: Unesco, 2007. p. 73-90.

Esse artigo trata do olhar social, acadêmico e de políticas públicas para o jovem brasileiro.

ANDRADE, Cláudia. A construção da identidade, autoconceito e autonomia em adultos emergentes. **Psicologia escolar e educacional**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 137-146, jan./abr. 2016.

O texto discute a construção da identidade, as influências das vivências e de como isso impacta no desenvolvimento de um projeto pessoal, atribuindo-lhe significado.

ARAÚJO, Ulisses Ferreira; PUIG, J. M. **Educação e valores: pontos e contrapontos**. Organização Valéria Amorim Arantes. São Paulo: Summus, 2007.

O livro apresenta o diálogo entre os professores Ulisses Ferreira Araújo, da Universidade de São Paulo, e Josep Maria Puig, da Universidade de Barcelona, Espanha, sobre os valores e suas possibilidades educativas.

ARICAK, O. T.; OZBAY, A. Investigation of the relationship between cyberbullying, cybervictimization, alexithymia and anger expression styles among adolescents. **Computers in Human Behavior**, [s. l.], v. 55, pt. A, p. 278-285, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.015>. Acesso em: 15 fev. 2020.

O artigo relaciona a alexitimia com comportamentos de *cyberbullying* em adolescentes, considerando a agressividade e a dificuldade de expressar e nomear emoções.

BERBEL, Neusa Aparecida Navas. As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes. **Semina: Ciências Sociais e Humanas**, Londrina, v. 32, n. 1, p. 25-40, jan./jun. 2011. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/10326/10999>. Acesso em: 15 fev. 2020.

O artigo discute como metodologias ativas de aprendizagem podem contribuir para o desenvolvimento da autonomia dos estudantes.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 25 jan. 2019.

De caráter normativo, nesse documento oficial é apresentada a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os estudantes devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica.

BRASIL. Ministério da Educação. **Temas Contemporâneos Transversais na BNCC: Proposta de Práticas de Implementação**. Brasília/DF: Ministério da Educação (MEC), 2019. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/Implementacao/guia_pratico_temas_contemporaneos.pdf. Acesso em: 19 fev. 2020

Material elaborado como complementação ao que estabelece a Base Nacional Comum Curricular sobre a abordagem dos Temas Contemporâneos Transversais.

CAMARANO, Ana Amélia. **Transição para a vida adulta ou vida adulta em transição?** Rio de Janeiro: IPEA, 2006.

Essa obra trata das transições nas várias etapas da vida, com foco nos fatores que promovem ou atrapalham sua ocorrência, principalmente na fase da juventude para a idade adulta.

CASTEL, Robert. A dinâmica dos processos de marginalização: da vulnerabilidade à desfiliação. **Caderno CRH**, Salvador, v. 10, n. 26/27, p. 19-40, jan./dez. 1997.

O artigo discute a vulnerabilidade social de forma mais ampla, revendo processos e consequências, concretas e simbólicas, e seu impacto na trajetória social do indivíduo.

CASTEL, Robert. **As metamorfoses da questão social: uma crônica do salário**. Petrópolis: Vozes, 1998.

A obra analisa as relações entre indivíduo, trabalho e organização social.

CLARKIN, J. F.; CAIN, N. M.; LENZENWEGER, M. F. Advances in transference-focused psychotherapy derived from the study of borderline personality disorder: clinical insights with a focus on mechanism. **Current Opinion in Psychology**, [s. l.], n. 21, p. 80-85, June 2018.

O texto correlaciona a melhora adaptativa social e comportamental em pacientes com transtorno de personalidade *borderline* submetidos à psicoterapia focada na transferência.

CLONINGER, C. R. A systematic method for clinical description and classification of personality variants. A proposal. **Archives of General Psychiatry**, [s. l.], v. 44, n. 6, p. 573-588, June 1987.

O texto apresenta a proposta de avaliação da personalidade segundo os traços do modelo tridimensional de Cloninger.

CLONINGER, C. R. Assessment of the impulsive-compulsive spectrum of behavior by the seven-factor model of temperament and character. In: OLDHAN, J. M.; HOLLANDER, E.; SKODOL, A. E. (ed.). **Impulsivity and Compulsivity**. American Psychiatric Press: Washington DC, 1996.

O texto discute a correlação entre os traços de personalidade no modelo biopsicossocial e a presença de impulsividade e compulsividade.

CLONINGER, C. R.; SVRAKIC, D. M.; PRZYBECK, T. R. A psychobiological model of temperament and character. **Archives of General Psychiatry**, [s. l.], v. 50, n. 12, p. 975-990, Dec. 1993.

Esse texto explica o modelo tridimensional de avaliação da personalidade, correlacionando os traços a vias neurais e neurotransmissores.

CORDÁS, Taki Athanássios. **Depressão: da bile negra aos neurotransmissores**. São Paulo: Lemos, 2002.

Essa obra discorre sobre a história do estudo do funcionamento humano e seu adocimento desde a Antiguidade.

COSTA, Maria Emilia. **Contextos sociais de vida e desenvolvimento da identidade**. Lisboa: INIC, 1991.

A obra analisa a formação da identidade e como as experiências emocionais e sociais a influenciam.

COSTA, P.; McCRAE, R. R.; KAY, G. G. Persons, places and personality: career assessment using the revised NEO personality inventory. **Journal of Career Assessment**, [s. l.], v. 3, n. 2, p. 123-139, Mar. 1995.

Esse texto apresenta e explica o modelo de personalidade de cinco fatores. DAMASIO, A.; CARVALHO, G. B. The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins. **Nature Reviews Neuroscience**, [s. l.], v. 14, n. 2, p. 143-152, Feb. 2013.

Nessa obra, os autores definem algumas emoções mais primitivas e discorrem sobre sua função como mantenedoras da vida.

DAMON, William. **Noble Purpose: The Joy of Living a Meaningful Life**. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2003.

O livro define projetos nobres de vida e apresenta caminhos para a sua identificação.

D'AUREA-TARDELI, Denise. **A manifestação da solidariedade em adolescentes: um estudo sobre a personalidade moral**. 2006. Tese (Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

A tese explica a relação entre projeto de vida, valores, juventude, trabalho e inserção social.

D'AUREA-TARDELI, Denise. **Adolescência, personalidade e projeto de vida solidário**. In: LA TAILLE, Y.; MENIN, M. S. S. (org.). **Crise de valores ou valores em crise?** Porto Alegre: Artmed, 2009.

A autora discute valores, juventude, projeto de vida e emoções.

DELORS, Jacques *et al.* **Educação: um tesouro a descobrir**. Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: Unesco, 1997.

O relatório elaborado na virada do milênio discute os desafios da educação no século XXI.

DEMERS, L. A. *et al.* Alexithymia is associated with neural reactivity to masked emotional faces in adolescents who self-harm. **Journal of Affective Disorders**, [s. l.], v. 249, p. 253-261, 15 Apr. 2019.

Esse artigo relaciona, por meio de imagens geradas com ressonância magnética, a alexitimia a áreas cerebrais específicas, sugerindo que sua melhora pode ser associada à estimulação do reconhecimento e externalização das emoções.

ERIKSON, Erik. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

A obra trata do desenvolvimento psíquico humano, da formação da identidade e dos fatores que influenciam esse processo.

FISCHER-KERN, M. *et al.* Transference-focused psychotherapy for borderline personality disorder: change in reflective function. **The British Journal of Psychiatry**, Cambridge, v. 207, n. 2, p. 173-174, Aug. 2015.

Trabalho que relaciona a melhora da capacidade de pensar, refletir e frear impulsos em pacientes com transtorno de personalidade *borderline* submetidos à psicoterapia focada na transferência.

FREITAS, Maria Virgínia de (org.). **Juventude e adolescência no Brasil**: referências conceituais. São Paulo: Ação Educativa, 2005.

A obra discorre sobre a juventude, a cidadania e a importância da educação, cultura e justiça para a inclusão social.

GARISCH, J. A.; WILSON, M. S. Vulnerabilities to deliberate self-harm among adolescents: the role of alexithymia and victimization. **The British Journal of Clinical Psychology**, Cambridge, v. 49, pt. 2, p. 151-162, June 2010.

Esse estudo, feito com 325 jovens no Ensino Médio de ambos os sexos, relaciona a presença de alexitimia com comportamentos de mutilação e *bullying*.

GATTA M. *et al.* Alexithymia, impulsiveness, and psychopathology in non-suicidal self-injured adolescents. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, [s. l.], v. 12, p. 2307-2317, Sept. 2016.

Esse estudo relaciona alexitimia a estudantes do Ensino Médio com maior impulsividade e comportamentos automutilativos.

HEMMING, L. *et al.* Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: an overview of the literature. **Frontiers in Psychiatry**, [s. l.], v. 10, n. 203, p. 1-7, Apr. 2019.

Esse artigo relaciona alexitimia com comportamentos agressivos e suicidas em uma população adulta na Inglaterra.

KLEIN, Ana Maria. **Projetos de vida e escola**: a percepção de estudantes do ensino médio sobre a contribuição das experiências escolares aos seus projetos de vida. 2011. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-10082011-141814/pt-br.php. Acesso em: 25 nov. 2019.

Tese de doutorado que define Projeto de Vida e investiga os projetos de estudantes do Ensino Médio.

KLEIN, Melanie. **Amor, culpa, reparação e outros trabalhos 1921-1945**. São Paulo: Imago, 1996.

Obra que trata do desenvolvimento psíquico do bebê e da criança.

KLENOWSKI, Val. **Desarrollo de portafolios**: para el aprendizaje y la evaluación. 4. ed. Madrid: Narcea, 2004.

A obra relaciona atividades e disciplinas escolares com Projeto de Vida.

LA TAILLE, Yves de. **Formação ética**: do tédio ao respeito de si. Porto Alegre: Artmed, 2009.

Obra em que o autor discute e revê valores, juízos morais, educação e cultura moderna.

MACHADO, Nílson José. **Educação**: projetos e valores. São Paulo: Escrituras, 2000.

O livro aborda a importância dos projetos para uma educação comprometida com o desenvolvimento de valores.

MACHADO, Nílson José; MACEDO, Lino de. **Jogo e projeto**: pontos e contrapontos. Organização Valéria Amorim Arantes. São Paulo: Summus, 2006.

O livro apresenta o diálogo entre os professores Lino de Macedo e Nílson José Machado, ambos da Universidade de São Paulo, que relacionam jogos e valores ao desenvolvimento humano.

MANNINEN, M. *et al.* Alexithymia is common among adolescents with severe disruptive behavior. **The Journal of Nervous and Mental Disease**, [s. l.], v. 199, n. 7, p. 506-509, July 2011.

O estudo relaciona a presença de alexitimia em jovens de ambos os sexos internados em instituição correccional com comportamentos disruptivos.

MORIARTY, N. *et al.* Deficits in emotional intelligence underlying adolescent sex offending. **Journal of Adolescence**, [s. l.], v. 24, n. 6, p. 743-751, Dec. 2001.

Estudo feito na Austrália com jovens do sexo masculino de 14 a 17 anos com histórico de agressão sexual relaciona esse comportamento à alexitimia.

PIAGET, Jean. **Seis estudos de psicologia**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1999. 24. ed.

Nessa obra, Piaget trata do desenvolvimento mental e psicológico de bebês, crianças e adolescentes.

PUIG, Josep Maria. **A construção da personalidade moral**. São Paulo: Ática, 1998.

O autor discorre sobre o ato de ensinar e a sala de aula como um bom lugar para inspirar positivamente os estudantes por meio de valores.

RIBEIRO, Marcelo Afonso. Juventude e trabalho: construindo a carreira em situação de vulnerabilidade. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 63, p. 58-70, 2011.

O artigo explora a relação de jovens entre 18 e 24 anos em situação de vulnerabilidade social ao trabalho, verificando situações de conformismo e dificuldade em planejar o futuro.

RICE, S. M. *et al.* Shame and guilt mediate the effects of alexithymia on distress and suicide-related behaviours among men. **Psychology, Health & Medicine**, [s. l.], v. 25, n. 1, p. 17-24, Jan. 2020.

Esse artigo relaciona a alexitimia aplicada à culpa com comportamentos suicidas em homens canadenses.

SCHNEIDER, Kurt. **Las personalidades psicopáticas**. 9. ed. Madrid: Ediciones Morata, 1965. 1. ed. 1923.

Trata-se de uma obra clássica de importância apenas histórica sobre o estudo da personalidade.

SHEEHY, Gail. **New Passages**: Mapping Your Life Across Time. New York: Ballantine Books, 2003.

A obra aborda as transformações sociais e seus reflexos nas transições de cada etapa da vida.

SPOSITO, Marília Pontes. **Os jovens no Brasil**: desigualdades multiplicadas e novas demandas políticas. São Paulo: Ação Educativa, 2003.

Publicação que trata das várias juventudes encontradas no Brasil, geradas pelas diferenças sociais, econômicas, culturais e de gênero.

SPOSITO, Marília Pontes (coord.). **O Estado da Arte sobre juventude na pós-graduação brasileira**: Educação, Ciências Sociais e Serviço Social (1999-2006). Belo Horizonte: Argvmentvm, 2009. V. 1.

Esse livro reúne textos sobre diversas questões da juventude, como a exclusão social e suas consequências, o papel da escola em sua vida e sua relação com o trabalho.

STERN, B. L.; YEOMANS, F. The psychodynamic treatment of borderline personality disorder: an introduction to transference-focused psychotherapy. **The Psychiatric Clinics of North America**, [s. l.], v. 41, n. 2, p. 207-223, June 2018.

Esse artigo relata como a psicoterapia focada na transferência, realizada duas vezes por semana, ajudou pacientes com transtornos de personalidade *borderline* a se tornarem mais funcionais socialmente e mais estáveis emocionalmente.

ZIMMERMANN, G. Delinquency in male adolescents: the role of alexithymia and family structure. **Journal of Adolescence**, [s. l.], v. 29, n. 3, p. 321-332, July 2006.

Esse artigo relaciona alexitimia e desestruturação familiar com comportamentos disruptivos em garotos entre 14 e 18 anos.

UNIDADE

1

ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

A primeira unidade da coleção, **Meu mundo**, propõe atividades que visam à identificação de sonhos, emoções, interesses e motivações. Objetiva-se que os estudantes, por meio de um processo contínuo, pratiquem o autoconhecimento, identifiquem seus interesses, aprendam a se autovalorizar e a lidar com os desafios da vida cotidiana de maneira autônoma.

Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) presentes no decorrer da Unidade 1:

- **Cidadania e Civismo:** Vida Familiar e Social.
- **Multiculturalismo:** Diversidade Cultural.

Objetivos e justificativas gerais para as seções de atividades da Unidade 1:

1. Identificar os próprios interesses e necessidades, a fim de favorecer o autoconhecimento.
2. Estabelecer significado às experiências na escola e fora dela, de modo a se reconhecer como um cidadão, como parte integrante da comunidade.
3. Conhecer-se como estudante enquanto tal, de modo a identificar por que, com quem e como estudar e aprender.
4. Estabelecer objetivos e metas, a fim de entender a necessidade da persistência para alcançá-los.
5. Vivenciar, analisar e dialogar sobre as maneiras como se relacionam, de modo a refletir sobre as muitas formas como lidam com o outro e com o bem comum.
6. Compreender as próprias emoções e como lidar com elas, a fim de favorecer o autoconhecimento.
7. Refletir e dialogar sobre novas culturas, pessoas e ideias, de modo a possibilitar a abertura à diversidade.
8. Reconhecer as próprias forças e apoiar-se nelas para, assim, refletir sobre a importância do convívio com o outro.
9. Identificar caminhos e estratégias para superar as dificuldades e alicerçar a busca da realização dos sonhos.
10. Olhar para o futuro sem medo, de modo a traçar um Projeto de Vida efetivo.

ABERTURA DA UNIDADE

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 1 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Analisar e interpretar com a turma a obra de arte **Fata Morgana**, de Laura Buckley. 2. Estimular os estudantes a refletirem sobre si mesmos e sobre suas incertezas e expectativas.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Inicie a aula apresentando a obra **Fata Morgana**, da artista inglesa Laura Buckley. A imagem será usada como ponto de partida para os estudantes refletirem sobre si mesmos e sobre suas escolhas. Promova uma discussão sobre a obra, tendo como referência as competências, habilidades e os objetivos relacionados à atividade.

Comece explicando que essa obra de arte tem o formato de um caleidoscópio, artefato óptico construído com fragmentos de vidro e espelhos inclinados, os quais, com a incidência de luz, mostram movimentos diferentes de um mesmo objeto. Na fotografia que compõe a abertura, uma pessoa está ao centro desse caleidoscópio e interage com os espelhos, refletindo-se de diversas formas. Essa multiplicidade de reflexos espelhada na imagem pode ser relacionada ao modo como as pessoas se veem e se portam.

Após a leitura e discussão da imagem, inicie o trabalho com as questões do boxe **Vamos começar!**, que levantam questionamentos relativos aos temas da unidade, como identidade, relação com o corpo e com a aparência, emoções, aprendizados e planejamento. Siga o roteiro de questões do livro do estudante e peça aos estudantes que registrem as ideias que tiverem em seus cadernos. Relembre-os de que o registro escrito tem como objetivo a reflexão; anotar contribui para que eles organizem seus pensamentos e consigam construir um discurso que comunique suas ideias. Assim, não há respostas “certas”, mas o registro do processo de compreensão e desenvolvimento de cada um. Portanto, antes de pedir que façam anotações, é importante discutir com eles quais são os objetivos desse registro.

CAPÍTULO 1 DE ONDE EU VIM?

Leitura do poema “Confidência do itabirano”, de Carlos Drummond de Andrade.

Competência geral da Educação Básica: 3. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 6, 7 e 8. **Objetivo específico:** 1. Levar os estudantes a refletirem sobre o local de origem deles e sobre as características geográficas e culturais de suas cidades/regiões.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 6, 7 e 8. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a identificarem que sentimentos são despertados a partir da reflexão sobre o lugar de

origem. 2. Favorecer a reflexão deles a respeito das possíveis influências desse local de origem na identidade de cada um.

Estamos falando de... orgulho

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 6. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 6, 7 e 8. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a identificarem do que sentem orgulho. 2. Incentivá-los a identificar locais, pessoas e instituições que são motivo de orgulho para eles. 3. Levá-los a refletir sobre o que fazem quando não se sentem orgulhosos de alguma ação que praticaram.

Para pensar... juntos!

Competências gerais da Educação Básica: 1, 6 e 7. Habilidades específicas de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS201) da Competência específica 2 e Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 5, 6 e 7. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a compreenderem a situação de pessoas refugiadas, entendendo que receber abrigo em outro país é um direito humano. 2. Discutir com eles as condições que levam as pessoas a terem de pedir refúgio em outro país. 3. Propor que pesquisem relatos de pessoas refugiadas e as dificuldades que elas têm de enfrentar nos lugares que as recebem, refletindo como isso pode influenciar a identidade delas. 4. Discutir com eles a discriminação que pessoas de outras culturas podem sofrer, identificando os principais problemas que essa prática pode acarretar. 5. Estimular os estudantes a proporem ações de acolhimento aos refugiados, com base nos problemas identificados.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Proponha o tema aos estudantes, perguntando a eles o que sabem sobre a questão dos refugiados. Em seguida, organize a turma em trios e solicite que façam um levantamento do assunto em *sites*, guiados pelas seguintes indicações: direitos das pessoas refugiadas, histórias de pessoas refugiadas, dificuldades de refugiados no Brasil. A pesquisa de cada trio pode ser registrada em cartazes, *slides* ou folhas de papel sulfite. A etapa seguinte consiste na elaboração de uma síntese das informações recolhidas. Com base nessa síntese, os estudantes devem propor uma ação de acolhimento dos refugiados. Ela deve ser composta de: objetivo, ações, modo de desenvolvimento e recursos necessários.

Estamos falando de... saudade ou nostalgia?

Competências gerais da Educação Básica: 6 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da

Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 5, 6 e 7. **Objetivos específicos:** 1. Ajudar os estudantes a diferenciarem saudade de nostalgia. 2. Estimular a reflexão dos estudantes sobre pessoas, situações e locais que lhes despertam os sentimentos de saudade e nostalgia.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 2. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivo geral:** 6. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes que conheçam a origem de seus nomes, resgatando parte da história que compõe sua identidade. 2. Pedir a cada estudante da turma que compartilhe o significado de seu nome. 3. Propor que confeccionem um registro que represente a identidade de cada um.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Como tarefa de casa, os estudantes devem pesquisar o significado de seus nomes e por que foram chamados assim. Para isso, devem perguntar a seus familiares e também buscar em outras fontes o significado dos nomes. Em sala de aula, por meio de uma dinâmica, deverão compartilhar os significados que encontraram.

Ponto a ponto

Competência Geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 2, 4 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Auxiliar os estudantes a estabelecerem objetivos e metas, entendendo a necessidade da persistência para alcançá-los. 2. Estimulá-los a organizar suas tarefas. 3. Auxiliá-los na otimização do tempo. 4. Ensinar a eles técnicas de uso de instrumentos (diário) que favorecem o planejamento da vida cotidiana.

CAPÍTULO 2 QUEM (E COMO) EU SOU?

Leitura do conto "Pertencer", de Clarice Lispector.

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 5, 7 e 9. **Objetivo específico:** 1. Incentivar os estudantes a refletirem sobre os sentimentos relatados no conto de Clarice Lispector.

Para pensar...

Competências gerais da Educação Básica: 2 e 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência

específica 1. **Objetivos gerais:** 5, 7 e 9. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes a importância de pertencer a um grupo. 2. Identificar com eles os grupos aos quais se sentem pertencentes. 3. Auxiliá-los a nomear os sentimentos que se manifestam quando são excluídos ou não se sentem pertencentes a um grupo.

Estamos falando de... pertencimento

Competências gerais da Educação Básica: 2, 4 e 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 5, 7 e 9. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes que se descrevam fisicamente e identifiquem algumas características de suas personalidades. 2. Refletir com eles se há espaço para diferentes grupos coexistirem na comunidade escolar. 3. Discutir com os estudantes formas e ações para acolher pessoas que estão excluídas de um grupo.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Questione os estudantes a respeito das oportunidades que existem na escola para que as diferenças entre as pessoas e os grupos sejam expressas, refletindo quão acolhedora é a instituição em que estudam. Identificar se, na percepção deles, existe alguém na escola a quem possam recorrer quando se sentirem excluídos.

Para pensar... juntos!

Competências gerais da Educação Básica: 3, 4 e 8. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG102) da Competência específica 1. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS501) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 3, 5 e 7. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a refletirem sobre os sentimentos que podem se manifestar em uma pessoa excluída. 2. Propor que reflitam sobre a questão da “necessidade” de pertencer a um grupo, atendendo a padrões impostos socialmente, e como isso tem impacto em suas vidas. 3. Propor aos estudantes que reflitam sobre o respeito às diferenças, com base no cartaz de Lana.

Estamos falando de... respeito

Competências gerais da Educação Básica: 6 e 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidades 2 e 3 (EM13LGG302 e EM13LGG303) da Competência específica 3 e Habilidades 2 e 3 (EM13LGG502 e EM13LGG503) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 3, 5 e 7. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes os padrões de beleza física impostos por outras culturas. 2. Ajudá-los a identificar exemplos de atitudes respeitadas e desrespeitadas.

Vivenciando

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 4. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2 e Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 6. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes que expressem a percepção que têm de si mesmos por meio da elaboração de autorretratos, buscando a valorização de suas características. 2. Ajudar os estudantes a organizarem uma exposição de autorretratos na sala de aula e, se possível, promovê-la para toda a comunidade escolar.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Inicie a aula explicando aos estudantes o que é um autorretrato e exibindo algumas imagens para exemplificar. Incentive-os a pesquisar diferentes autorretratos produzidos por diversos artistas, por exemplo: Frida Kahlo, Salvador Dalí, Escher e Tarsila do Amaral. A pesquisa possibilitará a eles identificar diferentes técnicas e formas de autorrepresentação. Em seguida, proponha aos estudantes que escolham as técnicas desejadas e se representem artisticamente, produzindo um autorretrato. Os trabalhos podem ser expostos em sala de aula ou em algum local coletivo da escola, desde que os estudantes autorizem a exposição.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 2, 4 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a organizarem suas tarefas. 2. Auxiliá-los na otimização do tempo. 3. Apresentar a eles técnicas de uso de instrumentos (diário) que favorecem o planejamento da vida cotidiana.

CAPÍTULO 3 DO QUE EU GOSTO

Leitura da canção “O queeres”, de Caetano Veloso.

Competência geral da Educação Básica: 3. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 2, 5, 6, 7 e 8. **Objetivos específicos:** 1. Incentivar os estudantes a refletirem sobre a oposição de ideias (antíteses) em cada verso da canção. 2. Discutir com eles as ideias contrárias entre o eu e o outro presentes nos versos, explorando o significado dos pares de antítese.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 2, 5, 6, 7 e 8. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a refletirem sobre a convergência e divergência de expectativas em um relacionamento. 2. Incentivá-los a identificar suas preferências e a influência que outras pessoas podem ter exercido em seus gostos. 3. Levá-los a refletir a respeito da “necessidade” de atender às expectativas dos outros.

Estamos falando de... empatia

Competências gerais da Educação Básica: 4 e 9. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS501) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 2, 5, 6, 7 e 8. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes o significado de empatia e da importância dela para o convívio social solidário. 2. Levá-los a refletir sobre situações escolares em que vivenciaram, presenciaram ou praticaram a empatia. 3. Discutir com eles a importância da empatia nas profissões e nos relacionamentos.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 2. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a refletirem sobre o ato de julgar outras pessoas. 2. Levá-los a refletir também sobre o que sentem quando são julgados por alguém e como reagem. 3. Discutir com eles a linguagem da tirinha de Laerte e a importância do humor na abordagem de temas sociais.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Proponha uma discussão com os estudantes a respeito dos julgamentos, problematizando as percepções e expectativas que se tem em relação ao outro e como elas podem influenciar essas análises.

Estamos falando de... tolerância

Competências gerais da Educação Básica: 6 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG303) da Competência específica 3. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos**

gerais: 5, 6 e 7. **Objetivos específicos:** 1. Discutir o significado de tolerância e a importância dela para o convívio social respeitoso. 2. Propor que reflitam sobre situações escolares em que vivenciaram, presenciaram ou praticaram a tolerância. 3. Provocar nos estudantes a reflexão sobre padrões de comportamento impostos pela sociedade. 4. Problematicar com eles a importância da tolerância e do respeito às diferenças no mundo profissional.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Problematize com os estudantes a importância da tolerância na sociedade e no exercício profissional. Sugira a eles que assistam em casa (ou promova um cine debate) ao documentário **A máscara em que você vive**, dirigido por Jennifer Siebel Newsom, discutindo com eles, posteriormente, as expectativas e os padrões sociais que são impostos às pessoas.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1 e Habilidade 3 (EM13LGG603) da Competência específica 6. **Objetivo geral:** 4. **Objetivo específico:** 1. Propor ao grupo que expresse, por meio de imagens, seus gostos e sentimentos.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 2, 4 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a organizarem suas tarefas. 2. Auxiliá-los na otimização do tempo. 3. Apresentar a eles técnicas para uso de instrumentos (diário) que favorecem o planejamento da vida cotidiana.

CAPÍTULO 4 O QUE EU SINTO?**Leitura do poema “Socorro”, de Alice Ruiz.**

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 2, 6 e 7. **Objetivos específicos:** 1. Refletir coletivamente sobre a importância da alegria. 2. Interpretar com os estudantes o poema “Socorro”.

Para pensar...

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 4. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias

para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3 e Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 2, 6 e 7. **Objetivo específico:** 1. Levar os estudantes a identificarem emoções que já sentiram e as que não gostam de sentir.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Proponha aos estudantes que assistam ao filme **Avatar**, visando discutir as emoções do personagem principal. Nomeie e defina as emoções básicas com os estudantes e peça a eles que identifiquem em suas ações cotidianas que sentimento cada uma delas desperta.

Estamos falando de... emoção, sentimento e estado

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 2, 6 e 7. **Objetivos específicos:** 1. Ajudar os estudantes a reconhecerem e nomearem as emoções básicas: alegria, medo, raiva, tristeza, nojo, culpa e vergonha. 2. Ajudá-los a diferenciar emoção, sentimento e estado. 3. Ajudar os estudantes a iniciarem um processo de decomposição dos sentimentos e estados nas emoções básicas apresentadas, para que os compreendam e saibam nomeá-los, por exemplo: fobia (estado) = nojo (emoção) + medo (emoção); decepção (sentimento) = tristeza (emoção) + raiva (emoção). (Nota: em todas as atividades posteriores a este capítulo em que forem elencados sentimentos ou estados, recomenda-se que eles sejam decompostos nas emoções escolhidas por esse método, a fim de ajudar o estudante no exercício da reflexão sobre eles.)

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG601) da Competência específica 6. **Objetivo geral:** 6. **Objetivos específicos:** 1. Promover uma reflexão de como pode ser difícil nomear e perceber o que se sente. 2. Estimular neles o exercício de atenção ao mundo interior, analisando sentimentos e emoções e tentando nomeá-los. 3. Promover uma discussão sobre emoções e atitudes, abordando a inteligência emocional.

Estamos falando de... alexitimia

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG103) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 6. **Objetivos específicos:** 1. Promover uma discussão de como o corpo reage às emoções. 2. Criar um clima de confiança e respeito para que os estudantes

relatem (caso queiram) situações vivenciadas ou presenciadas relacionadas às reações corporais provocadas por emoções. 3. Discutir com os estudantes as emoções descritas no filme indicado, **Divertida Mente**.

Vivenciando

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 4. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidades 3 e 4 (EM13LGG603 e EM13LGG604) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 6 e 7. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a expressarem suas emoções por meio da arte, trazendo para o concreto algo subjetivo do mundo mental e facilitando, assim, a percepção e reflexão sobre si mesmo e sobre as emoções. 2. Discutir com os estudantes a importância das máscaras nas manifestações artísticas e culturais e o caráter ao mesmo tempo ancestral e contemporâneo delas. 3. Propor a elas a composição de um painel para a exposição das máscaras.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Antes de os estudantes confeccionarem as máscaras, eles devem discutir sobre o uso desse adereço em diferentes culturas e épocas. Sugere-se a problematização das reações corporais diante de certas emoções, abrindo espaço para os estudantes se expressarem. A discussão também pode ser motivada pelo filme **Divertida Mente**. A confecção das máscaras pode ser feita em sala de aula ou em algum local aberto. Depois de produzidas, componha com os estudantes um painel de exposição.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 2, 4 e 10. **Objetivo específico:** 1. Propor aos estudantes que incorporem as emoções aos registros do diário.

CAPÍTULO 5 EM QUE EU SOU BOM?

Leitura de trecho da autobiografia **Guga, um brasileiro**, de Gustavo Kuerten.

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 1, 2 e 3. **Objetivo específico:** 1. Discutir com os estudantes o trecho lido da autobiografia de Gustavo Kuerten.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para

o Ensino Médio: Habilidade 5 (EM13LGG305) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 1, 2 e 3. **Objetivos específicos:** 1. Relacionar o perfil de Gustavo Kuerten e de seu irmão a possíveis ocupações profissionais. 2. Incentivar os estudantes a refletirem sobre seus talentos e habilidades. 3. Promover uma discussão sobre a importância da escola e das atividades que ela oferece para desenvolverem seus talentos. 4. Levantar as atividades desenvolvidas fora da escola que contribuem para o desenvolvimento de talentos dos estudantes. 5. Incentivar a prática da autoavaliação, de modo que os estudantes identifiquem que talentos precisam aprimorar. 6. Promover uma reflexão a respeito de como os talentos individuais podem contribuir para uma sociedade melhor e para o exercício da cidadania.

Estamos falando de... inveja

Competências gerais da Educação Básica: 5, 6 e 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3 e Habilidade 3 (EM13LGG703) da Competência específica 7. **Objetivos gerais:** 1, 2 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a desmistificarem a inveja como um sentimento apenas destrutivo e ressignificá-la como uma força motriz que pode ser usada tanto negativa quanto positivamente, para se aprimorarem, espelhando-se no exemplo do outro. 2. Promover uma discussão sobre o sentimento de inveja.

Para pensar... juntos!

Competências gerais da Educação Básica: 4, 5, 6 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 1, 2 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Identificar pessoas que são admiradas pelos estudantes. 2. Estimulá-los a reconhecer, nas trajetórias de vida ou biografias, um caminho de inspiração para o Projeto de Vida. 3. Coordenar a realização de pesquisas sobre biografias ou trajetórias de vida das pessoas admiradas pelos estudantes. 4. Orientar os grupos na elaboração de sínteses para a apresentação das trajetórias de vida selecionadas por eles. 5. Organizar a apresentação das biografias ou trajetórias de vida selecionadas pelos estudantes.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Inicie a aula discutindo com os estudantes os significados de inveja e admiração, diferenciando-as. Em seguida, divida a turma em grupos e peça a eles que indiquem pessoas que admiram, justificando essa escolha. Você pode propor aos grupos que pesquisem biografias e autobiografias das pessoas que admiram e que, na aula seguinte, apresentem para os demais as informações

selecionadas. Incentive-os a buscar biografias ou trajetórias de pessoas que tiveram um objetivo de vida bem definido e se destacaram ou profissionalmente ou na defesa de causas coletivas.

Estamos falando de... humildade

Competências gerais da Educação Básica: 4 e 6. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1 e Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 3, 5 e 8. **Objetivos específicos:** 1. Caracterizar e reconhecer, com os estudantes, a humildade. 2. Discutir a importância da humildade para o aprendizado dentro e fora da escola.

Vivenciando

Competências gerais da Educação Básica: 3, 4 e 6. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3 e Habilidade 3 (EM13LGG503) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 3, 5 e 8. **Objetivos específicos:** 1. Propor a realização da oficina de talentos na escola. 2. Favorecer o compartilhamento de conhecimentos entre os estudantes (aprender com o outro).

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

A turma deve decidir que talentos poderão ser ensinados nas oficinas. Para isso, os estudantes interessados em ser tutores devem se voluntariar e providenciar, com antecedência, os recursos necessários para a oficina escolhida. Liste as propostas de oficina no quadro. O ideal é que haja cinco ou mais propostas. Em seguida, anote os nomes dos tutores responsáveis pelas oficinas, assim como os dos interessados em participar como aprendizes.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 2, 4 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a organizarem suas tarefas em etapas. 2. Contribuir para que eles identifiquem metas a curto e médio prazos e estabeleçam ações para alcançá-las.

CAPÍTULO 6 COMO ENCARO MEUS PROBLEMAS?

Leitura da obra de arte *O homem desespedado, para Courbet, de Vik Muniz.*

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 4. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência

específica 2 e Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 4, 5, 8, 9 e 10. **Objetivo específico:** 1. Interpretar com os estudantes a obra de arte **O homem desesperado, para Courbet**, de Vik Muniz.

Para pensar...

Competências gerais da Educação Básica: 4, 6 e 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidades 1 e 4 (EM13LGG101 e EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 4, 5, 8, 9 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes diferentes maneiras de enfrentar os problemas da vida cotidiana. 2. Discutir coletivamente caminhos a seguir quando se deparar com problemas reais.

Estamos falando de... crença limitante

Competências gerais da Educação Básica: 4, 6 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 4, 5, 8, 9 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes o conceito de crença limitante. 2. Refletir coletivamente sobre crenças limitantes e resistência ao novo.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Defina crença limitante e abra espaço para os estudantes expressarem suas concepções sobre o tema, fazendo relação com suas vivências. Em seguida, organize a turma em trios e solicite a eles que pensem em alternativas para evitar a inflexibilidade e o medo de experimentar algo novo, pois estes resultam de crenças e ideias preconcebidas.

Para pensar... juntos!

Competências gerais da Educação Básica: 4, 6 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 4, 5, 8, 9 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Abrir espaço para os estudantes refletirem sobre como enfrentam os problemas. 2. Conduzir uma discussão coletiva a respeito de como eles se sentem diante dos problemas e que atitudes costumam tomar para enfrentá-los.

Estamos falando de... responsabilidade e persistência

Competências gerais da Educação Básica: 4, 6 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 4, 5, 8, 9 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Apresentar aos estudantes os conceitos de responsabilidade e persistência. 2. Propor que relacionem esses conceitos a atitudes pessoais.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. Habilidade específica de Matemática e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13MAT202) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 5, 7, 9 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Orientar os estudantes a fazerem o levantamento de problemas da escola com base no olhar de outros colegas, professores, gestores e funcionários. 2. Levar os estudantes a identificarem nos dados coletados as possíveis formas de enfrentamento dos problemas. 3. Ajudá-los a propor, com base nas respostas obtidas dos participantes, um plano de ação para o enfrentamento de alguns dos problemas. 4. Orientá-los a utilizar conhecimentos matemáticos para tratamento dos dados coletados (porcentagem e uso de gráficos e tabelas para apresentação dos resultados).

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Proponha aos estudantes que criem um questionário ou roteiro de entrevista para obterem informações sobre os problemas enfrentados na escola. É importante que as perguntas abordem os seguintes pontos: qual é o principal problema da escola na opinião do entrevistado e que propostas ele sugere para enfrentar esse problema. O entrevistado não precisa ter seu nome divulgado, apenas sua função na escola (se estudante, professor ou outro funcionário). Na aula seguinte, os estudantes deverão trazer os dados coletados e analisá-los em grupos: um grupo deverá analisar as respostas dos estudantes; o outro, as respostas dos professores e gestores; e um terceiro, as dos funcionários. A análise das respostas deve identificar os principais problemas da escola e as propostas para enfrentá-los. Esta é uma boa oportunidade para trabalhar com conteúdos matemáticos, utilizando a linguagem matemática na análise e apresentação de dados. Oriente os estudantes a agruparem as respostas por semelhança, a quantificarem-nas e a calcularem o percentual delas em relação ao total de respostas do grupo analisado. Eles deverão analisar as formas de enfrentamento dos problemas propostas pelos entrevistados e formular um plano de ação. Cada grupo deverá apresentar para a sala os resultados obtidos. Sugere-se que a gestão da escola seja convidada para a apresentação. O trabalho pode ser registrado na forma de relatório e, depois, entregue à direção da escola, reivindicando mudanças a partir dos anseios e das necessidades da comunidade escolar.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica

1. **Objetivos gerais:** 2, 4 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Ajudar os estudantes a identificarem um problema específico. 2. Levá-los a analisar as causas do problema identificado. 3. Motivá-los a criar um plano para enfrentar o problema.

CAPÍTULO 7 MEUS OBJETIVOS E MINHAS METAS

Leitura do poema "Ítaca", de Konstantinos Kaváfis.

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 1, 2, 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Apresentar aos estudantes Konstantinos Kaváfis, autor do poema lido. 2. Discutir o poema com os estudantes, escutar o que compreenderam do poema e ressaltar para eles a questão da beleza.

Para pensar...

Competências gerais da Educação Básica: 1, 3 e 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 1, 2, 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Provocar uma reflexão nos estudantes sobre o poema. 2. Retomar com os estudantes a figura de Ulisses, localizando-o na mitologia grega. 4. Ajudar os estudantes a estabelecerem objetivos e metas, relacionando-os com a escola e com as atividades que desenvolvem.

Estamos falando de... otimismo

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 4, 8, 9 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes o conceito de otimismo. 2. Provocar neles a reflexão sobre o otimismo que têm em relação a seus objetivos.

Para pensar... juntos!

Competências gerais da Educação Básica: 2 e 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG102) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 4, 8, 9 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes que, muitas vezes, é necessário mudar os planos para ter clareza de quais são os objetivos imediatos e os de longo prazo. 2. Contribuir para que os estudantes associem a história de Roald Amundsen a seus próprios objetivos.

Estamos falando de... flexibilidade

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o

Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 4, 8, 9 e 10. **Objetivo específico:** 1. Incentivar os estudantes a refletirem sobre a flexibilidade em relação aos objetivos estabelecidos.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 5. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG704) da Competência específica 7. **Objetivos gerais:** 4, 7, 8 e 9. **Objetivos específicos:** 1. Contribuir para que os estudantes organizem um plano de viagem com os seguintes elementos: destino, meio de transporte e itinerário com metas e prazos definidos. 2. Ajudá-los a elaborar uma lista de checagem com itens necessários à viagem, como: documentos, moeda do local de destino, equipamentos, mantimentos, vacinas e visto (se necessários). 3. Ajudá-los a organizar a apresentação dos roteiros de viagem.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Peça aos estudantes que se organizem em grupos de 3 a 5 integrantes. Proponha a cada grupo que planeje uma viagem para um ou mais países de um continente (América do Sul, América do Norte, Europa, África, Ásia, Oceania ou Antártida). Recomenda-se que cada grupo escolha um continente diferente (caso seja possível, de acordo com o número de grupos). Na aula seguinte, os grupos deverão socializar seus roteiros de viagem por meio de cartazes ou apresentações de slides.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 2, 4 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Ajudar os estudantes a identificarem objetivos e metas. 2. Levá-los a estabelecer metas de curto e longo prazos. 3. Incentivá-los a adotar objetivos e metas relacionados aos estudos. 4. Apresentar a eles a técnica do 5, 4, 3, 2, 1.

CAPÍTULO 8 COMO EU APRENDO?

Leitura do poema "1ª parte: Uma didática da invenção", de Manoel de Barros.

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Incentivar os estudantes a refletirem sobre

aprendizagem com base na leitura do poema de Manoel de Barros. 2. Discutir com os estudantes como cada um deles aprende.

Para pensar...

Competências gerais da Educação Básica: 3, 4 e 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Problematizar a repetição como estratégia de aprendizagem. 2. Estimular a relação entre sentimentos e aprendizagem. 3. Analisar com os estudantes as estratégias de aprendizagem e a aplicação delas. 4. Problematizar as estratégias de aprendizagem usadas na escola e a possível aplicação delas em situações não escolares.

Estamos falando de... motivação

Competência geral da Educação Básica: 8. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG503) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 4, 8 e 9. **Objetivo específico:** 1. Discutir com os estudantes quais são suas motivações.

Para pensar... juntos!

Competências gerais da Educação Básica: 3, 4 e 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 3. **Objetivo específico:** 1. Estimular os estudantes a refletirem sobre a importância do treino como uma técnica de aprendizagem.

Estamos falando de... perseverança

Competências gerais da Educação Básica: 6 e 9. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG303) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 4, 8 e 9. **Objetivo específico:** 1. Incentivar os estudantes a refletirem sobre como enfrentam os desafios que surgem durante a execução de uma tarefa.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Discuta com os estudantes o conceito de perseverança e abra espaço para eles expressarem suas concepções. O documentário **Pro dia nascer feliz**, indicado no capítulo, pode auxiliar você na problematização dos anseios, desafios e angústias vividos por adolescentes que estão no Ensino Médio.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 1 e 3. **Objetivos**

específicos: 1. Estimular os estudantes a refletirem sobre estratégias de estudo. 2. Estabelecer com eles um plano de estudos.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 1 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Ajudar os estudantes a elaborarem uma página de saúde e bem-estar em seu diário. 2. Estimulá-los a refletir sobre a importância do sono para o bem-estar físico.

CAPÍTULO 9 O MEU AMANHÃ

Leitura do conto "Três, dois, um", de Ana Esterque.

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 4, 9 e 10. **Objetivo específico:** 1. Analisar com os estudantes os significados do conto lido.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 4, 9 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a elencarem as profissões que os agradam. 2. Propor a eles que projetem seus objetivos para os próximos cinco anos.

Estamos falando de... resiliência

Competências gerais da Educação Básica: 6, 7 e 10. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3 e Habilidade 3 (EM13LGG703) da Competência específica 7. **Objetivos gerais:** 7, 8, 9 e 10. **Objetivo específico:** 1. Discutir com os estudantes o significado da resiliência em suas vidas.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 4, 9 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Incentivar os estudantes a identificarem os sentimentos que emergem quando pensam no futuro. 2. Propor a eles que reflitam sobre as pessoas que poderão ajudá-los a alcançar seus objetivos. 3. Discutir com eles sobre a maneira que se preparam para o futuro.

Estamos falando de... sonhar

Competências gerais da Educação Básica: 6 e 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidades 3 e 4 (EM13LGG303 e EM13LGG304) da Competência específica 3. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 6 (EM13CHS306) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 7, 8, 9 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Despertar nos estudantes a ideia de que sonhar faz parte do futuro. 2. Conversar com eles sobre a necessidade de pensar e agir no mundo para garantir a preservação do planeta e como essa preocupação é fundamental ao planejar o futuro.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Apresente à turma o histórico dos movimentos ambientais e, se possível, exiba alguns vídeos sobre o tema (como os disponíveis na *site* da ONU Brasil). Pergunte aos estudantes se eles são capazes de exemplificar atitudes de preservação ambiental nas experiências que já viveram. Peça que se organizem em grupos e componham um painel sobre o assunto. A proposta do painel é socializar os conhecimentos adquiridos, compartilhando as informações com colegas de outras turmas. O painel pode ser composto de imagens, palavras, pinturas, frases, grafite ou outras técnicas que viabilizem a comunicação visual.

Vivenciando

Competências gerais da Educação Básica: 2, 3 e 4. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2 e Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 10. **Objetivo específico:** 1. Estimular os estudantes a registrarem seus sonhos em uma carta.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Peça aos estudantes que registrem, individualmente, em folhas de papel sulfite, quais são seus objetivos nas dimensões pessoal, social (familiar) e ecológica, e que planos têm para realizá-los. Oriente-os a guardar essa carta em um envelope lacrado e só o abrir no início da terceira série do Ensino Médio. Ele pode ser guardado pelos próprios estudantes ou você pode ficar responsável por eles, guardando-os em uma caixa lacrada na escola. A proposta é que os estudantes reanalisem o que escreveram e reafirmem ou reformulem os planos à realidade que estão vivendo. No Capítulo 9, da Unidade 3, eles retomarão as anotações e as expandirão para o plano profissional.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 2, 4 e 10. **Objetivos específicos:** 1. Ajudar os estudantes a comporem uma tabela regressiva para alguma tarefa programada. 2. Incentivá-los a identificar os sentimentos que se manifestam diante da data prevista para apresentar a tarefa. 3. Provocar a reflexão dos estudantes sobre as ações que estão realizando para enfrentarem os desafios da tarefa que se aproxima.

Atividade integradora Mostra cultural

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13CHS104) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 8. **Objetivos específicos:** 1. Ajudar os estudantes a entrarem em contato consigo mesmos, expressando-se de maneira artística. 2. Apresentar a eles espaços dedicados à arte e à cultura e/ou profissionais ligados à arte. 3. Ajudá-los a desenvolver habilidades de organização. 4. Ajudá-los a desenvolver o espírito de cooperação e a reconhecer seu caráter recíproco e dialógico. 5. Estimulá-los a assumir uma atitude empática e tolerante, e a respeitar as diferenças, postura essencial para o convívio em sociedade.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Neste projeto, procure conscientizar os estudantes do que eles sabem e do que precisam aprender, motivando-os a buscar informações relevantes. Estimule-os a desenvolver a capacidade de aprender a aprender, de trabalhar em equipe, de ouvir outras opiniões – mesmo que contrárias às suas –, encorajando-os a assumir um papel ativo e responsável ao longo do processo de aprendizado. Oriente as discussões de modo a ajudar a turma a não perder de vista os objetivos da atividade.

Antes de iniciar os trabalhos, peça aos estudantes que contem as experiências que tiveram em mostras culturais das quais já participaram ou que visitaram. O objetivo dessa conversa é que eles compreendam que esta atividade é uma oportunidade para refletirem sobre si mesmos e sobre a relação deles com os outros, entrando em contato com suas emoções e com as das pessoas que os inspirarão durante a produção.

Explique aos estudantes que não é necessário fazer uma produção dispendiosa, que eles devem usar os recursos que estiverem acessíveis a eles. Se julgar oportuno, envolva os demais professores e a comunidade escolar. Se for conveniente, os estudantes podem pedir ajuda a familiares e conhecidos para a realização da mostra. Esta é uma ótima oportunidade para que todos possam se envolver, conviver e se sentir acolhidos.

Na unidade **Nosso mundo**, são propostas atividades que favorecem a reflexão sobre o bem comum e os princípios éticos relacionados à cidadania e à convivência democrática. Por meio delas, pretende-se que os estudantes se percebam como parte da sociedade local, nacional e planetária. Conforme explicitado inicialmente, os **Projetos de Vida** podem e devem ser orientados para fins que transcendam o autointeresse e envolvam objetivos voltados à sociedade e ao bem comum, numa perspectiva de transformação social.

Tema Contemporâneo Transversal (TCT) presente no decorrer da Unidade 2:

- **Cidadania e Civismo:** Vida Familiar e Social; Educação com Direitos Humanos; Direitos da Criança e do Adolescente; Processo de Envelhecimento; Respeito e Valorização do Idoso.

Objetivos e justificativas gerais para as seções de atividades da Unidade 2:

1. Conhecer direitos e deveres perante a si mesmo e a sociedade, de modo a compreendê-los com mais profundidade e pertinência.
2. Realizar atividades que possibilitem reconhecer a força de agir coletivamente, a fim de favorecer o convívio social.
3. Compreender a importância de agir com empatia, sendo capaz de assumir a perspectiva dos outros, a fim de compreender as necessidades e sentimentos alheios e construir, desse modo, relacionamentos sustentados no compartilhamento e abertura para o convívio social.
4. Refletir e dialogar sobre as maneiras de vivenciar o compromisso com o outro e com o bem comum, de modo a conseguir traçar soluções concretas para problemas existentes, com base em princípios éticos necessários à construção da cidadania.
5. Participar de atividades e vivências que atribuam significados às experiências cotidianas na escola, a fim de possibilitar o respeito à construção de laços afetivos e à atuação em grupos de trabalhos escolares, em projetos extraclasse e nas aulas.
6. Perceber-se como cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, para que possa ser capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas em relação às oportunidades de inserção no mundo do trabalho.

ABERTURA DA UNIDADE

Competências gerais da Educação Básica: 8 e 9. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG103) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 1 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Analisar e interpretar com a turma a escultura **Mirror**, de Jaume Plensa. 2. Estimular cada estudante a refletir sobre a forma como se relaciona com as pessoas. 3. Levar os estudantes a refletirem sobre como se sentem em relação às outras pessoas.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Inicie a aula apresentando a escultura **Mirror**, do artista espanhol Jaume Plensa (1955-). A imagem será usada como ponto de partida para os estudantes pensarem na maneira como se relacionam uns com os outros. Promova uma discussão coletiva com a turma. Comece explicando que a escultura foi feita com ferro fundido, um material pouco flexível, o que exigiu muita energia, ou seja, força e calor, para ser esculpida e ganhar a forma de corpo humano. Uma das marcas desse artista é o uso de letras em suas obras. Em **Mirror**, por exemplo, Plensa empregou letras e símbolos de idiomas do mundo todo para compor o corpo de duas pessoas sentadas, uma de frente para a outra, como se estivessem conversando. Após a leitura da imagem, inicie o trabalho com as questões disparadoras do boxe **Vamos começar!**, as quais suscitam questionamentos relativos aos temas desta unidade, como a relação com o outro, as emoções, as interações sociais. Siga o roteiro de questões do livro do estudante e peça que registrem as ideias que tiverem no caderno. Relembre-os que o registro escrito tem como objetivo a reflexão; anotar contribui para que eles organizem seus pensamentos e consigam construir um discurso que comunique suas ideias. Assim, não há respostas “certas”, mas o registro do processo de compreensão e desenvolvimento de cada um. Portanto, antes de pedir que façam anotações, é importante discutir com eles quais são os objetivos desse registro.

CAPÍTULO 1 EU, CIDADÃO

Leitura de trecho do livro *Senhor das moscas*, de William Golding.

Competência geral da Educação Básica: 3. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas ao Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 1, 2, 4 e 6. **Objetivo específico:** 1. Discutir com os estudantes os direitos e os deveres.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Leia o excerto de **Senhor das moscas**, de William Golding, com a turma toda. Os diálogos podem ser lidos por dois estudantes que representarão os personagens Ralph e Jack. Em seguida, promova uma discussão sobre esse trecho da obra.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 3. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 1, 2, 4 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Problematizar com os estudantes a questão do desrespeito aos direitos individuais e discutir que sentimentos costumam se manifestar nessas situações. 2. Problematizar com eles a questão do cumprimento dos deveres e discutir que sentimentos costumam emergir quando se é cobrado por isso.

Estamos falando de... temperança

Competência geral da Educação Básica: 3. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG603) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 1, 2, 4 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes sobre temperança. 2. Propor a eles a reescrita dos diálogos do texto sob a perspectiva da temperança.

Para pensar... juntos!

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 2 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a refletirem sobre a importância dos direitos e deveres para o convívio social. 2. Interpretar com a turma a tirinha Mafalda, do cartunista argentino Quino. 3. Ler com os estudantes o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e analisar com eles as partes que integram o documento, como ele está estruturado e que direitos estão nele listados. 4. Explorar com os estudantes as características do gênero textual “lei”.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Com base na tirinha e no dilema vivido por Mafalda, inicie a problematização do tema “direitos e deveres” com a turma. Proponha a leitura do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), de maneira dirigida, pois o documento é extenso e complexo. Situe a importância do ECA, contextualizando sua formulação e as mudanças de concepção dos

papéis que crianças e adolescentes têm na sociedade e que esse documento promoveu.

Estamos falando de... generosidade

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS501) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 2 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes sobre generosidade. 2. Pedir que identifiquem atitudes de generosidade no dia a dia.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 2 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes que reflitam sobre a cidadania e o papel do cidadão. 2. Elencar com eles quais são os direitos e deveres de adolescentes e cidadãos. 3. Propor aos estudantes que representem os direitos de crianças e adolescentes por meio de tirinhas.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências da Natureza e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CNT202) da Competência específica 2. **Objetivo geral:** 4. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a organizar suas tarefas. 2. Levá-los a refletir sobre as relações que mantêm com as pessoas em diferentes contextos.

CAPÍTULO 2 FAMÍLIA É TUDO IGUAL?

Leitura do texto “Te amo”, de Eduardo Guimarães.

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13CHS103) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 3, 4 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes uma discussão sobre o que caracteriza uma família e sobre as diversidades em sua composição. 2. Sugerir que interpretem o texto “Te amo”, problematizando a composição das famílias.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 3, 4 e 5. **Objetivos**

específicos: 1. Refletir com os estudantes sobre a relação entre as pessoas que integram uma família. 2. Refletir coletivamente sobre a própria família, as relações entre as pessoas que compõem o núcleo familiar e os papéis assumidos por elas.

Estamos falando de... cuidado

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 3, 4 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Pedir aos estudantes que identifiquem uma atitude de cuidado e apoio entre os membros de uma família. 2. Estimulá-los a reconhecer e a ser gratos pelos cuidados familiares.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG303) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 3, 4 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Incentivar os estudantes a refletirem coletivamente sobre a composição das famílias e seus desafios. 2. Ajudá-los a contextualizar conflitos nas relações familiares. 3. Levar os estudantes a proporem uma divisão de tarefas entre os integrantes do núcleo familiar.

Estamos falando de... conflito

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidades específicas de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidades 1 e 3 (EM13CHS501 e EM13CHS503) da Competência específica 5. **Objetivo gerais:** 3, 4 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Ajudar os estudantes a conceituarem conflitos. 2. Incentivá-los a propor formas de enfrentamento de conflitos pautadas pelo respeito aos envolvidos. 3. Levar os estudantes a reconhecerem o diálogo como um meio eficaz de enfrentar os conflitos.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidades específicas de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13CHS103) da Competência específica 1 e Habilidade 2 (EM13CHS402) da Competência específica 4. Habilidade específica de Matemática e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13MAT101) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 3, 4 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Realizar um levantamento sobre a composição das famílias dos estudantes e a função de cada membro que as compõe. 2. Orientar os estudantes a categorizarem os dados coletados. 3. Propor a eles que apresentem os dados por meio de linguagens matemáticas. 4. Incentivar os estudantes a procurarem (na

mídia em geral) dados sobre composições familiares. 5. Propor a eles que comparem os dados levantados na turma com os pesquisados na mídia. 6. Sugerir a eles que reflitam sobre questões econômicas e sobre o papel dos membros da família em seu sustento.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Proponha o levantamento de dados sobre a composição familiar a partir da entrevista com os próprios colegas. Peça aos estudantes que categorizem os dados e façam uma síntese deles com base nos parâmetros sugeridos no livro ou em outros parâmetros que julgarem relevantes. Os grupos deverão apresentar os dados coletados por meio de gráficos e tabelas, utilizando linguagens matemáticas. Proponha a comparação dos dados de composição familiar da turma com os encontrados na mídia. Problematize os resultados considerando as questões econômicas e a influência delas na organização familiar.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13CHS104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a refletirem sobre as próprias aprendizagens. 2. Incentivá-los a identificar que informações desejam saber mais e em quais mídias podem pesquisá-las.

CAPÍTULO 3 ELES TAMBÉM FORAM JOVENS

Leitura do texto "A marciana", de Geruza Zelnys.

Competência geral da Educação Básica: 6.

Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas ao Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivo específico:** 1. Ler coletivamente o texto "A marciana", de Geruza Zelnys.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes a criação de um manual para pessoas idosas lidarem com as novas tecnologias e com as redes sociais. 2. Orientá-los a entrevistar idosos para resgatarem informações sobre músicas e filmes marcantes em suas vidas.

Estamos falando de... solidariedade e compaixão

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes o significado de solidariedade e de compaixão. 2. Propor uma conversa com eles para que reconheçam a solidariedade como um dos princípios que sustentam a Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Defina solidariedade e compaixão com a turma. Se julgar pertinente, estabeleça relação entre a solidariedade e os princípios que sustentam a Declaração Universal dos Direitos Humanos (liberdade, igualdade e solidariedade), destacando a importância deles para a convivência em sociedade.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 5 (EM13CHS605) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 2, 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes uma reflexão sobre as profissões exercidas por idosos. 2. Ajudá-los a interpretar dados publicados sobre idosos e suas ocupações profissionais. 3. Desenvolver com os estudantes uma atividade lúdica sobre profissões exercidas, em sua maioria, por pessoas idosas.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Inicie a aula estimulando a turma a observar a fotografia e a ler a legenda e o texto que contam a história da tatuadora filipina Whang-od. Proponha aos estudantes que se organizem em grupos e pesquisem as profissões mais exercidas por idosos no Brasil. Depois, coordene as duas atividades lúdicas descritas no livro dos estudantes: jogo do "Quem sou eu" e brincadeira do envelhecimento por meio de aplicativo, descrita em "Estamos falando de... preconceito".

Estamos falando de... preconceito

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG502) da Competência específica 5 e Habilidade 4 (EM13LGG704) da Competência específica 7. **Objetivos gerais:** 2, 3 e 4. **Objetivo específico:** 1. Propor aos estudantes uma simulação de envelhecimento por meio de recursos tecnológicos.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG502) da Competência específica 5 e Habilidade 4 (EM13LGG704) da Competência específica 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 5 (EM13CHS605) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 2, 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes a reflexão sobre os direitos dos idosos. 2. Incentivá-los a pesquisar documentos nacionais (Estatuto do Idoso) e internacionais (no âmbito da ONU) que tratam dos direitos dos idosos. 3. Ajudá-los a organizar uma atividade investigativa sobre direitos dos idosos e sobre as dificuldades que eles enfrentam no cotidiano (entrevistar idosos). 4. Propor aos estudantes que apresentem os dados coletados nas entrevistas com os idosos.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Organize a sala em grupos e oriente-os a realizar uma pesquisa com idosos para identificar quais são as dificuldades que eles enfrentam no dia a dia. Problematicize os direitos dos idosos e peça aos estudantes que pesquisem quais são esses direitos.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13CHS104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a organizarem suas tarefas. 2. Levá-los a refletir sobre suas relações com pessoas idosas.

CAPÍTULO 4 AH, O AMOR...

Leitura do poema "Amor é fogo que arde sem se ver", de Luís de Camões.

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG103) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes o sentimento amor. 2. Orientá-los a interpretar o poema de Camões, analisando a estrutura e as contradições do texto com eles.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência

específica 3. **Objetivo geral:** 3. **Objetivo específico:** 1. Aproximar a discussão sobre o sentimento amor da experiência e vivência pessoal dos estudantes.

Estamos falando de... contradições e diálogo

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivo geral:** 3. **Objetivo específico:** 1. Instrumentalizar os estudantes para fazerem um levantamento de expressões artísticas (músicas, filmes etc.) que abordam o amor sob o ponto de vista das contradições.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 3 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Instigar os estudantes a fruírem da obra **Os amantes**, de René Magritte. 2. Questioná-los sobre o motivo de os personagens estarem com a cabeça coberta.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Apresente aos estudantes a imagem da obra de René Magritte e também exemplos de músicas que mostrem a contradição presente no amor, como “Queixa” (Caetano Veloso), “Outra vez” (Roberto Carlos), “Cotidiano” (Chico Buarque), “Evidências” (José Augusto e Paulo Sérgio Valle) etc.

Estamos falando de... cuidado ou controle?

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 3 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a estabelecerem relação entre amar e cuidar. 2. Orientá-los a diferenciar cuidar de controlar.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 3 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Incentivar os estudantes a definirem amor. 2. Propor a eles a composição de um poema coletivo com estrofes que definam o amor.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13CHS104) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 4. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a elaborarem o **Gráfico do amor**. 2. Levá-los a identificar valores positivos e negativos nas relações amorosas.

CAPÍTULO 5 AMIZADES E COLETIVOS

Leitura do texto “Os calções verdes do Bruno”, de Ondjaki.

Competência geral da Educação Básica: 3. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 3. **Objetivo específico:** 1. Interpretar coletivamente o conto “Os calções verdes do Bruno”.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 3. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 3. **Objetivo específico:** 1. Estimular os estudantes a escreverem uma carta para um amigo.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Leia para os estudantes o poema “Todas as cartas de amor são ridículas”, de Álvaro de Campos, heterônimo do poeta Fernando Pessoa, para inspirá-los antes de iniciarem a escrita da carta ao amigo. Apresente a eles modelos de carta pessoal. Depois de terem escrito as cartas, pergunte se alguém se sente à vontade para fazer a leitura em voz alta do texto.

Estamos falando de... fraternidade

Competência geral da Educação Básica: 3. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG203) da Competência específica 2. **Objetivo geral:** 3. **Objetivo específico:** 1. Analisar coletivamente a tirinha do Snoopy.

Para pensar... juntos!

Competências gerais da Educação Básica: 6 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência

específica 3. **Objetivos gerais:** 2, 4, 5 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Conversar com os estudantes sobre coletivos e o envolvimento de jovens em causas que transcendem o autointeresse. 2. Levá-los a compreender a formação dos coletivos em prol de causas que transcendem o autointeresse. 3. Discutir com eles sobre as possíveis motivações das pessoas que adotam causas coletivas como projetos de vida. 4. Orientar os estudantes a elaborarem uma proposta de criação de um projeto coletivo.

Estamos falando de... cooperatividade

Competências gerais da Educação Básica: 6 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 2, 4, 5 e 6. **Objetivo específico:** 1. Auxiliar os estudantes a realizarem um levantamento de pessoas que se dedicam a causas coletivas (ambientais, sociais, de promoção da saúde, entre outras).

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Proponha aos estudantes que pesquisem famosos e anônimos que lutam por um planeta melhor, ambientalistas que se unem para a limpeza de praias e rios, voluntários em hospitais, ativistas em defesa das florestas etc. Depois, peça a eles que elaborem a proposta de um coletivo inspirando-se nas pesquisas que realizaram. A discussão pode ser enriquecida com a fábula “O beija-flor e a floresta”, facilmente encontrada em sites da internet, e com o relato da trajetória de vida do sociólogo Betinho.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 3. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Discutir coletivamente as relações de amizade. 2. Desenvolver uma dinâmica, a fim de que os estudantes conheçam melhor seus colegas. 3. Propiciar uma vivência que favoreça a descoberta de afinidades entre eles. 4. Levá-los a refletir sobre fraternidade e amizade.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13CHS104) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 3. **Objetivo específico:** 1. Estimular os estudantes a identificarem seus amigos e colegas, refletindo sobre a proximidade que têm dessas pessoas.

Leitura de trecho da obra *O perigo de uma história única*, de Chimamanda Ngozi Adichie.

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG102) da Competência específica 1. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 1, 2, 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Interpretar coletivamente o texto “O perigo de uma história única”, de Chimamanda Adichie. 2. Problematizar com os estudantes a hegemonia da cultura europeia. 3. Estimulá-los a refletir sobre cultura hegemônica e vivências culturais (sobre a origem e os padrões de comportamento dos filmes a que assistem ou sobre artistas e culturas que valorizam, por exemplo).

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidades específicas de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5 e Habilidade 1 (EM13CHS601) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 1, 2, 3 e 4. **Objetivo específico:** 1. Discutir com os estudantes a importância de uma cultura representativa, em que as pessoas possam se reconhecer nela.

Estamos falando de... racismo

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3. Habilidades específicas de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5 e Habilidade 1 (EM13CHS601) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 1, 2, 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Mostrar aos estudantes que o direito à igualdade e o direito às diversidades (direito de ser diferente) estão entre os Direitos Humanos. 2. Propor a eles que problematizem o racismo com base na inferiorização do outro. 3. Ressaltar aos estudantes que o racismo é um modo de ver o outro, portanto, está presente em toda a sociedade. 4. Pedir que identifiquem os sentimentos que emergem diante de situações racistas (vivenciadas ou presenciadas). 5. Discutir com eles formas de ação diante do racismo. 6. Apresentar aos estudantes a Lei nº 7.716, de 5 de janeiro de 1989, que define os crimes resultantes de preconceito de raça ou de cor. 7. Orientá-los a distinguir racismo de injúria racial (especificada no Código Penal – artigo 140, parágrafo terceiro). 8. Discutir com os estudantes formas de denúncia e pedir que redijam um texto que denuncie atos de racismo. 9. Tomando como base as experiências individuais,

incentivá-los a refletir sobre a necessidade de pertencerem a um grupo e os comportamentos a ele associados.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Situe os temas discutidos no âmbito dos direitos, retomando a Declaração Universal dos Direitos Humanos e as leis federais que se pronunciam contra os crimes de racismo e injúria racial. Discuta com os estudantes quais são os canais de denúncia de crimes de racismo.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG102) da Competência específica 1 e Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3. Habilidades específicas de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS102) da Competência específica 1 e Habilidade 5 (EM13CHS605) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a compreenderem a importância da diversidade cultural e dos espaços dedicados a ela na sociedade. 2. Discutir com eles afirmações preconceituosas que fazem parte do senso comum. 3. Propor a eles que pesquisem e analisem na mídia (redes sociais, blogs, jornais, revistas) os discursos sobre indígenas (principalmente a imagem que é passada desse grupo étnico).

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Problematize com os estudantes a questão dos indígenas no Brasil e a importância da diversidade cultural em uma sociedade democrática. Durante a discussão, podem surgir argumentos preconceituosos por parte dos estudantes, mas eles não devem ser "censurados", e sim questionados, a fim de reverem e superarem preconceitos e visões estereotipadas. Deve-se prevalecer um ambiente de respeito, e afirmações que violem os Direitos Humanos devem ser invalidadas.

Estamos falando de... gratidão

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidades 1 e 2 (EM13LGG301 e EM13LGG302) da Competência específica 3. Habilidades específicas de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS102) da Competência específica 1 e Habilidade 1 (EM13CHS601) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Construir com os estudantes o conceito de gratidão. 2. Criar oportunidades para eles reconhecerem atos de gratidão.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG102) da Competência específica 1 e Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS601) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a conhecerem expressões culturais de artistas negros e indígenas. 2. Incentivá-los a apreciar livros, filmes e obras de arte produzidos por artistas negros e indígenas. 3. Instrumentalizar os estudantes para que possam pesquisar em fontes confiáveis contribuições sociais e científicas de ativistas e cientistas negros e indígenas.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Peça aos estudantes que pesquisem referências e produções de artistas, ativistas sociais e cientistas negros e indígenas. Esta é uma boa oportunidade para discutir com os estudantes a confiabilidade das notícias encontradas na internet e para estabelecer critérios que tornam sites e/ou informações confiáveis.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 8. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13CHS104) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 6. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a refletirem sobre gratidão. 2. Motivá-los a registrar seus sentimentos de gratidão.

CAPÍTULO 7 PRECONCEITO E DISCRIMINAÇÃO

Leitura de trecho do livro *Quarto de despejo: diário de uma favelada*, de Carolina Maria de Jesus.

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG204) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 1, 3, 4 e 5. **Objetivo específico:** 1. Interpretar coletivamente o excerto do livro *Quarto de despejo*.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 1, 3, 4 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Problematizar com os estudantes os possíveis motivos

das violências relatadas no texto. 2. Estimulá-los a refletir sobre as comunidades e as condições de vida de seus habitantes.

Estamos falando de... preconceito e discriminação

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 5 (EM13CHS605) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 1, 3, 4 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes que diferenciem preconceito de discriminação. 2. Instigá-los a propor caminhos possíveis para enfrentar o preconceito e a discriminação. 3. Apresentar a eles a Declaração Universal dos Direitos Humanos e pedir que leiam coletivamente e conversem sobre os artigos I e II.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidades 2 e 3 (EM13LGG302 e EM13LGG303) da Competência específica 3. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS501) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes que interpretem a imagem da cena do filme **Persépolis**, da iraniana Marjane Satrapi. 2. Discutir com eles preconceito, discriminação, intolerância, violência e os motivos desses atos. 3. Levá-los a refletir sobre os motivos que levam pessoas a discriminarem outras. 4. Problematizar a intolerância religiosa. 5. Contextualizar a cultura de países orientais, como o Irã. 6. Discutir com os estudantes formas de lidar com o ódio e a raiva sem manifestar violência. 7. Conversar com eles e fazer um levantamento de atitudes discriminatórias que eles reconhecem na sociedade e na escola.

Estamos falando de... ódio e atitudes violentas

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidades 2 e 3 (EM13LGG302 e EM13LGG303) da Competência específica 3. Habilidades específicas de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13CHS503) da Competência específica 5 e Habilidade 5 (EM13CHS605) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Problematizar com os estudantes como o ódio e a violência estão presentes nas redes sociais. 2. Discutir com eles sobre *bullying* e *cyberbullying*.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG603) da Competência específica 6. Habilidades específicas de Ciências Humanas e Sociais

Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidades 1 e 3 (EM13CHS501 e EM13CHS503) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 4 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes que redijam e encenem uma situação de preconceito. 2. Discutir com eles sobre os rótulos sociais. 3. Pedir que relacionem preconceitos e rótulos ao *bullying* e a outras formas de violência.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 9. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG102) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a refletirem sobre preconceitos. 2. Motivá-los a registrar atitudes preconceituosas vivenciadas ou presenciadas e a se posicionarem criticamente em relação a elas.

CAPÍTULO 8 CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

Leitura do texto "A pá de lama", de Ailton Krenak.

Competências gerais da Educação Básica: 1, 4 e 7. Habilidades específicas de Ciências da Natureza e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 6 (EM13CNT206) da Competência específica 2 e Habilidade 3 (EM13CNT303) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 2, 3, 4, 5 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Apresentar à turma a biografia do ativista indígena Ailton Krenak. 2. Eleger com os estudantes a trajetória e as contribuições de um ambientalista.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Após a leitura do texto de Krenak, problematize o tema do meio ambiente e as consequências de sua degradação para as pessoas e, em especial, para as comunidades indígenas. Contextualize a discussão no âmbito dos Direitos Humanos.

Para pensar...

Competências gerais da Educação Básica: 1, 4 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias aplicadas ao Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. Habilidade específica de Ciências da Natureza e suas Tecnologias aplicadas ao Ensino Médio: Habilidade 6 (EM13CNT206) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 2, 3, 4, 5 e 6. **Objetivo específico:** 1. Refletir coletivamente sobre as possíveis emoções do indígena ao denunciar a destruição ambiental e cobrar ações de preservação.

Estamos falando de... comprometimento

Competências gerais da Educação Básica: 1, 4 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias

para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS301) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 2, 3, 4, 5 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Eleger com a turma a trajetória e as contribuições de um ambientalista. 2. Elaborar coletivamente, em linguagem jornalística, uma síntese da biografia e das contribuições do ambientalista eleito. 3. Fundamentar coletivamente as contribuições do ativista, tendo em vista as consequências advindas da degradação ambiental e, também, que o meio ambiente é um direito humano, tanto das gerações atuais quanto das futuras.

Para pensar... juntos!

Competências gerais da Educação Básica: 1, 4 e 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3 e Habilidade 2 (EM13LGG502) da Competência específica 5. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS301) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 1, 2, 4, 5 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Instrumentalizar os estudantes para pesquisarem sobre: populações ribeirinhas; uso da água; hábitos cotidianos e preservação ambiental; consumo consciente e sustentável. 2. Promover as apresentações das pesquisas sobre os temas ambientais propostos, feitas pelos estudantes.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Peça aos estudantes que pesquisem, em grupos, os seguintes temas: populações ribeirinhas; uso da água; hábitos cotidianos e preservação ambiental; consumo consciente e sustentável. Após as pesquisas, os grupos poderão apresentar as informações obtidas em diferentes formatos, como seminário, redação, vídeo, entre outros.

Estamos falando de... liberdade

Competências gerais da Educação Básica: 1, 4 e 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3 e Habilidade 2 (EM13LGG502) da Competência específica 5. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS301) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 1, 2, 4, 5 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com a turma o conceito de liberdade. 2. Levar os estudantes a relacionarem a liberdade ao exercício da cidadania e à preservação ambiental.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Defina com os estudantes o conceito de liberdade e relacione-o com os princípios que sustentam a Declaração Universal dos Direitos Humanos (liberdade, igualdade e solidariedade), destacando a importância deles para a convivência em sociedade.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência específica 3. Habilidade específica de Ciências da Natureza e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CNT302) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 2, 4, 5 e 6. **Objetivos específicos:** 1. Instrumentalizar os estudantes para que possam elaborar um projeto de intervenção voltado ao desenvolvimento de hortas comunitárias. 2. Instrumentalizá-los com o intuito de criarem um projeto de intervenção sobre captação e reaproveitamento de água.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências da Natureza e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 6 (EM13CNT206) da Competência específica 2. **Objetivo geral:** 4. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a pensarem sobre seus atos de consumo e sobre como estão engajados na preservação ambiental. 2. Motivar os estudantes a registrarem seus hábitos de consumo, visando ao comprometimento com a preservação ambiental.

CAPÍTULO 9 DIREITOS E DEVERES

Leitura do texto "Recado ao Senhor 903", de Rubem Braga.

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 1 e 3. **Objetivo específico:** 1. Ler com a turma a crônica "Recado ao Senhor 903", de Rubem Braga.

Para pensar...

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 1 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Problematizar com os estudantes o respeito e a tolerância, com base na leitura da crônica. 2. Incentivá-los a produzir um texto inspirado na crônica de Rubem Braga.

Estamos falando de... permissividade ou tolerância

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 7. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidades 1 e 4 (EM13LGG301 e EM13LGG304) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Definir com os estudantes permissividade e tolerância. 2. Discutir coletivamente se houve permissividade e/ou tolerância na crônica lida. 3. Levar os estudantes a identificarem situações de intolerância em suas vivências cotidianas.

Para pensar... juntos!

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG601) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Interpretar com a turma a obra **Caminhos ondulados**, de Jackson Pollock. 2. Problematizar com os estudantes como expressam suas emoções em momentos de tensão.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento da atividade

Após a observação da obra **Caminhos ondulados**, de Jackson Pollock, proponha aos estudantes uma discussão sobre formas de expressar sentimentos por meio da arte. Se possível, aborde a técnica de pintura utilizada pelo artista, conhecida como *action painting*, expressão inglesa que significa “pintura de ação”. Muitos artistas no início do século XX também usavam essa técnica. Para pintar, Pollock esticava no chão grandes pedaços de tecido de tela e andava sobre eles com o pincel na mão, atirando e respingando a tinta para compor o quadro, geralmente ouvindo música.

Estamos falando de... paciência e esperança

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG601) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 3 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Definir com os estudantes paciência e esperança. 2. Propor a eles que reflitam sobre a paciência em uma situação cotidiana da vida pessoal.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG303) da Competência específica 3. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS502) da Competência específica 5. **Objetivos gerais:** 1 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Eleger com os estudantes um conflito social para ser debatido. 2. Pedir a eles que identifiquem as partes

envolvidas no conflito e sua causa. 3. Solicitar que analisem os direitos e deveres dos envolvidos no conflito. 4. Propor que levantem, hipoteticamente, possíveis soluções para o conflito, respeitando os direitos dos envolvidos.

Ponto a ponto

Competências gerais da Educação Básica: 3 e 6. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13CHS104) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 4. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a recapitularem as oito temáticas trabalhadas no diário ao longo do ano. 2. Propor a eles a releitura de cada um dos oito registros feitos.

Atividade integradora Fórum de debates

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 4. **Objetivos específicos:** 1. Fazer o fechamento da unidade com a criação de um fórum de debates. 2. Proporcionar momentos de interação entre os estudantes e a comunidade escolar.

A prática do debate tem como objetivo discutir temas de interesse coletivo e é de fundamental importância na educação, pois possibilita aos estudantes diversas situações de aprendizagem: socialização; trabalho de coordenação; trabalho em equipe; desenvolvimento da escutatória; oralidade e respeito a diferentes pontos de vista. Além disso, os estudantes desenvolvem a capacidade argumentativa e aprendem a se posicionar em relação a opiniões diferentes, sempre com respeito. Os debatedores usam argumentos para defender seus pontos de vista e, durante o debate, tanto é possível convencer como ser convencido.

Não é necessário que todos os estudantes participem como debatedores, mas é fundamental a participação de todos no planejamento, na organização do evento e como espectadores das mesas. Definir a programação demandará tempo e organização; por isso, desde o início, os estudantes precisam sentir que o projeto é significativo para eles e, assim, se envolverem plenamente na atividade.

Para que os conceitos aprendidos na unidade possam ser exercitados durante os trabalhos em equipe, relembre com eles o que aprenderam sobre temperança, generosidade, conflito, solidariedade, diálogo, determinação e paciência.

Explique a eles que não é necessário fazerem uma produção dispendiosa, que devem usar os recursos que estiverem acessíveis a eles. Se for conveniente, os estudantes podem pedir ajuda a familiares e conhecidos para a organização dos trabalhos. Esta é uma ótima oportunidade para que todos possam se envolver, conviver e se sentir acolhidos.

A unidade **Um mundo para todos** propõe atividades que têm como objetivo central criar possibilidades para que os estudantes entendam o mundo do trabalho como fonte de renda, espaço de sociabilidade, autorrealização e contribuição social. Para tanto, foram necessárias as reflexões realizadas nas unidades anteriores, em que se destacou a importância do planejamento para a realização do **Projeto de Vida**. Nesta última etapa da Educação Básica, espera-se que os estudantes desenvolvam habilidades para estabelecer metas e estratégias, tendo em vista o planejamento do próprio **Projeto de Vida**. Para que isso ocorra, é preciso priorizar ações que promovam o exercício da autonomia e a capacidade de resiliência para vivenciar diferentes situações. Compreender o mundo do trabalho e seus desafios é essencial para a autorrealização dos jovens, pois lhes permitirá traçar metas objetivas de maneira consciente e instrumentalizada para enfrentar a fluidez do mundo contemporâneo.

Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) presentes no decorrer da Unidade 3:

- **Meio ambiente:** Educação para o Consumo.
- **Economia:** Trabalho e Educação Financeira.

Objetivos e justificativas gerais para as seções de atividades da Unidade 3:

1. Refletir e dialogar sobre os próprios interesses em relação à inserção no mundo do trabalho, bem como à ampliação dos conhecimentos sobre os contextos, as características, as possibilidades e os desafios do mercado de trabalho no século XXI.
2. Favorecer o desenvolvimento de habilidades pessoais, estratégias mentais e instrumentos práticos para planejamento de metas e de estratégias para alcançá-las.
3. Sistematizar interesses, identificar habilidades, conhecimentos e oportunidades que correspondam às aspirações profissionais, de forma a abrir caminho para a elaboração escalonada de metas e estratégias viáveis.
4. Identificar, valorizar e fortalecer os sonhos, as aspirações, os conhecimentos, as habilidades e competências desenvolvidos ao longo da trajetória escolar, familiar e comunitária para, desse modo, desenvolver um planejamento estratégico e cidadão para o presente e o futuro, considerando as necessidades individuais e coletivas.
5. Refletir e autoavaliar o desenvolvimento alcançado por meio da educação escolar e, ao mesmo tempo, identificar novas necessidades de aprendizado e caminhos possíveis para a continuidade dos estudos.

ABERTURA DA UNIDADE

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidades específicas de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG103) da Competência específica 1; Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3; Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Analisar e interpretar com a turma a obra de arte **Doorways to Potential**, de Andrew Baines. 2. Estimular os estudantes a refletirem sobre a atividade profissional que gostariam de exercer. 3. Motivá-los a identificar seus potenciais e os caminhos para desenvolvê-los. 4. Pedir a eles que recuperem o envelope com o texto sobre os objetivos relacionados às dimensões pessoal, social (familiar) e ecológica, atividade realizada no Capítulo 9, Unidade 1.

CAPÍTULO 1 TRABALHO, PARA QUÊ?

Leitura do texto “Feito à mão”, de Sibélia Zanon.

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 1. **Objetivo específico:** 1. Interpretar coletivamente o texto “Feito à mão”, de Sibélia Zanon, associando a narrativa à ideia de escolha de um trabalho.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 1. **Objetivos específicos:** 1. Ajudar os estudantes a definirem trabalho com base na reflexão sobre ganhar dinheiro e ter prazer nas atividades desenvolvidas. 2. Instrumentalizá-los para que conheçam profissões que envolvam trabalho manual e atividades que já foram dessa natureza, mas, atualmente, são automatizadas.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Promova uma conversa com os estudantes sobre o fato de que trabalhar não pode significar somente ganhar dinheiro, mas também proporcionar alegria e sentimento de autorrealização. Sugira que compartilhem com os colegas o que descobriram na pesquisa da atividade 3.

Estamos falando de... honestidade

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG303) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 4. **Objetivos específicos:** 1. Apresentar aos estudantes a definição de honestidade. 2. Simular entrevistas de emprego colocando em prática a honestidade.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13CHS404) da Competência específica 4. **Objetivo geral:** 1. **Objetivos específicos:** 1. Comparar diferentes profissões a partir das variáveis: criatividade, praticidade, rotina, grau de desafio e remuneração. 2. Discutir com os estudantes o que consideram salário justo. 3. Estimulá-los a refletir em pequenos grupos sobre estratégias para alcançar um salário justo.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Organizar os estudantes em pequenos grupos para que possam problematizar as diferentes profissões. É importante que eles consigam fazer uma análise contextualizada da realidade.

Estamos falando de... integridade

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG303) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 4. **Objetivos específicos:** 1. Apresentar aos estudantes o conceito de integridade. 2. Propor que definam integridade a partir de suas vivências pessoais.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Ao propor aos estudantes que contem os maiores obstáculos pelos quais já passaram, podem surgir questões difíceis. É necessário acolher as histórias, evitando julgamentos.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 1. **Objetivo específico:** 1. Instrumentalizar os estudantes para que realizem uma pesquisa visando identificar como trabalhadores se sentem em relação a suas profissões e quais são suas motivações para exercê-las.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Proponha a realização de uma pesquisa com pessoas próximas aos estudantes (parentes, vizinhos, amigos, professores), visando conhecer a motivação das escolhas profissionais e a satisfação dos entrevistados. Depois de finalizada a atividade da seção, organize a turma em grupos para ampliar a proposta da atividade. Cada grupo deve realizar ao menos cinco entrevistas. Coletivamente, leiam as respostas e agrupem-nas a partir de ideias comuns (categorização). Peça aos estudantes que quantifiquem as respostas de cada categoria e aproveitem a oportunidade para calcular seu percentual. Proponha que construam gráficos e tabelas com as informações encontradas, utilizando conhecimentos matemáticos da área de estatística

para leitura e organização dos dados coletados. Abra espaço ao final da aula para socialização e discussão dos resultados.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 1. **Objetivos específicos:** 1. Orientar os estudantes a registrarem seus sonhos no diário, criando dois espaços para fazer os apontamentos: **Notas para o futuro** e **Refletindo...** 2. Estimulá-los a refletir sobre os sonhos que têm e relacioná-los a seus planos.

CAPÍTULO 2 A ESCOLHA DA PROFISSÃO

Leitura do texto "Sobre construir a própria história", de Thais Marques.

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS401) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 1. **Objetivo específico:** 1. Interpretar coletivamente o texto da jornalista Thais Marques, incentivando os estudantes a analisarem a posição da autora e opinarem sobre o tema.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Inicie a aula com a leitura compartilhada do conceito de vocação, apresentado na abertura do capítulo. Em seguida, promova uma conversa com os estudantes sobre o que pensam de adaptar as vontades conforme as oportunidades. Proponha que leiam em grupos o relato da jornalista Thais Marques.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes a análise do texto de Thais Marques, escrito do ponto de vista de alguém realizado profissionalmente. 2. Estimular os estudantes a refletirem sobre sonhos de infância.

Estamos falando de... proatividade

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Definir coletivamente proatividade. 2. Estimular os estudantes a refletirem sobre sua proatividade na vida estudantil.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino

Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Propor aos estudantes que componham um mural com imagens que representam o que cada um deles gosta de fazer. 2. Incentivar os estudantes a examinarem suas trajetórias escolares e a identificarem quais aprendizagens despertam o interesse deles.

Estamos falando de... independência

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG103) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 3. **Objetivo específico:** 1. Auxiliar os estudantes a compreenderem que ouvir o outro não compromete sua independência.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 3. **Objetivo específico:** 1. Instrumentalizar os estudantes para que pesquisem áreas de formação e atuação.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Nesta dinâmica, o objetivo é que os estudantes possam ter uma ideia do vasto campo profissional existente no momento. Ajude-os a pensar naquilo de que gostam e também a entender se determinada profissão seria realmente uma escolha viável. Incentive a proatividade, estimulando-os a apresentar o resultado de suas pesquisas e as possibilidades de profissões de acordo com os perfis dos colegas.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a identificar seus interesses, suas habilidades e o trabalho que gostariam de exercer. 2. Incentivá-los a registrar suas reflexões no diário.

CAPÍTULO 3 O PROPÓSITO

Leitura do texto "Esta brasileira está na lista dos jovens mais influentes do mundo pela União Europeia", de Laís Rocha Leão, para a revista Glamour.

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 5 (EM13LGG305) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Definir coletivamente propósito, estabelecendo relação com

o **Projeto de Vida**. 2. Problematizar com os estudantes a questão da mulher na sociedade brasileira.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Após a leitura coletiva do texto, abra espaço para que os estudantes destaquem os pontos que mais lhes chamaram a atenção no relato. A violência contra a mulher pode despontar na discussão. É importante que o tema seja abordado de maneira que sejam identificadas as violências sofridas por mulheres no mundo todo.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG104) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com o grupo a história de Laís Rocha Leão e sua atuação em projetos que visam ao bem comum. 2. Estimular os estudantes a conhecerem histórias de pessoas que se dedicam ao trabalho voluntário.

Estamos falando de... tédio

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Matemática e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13MAT202) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 1 e 2. **Objetivos específicos:** 1. Identificar com os estudantes as situações que lhes causam tédio. 2. Listar, coletivamente, as dez situações mais mencionadas e compor um questionário com questões fechadas, para as quais as respostas sejam sim ou não. 3. Orientar os estudantes a realizarem uma pesquisa com os colegas, aplicando o questionário elaborado. 4. Estimulá-los a refletir sobre maneiras de encarar as diferentes situações da vida de estudante. 5. Orientá-los a sintetizar os dados coletados e a apresentar os resultados em linguagem matemática.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 2. **Objetivos específicos:** 1. Problematizar com os estudantes a questão da mulher na sociedade brasileira. 2. Propor a eles que elaborem uma apresentação artística. 3. Estimular pequenos grupos de estudantes a encontrarem um propósito comum e organizarem um projeto coletivo orientado por esse propósito.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

A atividade 1 é uma boa oportunidade para os estudantes discutirem os direitos humanos, as formas de violência e a situação da mulher na sociedade por meio de diferentes linguagens. Na atividade 2, organize os estudantes em grupos

e peça que identifiquem um propósito que seja comum a todos. Em seguida, os grupos devem pensar em um projeto coletivo que possa concretizar o propósito escolhido.

Estamos falando de... vazio

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG601) da Competência específica 6. **Objetivo geral:** 2. **Objetivos específicos:** 1. Apresentar aos estudantes a definição de vazio. 2. Promover uma reflexão sobre a relação entre vazio, propósito e profissão.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivo geral:** 2. **Objetivo específico:** 1. Propiciar situação lúdica que leve os estudantes à reflexão sobre propósito.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 2. **Objetivo específico:** 1. Estimular os estudantes a definirem propósitos, objetivos e estratégias para suas vidas.

CAPÍTULO 4 TRABALHAR OU ESTUDAR?

Leitura do poema "entre a casa/e o acaso", de Ana Martins Marques.

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 1, 3 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Ler e interpretar coletivamente o poema de Ana Martins Marques. 2. Promover uma reflexão coletiva sobre a relação entre o poema e as escolhas que devem ser feitas com o término do Ensino Médio. 3. Orientar os estudantes a pesquisarem sobre a profissão que desejam seguir, buscando as seguintes informações: mercado de trabalho, remuneração, área de atuação, possibilidades de contribuir socialmente e desafios profissionais.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Após a leitura do poema, problematize as incertezas desta fase da vida dos estudantes e a importância de tomarem decisões quanto à continuidade dos estudos e/ou ao exercício profissional.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o

Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivos gerais:** 3 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Instrumentalizar os estudantes para que pesquisem programas de governo voltados ao trabalho para jovens e políticas educacionais destinadas à juventude. 2. Identificar coletivamente as possibilidades para a continuidade dos estudos, o exercício profissional ou a conciliação das duas atividades.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Ampliando a atividade 3, proponha aos estudantes que se organizem em três grupos: o primeiro grupo deverá pesquisar as políticas educacionais (FIES, ENEM, cursos profissionalizantes, colégios técnicos, bolsas de estudos em universidades nacionais e internacionais, políticas de permanência estudantil); o segundo grupo será responsável por pesquisar programas voltados para o trabalho (Jovem Aprendiz, Programa Verde e Amarelo, entre outros); o terceiro grupo pesquisará as possibilidades de conciliar trabalho e estudo (estágio remunerado, trabalhos de meio turno, empresas juniores montadas nas universidades). Depois, os três grupos deverão apresentar os resultados para a turma e, em seguida, propor uma discussão com base nas possibilidades levantadas. Os grupos devem prever alguma forma de registro que possa ser compartilhada com os colegas, disponibilizando informações básicas e sugestões de *sites* para acesso a outras informações.

Estamos falando de... dúvida

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 4. **Objetivos específicos:** 1. Definir coletivamente o conceito de dúvida. 2. Relacionar a dúvida ao momento de transição que os estudantes vivenciam. 3. Contrapor, por meio de discussão coletiva, as dúvidas e as certezas absolutas, identificando os prós e os contras dessas atitudes.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1. **Objetivos gerais:** 3, 4 e 5. **Objetivo específico:** 1. Identificar coletivamente as emoções que emergem ao pensarem em trabalho e/ou na continuidade dos estudos.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

O tema desta seção é muito sensível aos estudantes que estão no momento de optarem por trabalhar ou estudar, ou que farão os dois simultaneamente. Procure acolher as

dúvidas e incertezas, minimizando, quando possível, as aflições que surgirem.

Estamos falando de... expectativa

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivo geral:** 4. **Objetivos específicos:** 1. Definir coletivamente o conceito de expectativa. 2. Criar oportunidade para os estudantes refletirem sobre suas expectativas e sobre como agir diante delas.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG704) da Competência específica 7. **Objetivo geral:** 1. **Objetivos específicos:** 1. Orientar os estudantes a simularem uma entrevista de emprego. 2. Sensibilizá-los para que adotem a perspectiva do "outro". 3. Prepará-los para entrevistas de emprego.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Organize a turma em dois grupos. Cada equipe deverá elaborar um processo seletivo de emprego. O grupo 1 atuará como entrevistador e o grupo 2, como entrevistado. Em seguida, os papéis invertem-se, de modo que todos os estudantes possam vivenciar ambos os papéis. Estimule-os a realizar essa dinâmica de maneira que as individualidades sejam respeitadas, evitando que o espírito de competição prevaleça.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG101) da Competência Específica 1. **Objetivos gerais:** 2 e 3. **Objetivos específicos:** 1. Levar os estudantes a compreenderem o que é *networking*. 2. Contribuir para que identifiquem suas redes de relações interpessoais. 3. Estimulá-los a refletir sobre a qualidade das interações com as pessoas que integram suas redes de relacionamento. 4. Propiciar um momento para que os estudantes façam o registro das reflexões realizadas sobre *networking* ou pedir que façam esse registro em casa.

CAPÍTULO 5 QUE CURSO ESCOLHER?

Leitura da tirinha de Calvin, do cartunista Bill Watterson.

Competências gerais da Educação Básica: 6 e 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 2. **Objetivos específicos:** 1. Informar os estudantes sobre diferentes possibilidades de

continuação dos estudos (cursos acadêmicos, tecnológicos, profissionalizantes). 2. Levá-los a refletir criticamente sobre suas oportunidades. 3. Discutir coletivamente sobre o momento de decisão profissional. 4. Retomar atividades realizadas no capítulo anterior sobre possibilidades de estudo e trabalho.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 1. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13CHS402) da Competência específica 4. **Objetivos gerais:** 1 e 2. **Objetivo específico:** 1. Discutir com os estudantes sobre como podem alcançar seus objetivos e ter consciência de suas oportunidades.

Estamos falando de... ética

Competências gerais da Educação Básica: 4 e 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS501) da Competência específica 5. **Objetivo geral:** 2. **Objetivos específicos:** 1. Definir coletivamente o conceito de ética. 2. Levar os estudantes a identificarem os valores éticos que guiam suas vidas. 3. Propor a eles que reflitam sobre a importância da ética nas relações cotidianas e no mundo do trabalho. 4. Ajudar os estudantes a comporem um painel coletivo com os comportamentos éticos que se deve ter na escola.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Peça aos estudantes que forneçam exemplos de situações, que viveram ou presenciaram, nas quais uma postura ética se fez necessária. Analisem coletivamente as situações, realizando discussões sobre o posicionamento das pessoas envolvidas. Em seguida, proponha que, organizados em pequenos grupos, registrem, por meio de frases ou ilustrações, comportamentos éticos que devem reger as relações na escola e na sociedade. Se possível, exponha o trabalho em um espaço coletivo da escola.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG704) da Competência específica 7. **Objetivos gerais:** 1 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Instrumentalizar os estudantes para que conversem com pessoas que foram ou são beneficiadas por algum programa de acesso ao Ensino Superior. 2. Orientá-los a entrevistar jovens trabalhadores que foram ou são beneficiados por algum programa governamental de primeiro emprego. 3. Analisar os dados coletados pelos estudantes, criando situações para que eles compreendam: quais foram ou são os desafios enfrentados pelos entrevistados; como eles se

sentiram ou sentem fazendo parte desses programas; como suas vidas se modificaram depois dessas experiências.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Esta atividade é um desdobramento da seção **Para pensar... juntos!**, do Capítulo 4. Portanto, retome os dados reunidos anteriormente. Organize a turma em grupos para que entrevistem estudantes e jovens trabalhadores, aprofundando a pesquisa já realizada. Caso não conheçam pessoas nessas condições, oriente-os a buscar depoimentos na internet. Defina com os grupos a forma como as informações coletadas devem ser registradas.

Estamos falando de... assertividade

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG201) da Competência específica 2. **Objetivo geral:** 2. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com a turma o conceito de assertividade. 2. Levar os estudantes a relacionarem a assertividade com a vida pessoal e os planos futuros deles.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Peça aos estudantes que encenem situações nas quais os personagens se mostram ou não assertivos. Essa é uma boa maneira de compreenderem o conceito de assertividade e também de aprenderem a se comportar de maneira assertiva no dia a dia.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG402) da Competência específica 4. **Objetivos gerais:** 4 e 5. **Objetivo específico:** 1. Orientar os estudantes a redigirem uma carta de motivação endereçada a uma instituição de Ensino Superior.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Explique à turma que muitas instituições de Ensino Superior oferecem bolsas de estudo. Para isso, são publicados editais e os interessados devem se inscrever e enviar documentos. É necessário que os candidatos encaminhem, também, uma carta de motivação, na qual expõem por que desejam ingressar naquela instituição, suas experiências como estudantes, atividades coletivas (artísticas, ambientais, religiosas) e projetos sociais dos quais participam, seus interesses e habilidades. Cada estudante deverá elaborar uma carta de motivação, utilizando linguagem e estrutura adequadas ao gênero textual.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o

Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 4. **Objetivos específicos:** 1. Orientar os estudantes a atualizarem o diagrama do Capítulo 2, indicando, além da área escolhida, o curso que gostariam de realizarem, bem como suas exigências. 2. Orientá-los a atualizar o diagrama do Capítulo 3, substituindo o propósito pelo curso que gostariam de fazer, bem como os passos necessários para alcançá-lo.

CAPÍTULO 6 PROFISSÃO TEM MODA?

Leitura do texto "A crise de ter um emprego esquisito", de Jout Jout.

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13CHS403) da Competência específica 4. **Objetivo geral:** 1. **Objetivos específicos:** 1. Ler coletivamente o texto "A crise de ter um emprego esquisito", de Jout Jout. 2. Debater com os estudantes o paradoxo da liberdade *versus* segurança. 3. Propor a eles a reflexão sobre o impacto que a escolha profissional pode ter na vida das pessoas com quem convivem. 4. Estimular os estudantes a refletirem sobre as mudanças ocorridas no mundo do trabalho e seus reflexos na desigualdade social.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS401) da Competência específica 4. **Objetivo geral:** 1. **Objetivo específico:** 1. Estimular os estudantes a refletirem sobre como gostariam de entrar no mercado de trabalho (como empregados com registro ou de formas alternativas).

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Se julgar oportuno, questione os estudantes sobre a maneira como sonham trabalhar. Faça uma roda de conversa para discutirem a forma como a autora do texto trabalha; as dificuldades que ela enfrenta; as alegrias de trabalhar de modo independente; quem são seus clientes. Pergunte a eles se o fato de trabalhar de maneira *freelancer* significa não seguir regras, protocolos ou hierarquias de trabalho.

Estamos falando de... experimentação

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 2. **Objetivos específicos:** 1. Definir coletivamente o conceito de experimentação. 2.

Estimular os estudantes a refletirem sobre a importância da experimentação.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Se julgar interessante, proponha aos estudantes a realização de uma atividade na qual experimentem o uso de diversos recursos para criarem uma obra de arte. Procure perceber se, para eles, experimentar é algo enriquecedor em todos os âmbitos de seus afazeres.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidades específicas de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS401) da Competência específica 4; Habilidade 2 (EM13CHS402) da Competência específica 4; Habilidade 3 (EM13CHS403) da Competência específica 4. **Objetivos gerais:** 1 e 3. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a conhecerem o conceito de empreendedorismo. 2. Instrumentalizá-los para que pesquisem o significado de: empreendedorismo; *startups*; *freelancers*; *coworking*; aplicativos de oferta de serviços e as profissões em alta no mercado de trabalho atual.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Forme seis grupos e oriente cada um a pesquisar um dos seguintes temas: empreendedorismo; *startups*; *freelancers*; *coworking*; aplicativos de oferta de serviços e as profissões em alta no mercado de trabalho atual. Ao final da aula, os grupos devem socializar os resultados das pesquisas.

Estamos falando de... procrastinação

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG603) da Competência específica 6. **Objetivos gerais:** 2 e 3. **Objetivos específicos:** 1. Discutir o conceito de procrastinação e sua relação com a vida escolar. 2. Refletir coletivamente sobre as consequências da procrastinação. 3. Orientar os estudantes a redigirem e encenarem uma situação humorística que represente a procrastinação.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Peça aos estudantes que se organizem em trios e redijam cenas humorísticas nas quais os personagens sejam procrastinadores. Ao final da aula, as situações devem ser encenadas para toda a turma. Caso seja necessário, utilize mais uma aula para as apresentações.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para

o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13CHS404) da Competência específica 4. **Objetivo geral:** 1. **Objetivos específicos:** 1. Refletir coletivamente sobre as mudanças ocorridas no mundo do trabalho em função do desenvolvimento tecnológico. 2. Debater com os estudantes os motivos da extinção de algumas profissões e o destino desses profissionais. 3. Estimular os estudantes a analisarem o atual contexto social e a formularem hipóteses sobre as profissões que deixarão de existir nos próximos anos.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Inicie a atividade promovendo a reflexão e a discussão coletiva sobre as mudanças ocorridas no mundo do trabalho, acarretadas pelo desenvolvimento tecnológico, e suas consequências sociais, sobretudo para os jovens. Promova um debate sobre como seria a reinserção no mercado de trabalho de profissionais que desenvolviam atividades extintas.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 4. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 3. **Objetivo específico:** 1. Estimular os estudantes a utilizarem uma técnica que ajuda a evitar a procrastinação.

CAPÍTULO 7 RELAÇÕES PROFISSIONAIS

Leitura do poema "Tecendo a manhã", de João Cabral de Melo Neto.

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivo geral:** 1. **Objetivo específico:** 1. Interpretar coletivamente o poema "Tecendo a manhã".

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG303) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 1. **Objetivos específicos:** 1. Relacionar o poema ao trabalho em equipe. 2. Problematicar com a turma o trabalho em equipe e as relações profissionais: possibilidades e desafios. 3. Discutir coletivamente sobre como deveriam ser os relacionamentos no ambiente de trabalho.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Caso existam, na turma, estudantes que já trabalham, peça a eles que contem situações nas quais ouviram críticas construtivas no ambiente de trabalho. Contribua com

suas experiências e enriqueça as discussões, analisando as emoções experimentadas nesses momentos.

Estamos falando de... **determinação**

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG701) da Competência específica 7. **Objetivos gerais:** 1, 2 e 3. **Objetivos específicos:** 1. Apresentar aos estudantes o conceito de determinação. 2. Promover uma discussão visando aproximar o conceito de determinação de suas experiências pessoais. 3. Orientar os estudantes a pesquisarem trajetórias de vida de pessoas nas quais a determinação seja preponderante. 4. Acompanhar os estudantes na produção de *podcasts* sobre as trajetórias de vida mais interessantes.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Apresente alguns *podcasts* aos estudantes e oriente-os a pesquisar trajetórias de vida de pessoas nas quais a determinação esteja presente. Eles podem selecionar pessoas públicas ou próximas. Em seguida, proponha que elaborem um pequeno texto, que deve ser gravado em forma de *podcast*. Caso não tenham recursos para a gravação, o texto pode ser lido em voz alta para toda a turma.

Para pensar... **juntos!**

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG303) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 1. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com os estudantes os tipos de relações existentes no ambiente de trabalho. 2. Estimular os estudantes a refletirem sobre as amizades no ambiente de trabalho. 3. Levantar, coletivamente, maneiras de enfrentar a competitividade no ambiente de trabalho.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Para enriquecer a reflexão, proponha aos estudantes que se organizem em grupos e criem uma empresa fictícia. Cada grupo deve criar um nome para a empresa, um logotipo e destacar o produto que será comercializado. Os cargos da empresa fictícia devem ser ocupados conforme a afinidade de cada estudante com as diferentes áreas: comercial, vendas, *marketing*, financeiro, recursos humanos etc. Ao final da aula, em uma roda de conversa, peça aos grupos que relacionem a vivência da atividade prática com os conceitos de hierarquia e que falem um pouco sobre a importância das relações no ambiente de trabalho, discutidas no início da aula.

Estamos falando de... **estabilidade**

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o

Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG303) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 1. **Objetivos específicos:** 1. Discutir com a turma o conceito de estabilidade. 2. Levar os estudantes a relacionarem estabilidade com a vida pessoal e os planos futuros.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 2. **Objetivos específicos:** 1. Desenvolver com os estudantes a dinâmica, a fim de que eles reflitam sobre a comunicação e a importância da precisão de informações. 2. Orientar os estudantes a desenharem um objeto seguindo apenas instruções verbais.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Prepare com antecedência os cartões com as imagens dos objetos que serão desenhados pelos estudantes. Inicie a atividade organizando a turma em grupos de até cinco integrantes e explique a proposta da dinâmica. Depois, solicite a cada grupo que escolha o representante que dará as instruções e o que será o desenhista. Ressalte que, para que a técnica funcione, é importante que as informações sejam dadas apenas verbalmente e que somente o representante do grupo veja o cartão. Ao final da atividade, proponha uma discussão coletiva sobre a importância da comunicação entre as pessoas no trabalho em equipe, sobretudo no que diz respeito à capacidade de ouvir e de passar informações com precisão.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 2. **Objetivos específicos:** 1. Estimular os estudantes a realizarem a análise **SWOT**, identificando seus pontos fortes (**Strengths**) e fracos (**Weaknesses**), e as oportunidades (**Opportunities**) e ameaças (**Threats**) aos negócios/trabalhos/estudos que pretendem realizar. 2. Orientá-los a comparar a visão que os colegas têm sobre eles com a visão que têm sobre si mesmos.

CAPÍTULO 8 A RELAÇÃO COM O DINHEIRO

Leitura da tirinha da Mafalda, do cartunista Quino.

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 1 e 2. **Objetivo específico:** 1. Ler coletivamente o texto de abertura do capítulo, problematizando a maneira como as pessoas se relacionam com o dinheiro.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG302) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 1 e 2. **Objetivos específicos:** 1. Apresentar aos estudantes os cinco verbos da educação financeira: ganhar, gastar, poupar, doar e perder. 2. Estimulá-los a refletir sobre a relação que têm com o dinheiro.

Estamos falando de... altruísmo

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS501) da Competência específica 5. **Objetivo geral:** 2. **Objetivos específicos:** 1. Apresentar aos estudantes o conceito de altruísmo. 2. Estimulá-los a buscar exemplos de pessoas altruístas.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Proponha uma discussão coletiva. Você pode apresentar aos estudantes exemplos de trajetórias de vida de pessoas como o sul-africano Nelson Mandela (1918-2013) e a brasileira Zilda Arns (1934-2010), para estimular as reflexões sobre o altruísmo.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13CHS303) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 2. **Objetivo específico:** 1. Propor aos estudantes que analisem como as mídias e as amigas podem influenciar o comportamento dos jovens.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

As atividades permitem uma análise do comportamento financeiro dos estudantes. Proponha uma roda de conversa na qual eles contem como se comportam em relação ao gasto de dinheiro, se são levados pela pressão social ou se são influenciados pelos amigos. Assim, eles podem refletir sobre a necessidade de mudarem algo em seus comportamentos.

Estamos falando... de gentileza

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13CHS501) da Competência específica 5. **Objetivo geral:** 2. **Objetivos específicos:** 1. Apresentar aos estudantes o conceito de gentileza. 2. Abrir espaço para que eles exemplifiquem ações de gentileza.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Sugira aos estudantes que se sentem em círculo e digam para o colega ao lado uma palavra de gentileza, formando uma grande corrente. Pergunte a eles qual é a importância

de ser gentil com o outro, principalmente na sociedade individualista em que vivemos.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 7. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 2. **Objetivo específico:** 1. Auxiliar os estudantes a fazerem um planejamento financeiro para a realização de um sonho.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Nesta proposta de atividade, os estudantes refletem sobre maneiras de concretizar seus sonhos por meio de controle e planejamento de gastos. Se julgar pertinente, as duplas podem socializar o resultado da atividade com os colegas, como uma forma de aprender com as experiências do outro.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG101) da Competência específica 1. **Objetivo geral:** 2. **Objetivo específico:** 1. Estimular os estudantes a elaborarem uma planilha de gastos em seus diários.

CAPÍTULO 9 PROJETO DE VIDA PROFISSIONAL**Leitura do poema "Possibilidades", de Wisława Szymborska.**

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 2 e 4. **Objetivo específico:** 1. Ler e interpretar coletivamente o poema "Possibilidades", de Wisława Szymborska.

Para pensar...

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 2 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Discutir coletivamente os componentes de um **Projeto de Vida Profissional**. 2. Criar oportunidade para que os estudantes reflitam sobre suas preferências individuais. 3. Estimulá-los a refletir sobre as expectativas de outras pessoas e sobre o **Projeto de Vida Profissional** deles.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Caso os estudantes se sintam à vontade, peça que leiam para os colegas suas listas de preferências. Pergunte o porquê de terem escolhido aqueles itens. Se julgar pertinente, solicite

a eles uma produção coletiva (em forma de poema ou letra de música) que contenha esses itens.

Estamos falando de... criatividade

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 2 (EM13LGG602) da Competência específica 6. **Objetivo geral:** 3. **Objetivos específicos:** 1. Definir coletivamente criatividade. 2. Apreciar coletivamente arte de rua, por exemplo, os grafites dos muros e dos prédios. 3. Estimular os estudantes a pesquisarem obras de arte criativas. 4. Levá-los a identificar no cotidiano elementos criativos e interessantes.

Para pensar... juntos!

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 2 e 4. **Objetivo específico:** 1. Propor aos estudantes que relacionem o **Projeto de Vida Profissional** com fins coletivos.

Estamos falando de... coerência

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 2 e 4. **Objetivos específicos:** 1. Analisar com os estudantes discursos coerentes. 2. Estimular os estudantes a refletirem sobre coerência e verificarem se ela está presente no **Projeto de Vida Profissional** deles.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Estimule os estudantes a perceberem que um discurso coerente envolve levar em conta todos os âmbitos da vida, tanto pessoal quanto social. A tirinha do Garfield é um bom exemplo para debater como um discurso sem coerência pode afetar o meio ambiente.

Vivenciando

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 4 (EM13LGG304) da Competência específica 3. **Objetivos gerais:** 3, 4 e 5. **Objetivos específicos:** 1. Orientar a turma a determinar um objetivo profissional, metas e estratégias. 2. Retomar com os estudantes os textos que estavam em seus envelopes, que leram na abertura da unidade e nos quais estão registrados seus sonhos para o futuro. 3. Estimulá-los a comparar o objetivo recém-formulado com o nos quais estão registrados registrado no texto.

Planejamento e metodologia para desenvolvimento das atividades

Oriente os estudantes a refletirem sobre suas trajetórias escolares, as habilidades conquistadas, seus desejos e

necessidades, os conhecimentos adquiridos em relação a si mesmos e ao **Projeto de Vida** deles. Peça que retomem o texto redigido na abertura da unidade e reflitam sobre as possíveis mudanças em relação aos planos estabelecidos anteriormente. Este é o momento de cada um revisitar a trajetória escolar anual, reconhecer as conquistas e o desenvolvimento, e planejar objetivamente novos caminhos a serem percorridos.

Ponto a ponto

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 1 (EM13LGG301) da Competência específica 3. **Objetivo geral:** 5. **Objetivo específico:** 1. Estimular os estudantes a realizarem uma escrita celebrativa como reconhecimento do desenvolvimento deles ao longo do Ensino Médio.

Atividade integradora Profissões em cena

Competência geral da Educação Básica: 6. Habilidade específica de Linguagens e suas Tecnologias para o Ensino Médio: Habilidade 3 (EM13LGG603) da Competência específica 6. **Objetivo geral:** 5. **Objetivos específicos:** 1. Encerrar a unidade com a criação de uma peça teatral. 2. Proporcionar momentos de interação entre os estudantes e a comunidade escolar.

O teatro tem importância fundamental na educação, pois possibilita aos estudantes diversas situações de aprendizagem: socialização; criatividade; coordenação; trabalho em grupo; desenvolvimento de vocabulário e exercício da oralidade. Além disso, permite desenvolver o gosto pela leitura e interpretação de textos; a espontaneidade; a imaginação; a percepção; o respeito a regras; a empatia e o autoconhecimento. Para que os conceitos abordados na unidade possam ser exercitados durante o trabalho em equipe, lembre com os estudantes o que aprenderam sobre proatividade; assertividade; gentileza; ética; determinação; expectativa e independência.

Antes do início da redação do texto teatral, sugira que pesquisem, em jornais ou na internet, peças que estejam em cartaz na cidade ou na região em que se localiza a escola. Em seguida, eles podem elaborar um resumo para cada uma delas, destacando: gênero (drama; monólogo; musical; melodrama; mímica; comédia; entre outros); classificação etária; elenco; direção; enredo e tempo de apresentação.

Explique aos estudantes que não é necessário fazer uma produção dispendiosa; eles devem usar recursos acessíveis. Se considerar oportuno, envolva os demais professores e a comunidade escolar na elaboração do projeto. Os estudantes podem pedir a ajuda de familiares e conhecidos para a realização da peça. Esta é uma ótima oportunidade para que todos possam se engajar em uma atividade coletiva, conviver e se sentir acolhidos.

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!

ISBN 978-85-96-02730-4



9 788596 027304