



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA  
5ª Avenida Nº 550, Centro Administrativo da Bahia - CAB  
CEP: 41.745-004 - Salvador, Bahia, Brasil  
Tel.: 55 71 3115 1401 / 3115 9094



# PROJETO DE VIDA

Orientações para as aulas das turmas de 1ª série do Ensino Médio das Unidades Escolares que aderiram ao PDDE Novo Ensino Médio

Módulo 3- Planejamento e Estratégia

## III UNIDADE

Janeiro de 2020

## **ESCREVENDO O PROJETO DE VIDA**

Neste terceiro módulo apresentamos atividades pedagógicas que ajudarão na elaboração do Projeto de vida, oferecendo aos estudantes reflexões e elementos necessários para que percebam a importância de elaborar um projeto de vida, estabelecendo metas que se pretende alcançar e traçando estratégias para alcançar estas metas estabelecidas.

### **Sobre o Planejamento**

**Reconhecer a importância de estabelecer metas e objetivos**

**As etapas da elaboração de um Projeto de Vida**

**Escrevendo o Projeto de Vida**

## Módulo 3 – Planejando o Meu Futuro Escrevendo o Meu Projeto de Viva

3ª Unidade Letiva – Aulas 23 a 30

### Aulas 23 e 24: Sobre o Planejamento

Objetivos: Compreender a importância do Planejamento na Vida;

Refletir sobre as metas que se pretende alcançar

Material necessário: Vídeo do filme “Procurando Nemo” (Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=V-v8w7W7Nr8>, acesso em 27.09.19)

### SUGESTÃO DE ROTEIRO

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade preliminar.	Retomada da unidade anterior.	20 min
Atividade de vídeo:	<b>1º momento:</b> Assistir ao filme “Procurando Nemo”. <b>2º momento:</b> Interpretação do filme. <b>3º momento:</b> Reflexão sobre a importância de fazer planejamento.	60 min

Os estudantes devem ao assistir ao filme (em anexo o resumo do mesmo) e depois devem discutir em sala o que mais chamou a atenção deles no filme. Estes deverão registrar no caderno as falhas de planejamento dos personagens e elencar as possíveis estratégias que poderiam ter sido adotadas (planejamento) para que a execução das ações fosse mais facilmente executado. Como as respostas são de cunho pessoal, os estudantes que se sentirem à vontade poderão compartilhar suas percepções .

### PROCESSO DE AVALIAÇÃO:

Certifique-se de que todos responderam a atividade no caderno e observe como eles conseguiram enxergar o que a falta de planejamento pode causar e conseqüentemente a importância do planejamento nos diversos setores da vida.

## **ANEXO 1 - ATIVIDADE DE VÍDEO: RESUMO DO FILME - PROCURANDO NEMO**

Procurando Nemo é um filme norte americano 2003 de animação computadorizada, o quinto filme produzido pela parceria entre os estúdios Disney e a Pixar, vencedor do Oscar de Melhor Filme de Animação, e indicado aos prêmios de Melhor Roteiro Original, Melhor Trilha Sonora Original, e Melhor Edição de Som.

A animação traz as tradicionais referências dos filmes anteriores da Pixar, como um mundo onde peixes e outros seres marinhos vivem numa sociedade semelhante à de seres humanos. As primeiras pesquisas para a produção do filme começaram em 1997, seis anos antes, portanto, de sua finalização. A história de Nemo e Marlin recebeu grande inspiração dos relacionamentos dos diretores com seus próprios filhos. A narrativa era ambientada na Grande Barreira de Coral, na Austrália; para dar maior realidade e autenticidade, as vozes originais dos dubladores eram de atores australianos e que tinham pelo menos uma característica semelhante a do personagem.

Na Grande Barreira de Coral australiana vive Marlin, um peixe- palhaço que perde sua esposa e ninhada, devoradas por uma barracuda. Resta- lhe um único filhote, ao qual ele chama de Nemo. Este cresce e quer explorar o oceano, mas é superprotegido pelo pai. No primeiro dia de aula, Marlin constrange o filho durante uma excursão de campo. Chateado, Nemo foge do recife e é capturado por mergulhadores. Marlin encontra Dory, uma cirurgiã- patela que sofre de perda de memória recente, e Bruce, um tubarão-branco que se diz vegetariano. Marlin e Dory encontram uma máscara de mergulho que caiu do barco que levou Nemo e notam algo escrito nela. Dory se machuca e sangra pelo nariz, o que fascina Bruce, fazendo-o atacar os peixinhos, que escapam por pouco.

Nemo é colocado num aquário no consultório de um dentista e lá encontra uma turma de animais marinhos, liderada por Guelra, um *moorish idol*. Nemo descobre que será dado à sobrinha do dentista, Darla, matadora de peixes. Guelra tem um plano de fuga: obstruir o filtro do aquário, para que o dentista precise limpar o recipiente e os transfira para sacos plásticos, para que assim eles se atirem pela janela e caiam no porto-seguro. Nemo tenta bloquear o filtro com um seixo, mas o plano não dá certo.

Dory consegue ler o endereço escrito na máscara e consegue memorizá-lo, apesar de seu problema de amnésia. Um cardume instrui quanto ao caminho que ela e Marlin deverão seguir. Eles se perdem, encontram um reduto de águas-vivas e são quase picados por elas, mas ficam bem. Chegando à Corrente da Austrália oriental, se divertem com um grupo de tartarugas-verdes, entre elas Crush e seu filho, Squirt. Marlin lhes conta a história de sua jornada e notícias de sua busca se espalham pelo oceano. Um pelicano chamado Nigel voa até o consultório do dentista e informa sobre os esforços de Marlin para encontrar Nemo, que tenta novamente e consegue obstruir o filtro.

Marlin e Dory são engolidos por uma baleia-azul. Dory se comunica com a baleia, que os transporta para a Baía de Sydney e os expõe através de seu espiráculo. Lá, eles encontram Nigel, que os ajuda a escapar de um bando de gaivotas e os leva ao consultório do dentista. Um novo filtro é instalado e a turma do aquário não consegue escapar. Darla chega e o dentista entrega-lhe Nemo, que finge-se de morto para se salvar. Nigel entra pela janela, apavora Darla e deixa o escritório em caos. Depois que o dentista livra-se de Nigel, Guelra, ajuda Nemo a escapar através de um ralo que leva ao oceano.

Pensando que Nemo morreu, Marlin despede-se de Dory e volta para casa. Ela, que esqueceu-se de tudo, acaba encontrando Nemo quando este chega ao oceano. Ao recuperar a memória, ela consegue reunir Nemo e Marlin, mas é apanhada junto de um enorme cardume numa rede de pesca. Nemo entra na rede e pede que os peixes nadem para baixo, o que faz a rede se romper, e eles escapam. De volta para casa no recife, Marlin e Dory observam Nemo e seus colegas serem levados para uma aula de campo. Enquanto isso, o novo filtro deixa de funcionar e a turma do aquário consegue escapar para o oceano.

Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Finding\\_Nemo](https://pt.wikipedia.org/wiki/Finding_Nemo)

---

## Aulas 25 e 26: Reconhecer a importância de estabelecer metas e objetivos

---

Objetivos: Reconhecer a importância de traçar metas para conquistar objetivos; Perceber que a criação de objetivos e suas metas amplifica o caminho a ser percorrido EM BUSCA DA REALIZAÇÃO.

### SUGESTÃO DE ROTEIRO

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade preliminar.	Retomada da aula anterior.	10 min
Atividade de leitura: "Aprendendo a definir metas alcançáveis".	Em duplas: leitura e compreensão do texto objetivando o estudante aprender a como definir metas.	40 min
Atividade: "QUADRO DE METAS"	<b>1º Momento:</b> observação e compreensão da imagem; <b>2º Momento:</b> Construção de um quadro definindo metas e objetivos.	40 min
Avaliação	Retomada dos objetivos do encontro através da realização de um resumo.	10 min

Sempre que um sonho é projetado e é tomada a decisão de planejá-lo, nossos planos são alinhados aos nossos ideais (visão, missão, valores, premissas) aos caminhos e alvos realizáveis (objetivos e metas) e, dessa forma, conseguimos direcionar nossas ações e investir nelas objetivando alcançar nossos sonhos. Uma ação leva a outra ação objetivando atingir metas, que exige outras novas ações para realizar novas metas até alcançar o objetivo, todas as ações agregando novos valores. O resultado de cada ação e de todas juntas ao mesmo tempo, interagindo e transformando a realidade, culminando no Projeto de Vida.

### ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

**Atividade preliminar:** Peça aos estudantes que relembrem a aula anterior e comentem os pontos que lhe chamaram atenção.

## ATIVIDADE DE LEITURA:

### APRENDENDO A DEFINIR METAS ALCANÇÁVEIS

#### OBJETIVO:

- Estruturar, no contexto do Projeto de Vida pessoal, as metas direcionando-as para os objetivos a serem perseguidos.

#### DESENVOLVIMENTO:

Peça aos estudantes que leiam um fragmento do texto em voz alta. Logo após a leitura do texto peça que eles discutam e destaque duas ou três das suas ambições, se possível, alguma de médio ou longo prazo, e trace ações (metas) específicas para a concretização destes objetivos. Oriente para que eles definam prazos alinhados às metas que escolheram.

Aprender como definir metas alcançáveis. Aproveite a leitura!

1- Defina metas com as quais você realmente se preocupa.

Não corra atrás de objetivos somente porque você acha que deveria ou porque alguém deseja que você o faça. Sua mãe pode querer que você seja médico, seu pai que você seja um engenheiro e sua namorada desejar que vocês tenham um negócio próprio. Essas podem ser até boas metas, mas não necessariamente são as metas com as quais você realmente se importa e se preocupa. Apenas defina objetivos com os quais você realmente se importa.

2 - Trabalhe com poucos objetivos ao mesmo tempo.

Trabalhe com poucos objetivos ao mesmo tempo. A não ser que você esteja acostumado com isso. Olhe desta forma: você pode fazer um esforço descentralizado em dez objetivos e desistir de todos eles ou redirecionar sua energia para apenas dois objetivos e **fazer uma mudança real em sua vida**. Os 3 objetivos escolhidos pela maioria das pessoas são: carreira, saúde e família.

3. Anote e revise seus objetivos.

Assim como numa lista de tarefas, você precisa escrever as metas/objetivos que você estabeleceu. Isto ajudará você a se comprometer com eles (em vez de simplesmente lembrar-se deles – isso se você tiver vários). Algumas pessoas até escrevem seus objetivos, mas os deixam esquecidos em agendas, diários ou caderninhos de metas. **Isso não é nada útil.**

4. Crie objetivos de curto prazo que levem a metas de longo prazo.

A definição de um grupo de metas individuais de curto prazo pode ajudar você a fazer melhorias em sua vida, mas se elas não estiverem alinhadas, boa parte da energia utilizada pode ser perdida. Além disso, **você pode perder a oportunidade** de fazer algo realmente grande. Muitas vezes é mais útil pensar primeiro em seus objetivos a longo prazo. Dependendo de quão longe você deseja ir, seus objetivos são o plano de ação para alcançar cada objetivo.

5. Melhor do que fazer, decida o que não fazer.

**Elimine tudo aquilo que não está alinhado com suas principais prioridades** do momento. Mas quando se exercita o “dizer não” (isso educadamente, claro), você verá que **sobrará mais tempo** para que você se concentre em seus objetivos. Assim, você pode dizer a alguém: “Desculpe, mas eu não posso fazer isso agora, ok?”

6. Torne seus objetivos efetivos Seus objetivos devem ser:

**Gerais:** deve descrever de forma sucinta e objetiva a finalidade pela qual você está realizando o estudo e qual meta busca ser atingida.

**Específicos:** você deve ser específico nas definições dos seus objetivos.

**Mensuráveis:** você precisa saber se está no caminho certo para alcançar seus objetivos.

**Alcançáveis:** não faça objetivos irreais.

**Relevantes:** seu objetivo deve ser importante para você e estar alinhado com seus objetivos maiores e de longo prazo.

**Temporais:** uma meta sem prazo pode arrastar-se por toda a vida. Assim, tão importante quanto decidir quais são suas metas e objetivos, é o ato de datá-las.

7. Acompanhe o seu desempenho.

Manter o controle de quão longe você está indo é fundamental para sua organização e motivação. Sempre que você perceber que está perdendo o controle do leme, você pode facilmente ajustar as velas e voltar em direção aos seus objetivos sem perder o vento.

8. Compartilhe com alguém confiável.

Saber que alguém está acompanhando os seus passos e torcendo pelo seu sucesso pode dar um grande impulso para o alcance de suas metas. Compartilhe suas metas com alguém. A importância disto é que se sentirá cobrado.

### **AVALIAÇÃO:**

Qual objetivo é mais importante para você no atual momento de sua vida?



---

## Aula 27 e 28: As etapas da elaboração de um projeto de vida.

---

### ATIVIDADE DE LEITURA ORIENTADA:

Material necessário: Texto: “As etapas da elaboração de um projeto de vida”.

Atividade de leitura:	Leitura do texto: “As etapas da elaboração de um projeto de vida”.	40 min
Avaliação das atividades.	Verificação da aprendizagem dos estudantes através da observação.	30 min

**OBJETIVO:** estimular o estudante a descobrir qual é o seu objetivo de vida através do conhecimento das etapas de elaboração de um projeto de vida para que eles desenvolvam o seu próprio projeto de modo que faça sentido para eles.

### DESENVOLVIMENTO:

Fazer uma breve explicação sobre as etapas do Planejamento e iniciar a leitura orientada; depois da leitura iniciar apresentando conceito de projeto de vida e a importância de cada um possuir desde cedo um projeto de vida. Deixe claro que não dá para separar a carreira profissional da vida como um todo e é nesse momento que as pessoas acabam se atrapalhando. Fale sobre a importância de todos os papéis que desempenhamos em nosso cotidiano e como estão todos interligados assim como também o nosso padrão de comportamento que se repete em todas as esferas da vida.

Induza o estudante à compreensão de que é preciso unir trabalho e vida pessoal dentro de um projeto de vida. Oriente para que ele pense em sua vida como um projeto integrado, que envolva atividades e desejos, realizações e projetos, mas que para alcançar esse patamar é preciso metodologia, flexibilidade e revisão constante das atitudes. Explique que qualquer objetivo, quando colocado no papel tem mais chances de ser concretizado. Assim, deixe claro ao estudante a relevância do quanto devemos tomar decisões adequadas e o compromisso profundo que isto tem com o nosso desenvolvimento pessoal, deixando claro que o quanto é importante decidir o próprio destino e alcançar o máximo dos objetivos e metas propostos.

O papel do educador como mediador é fundamental no momento em que os estudantes expressam suas conclusões e opiniões. Incentive os estudantes a iniciarem a construção de seus projetos de vida e os acompanhe nessa empreitada. Observe o comportamento deles no momento da construção de cada etapa de acordo com o modelo sugerido. Os estudantes são livres para criar os objetivos que melhor se adequem à realidade deles cabendo ao educador o acompanhamento de cada etapa e dando suas possíveis contribuições.

### **PROCESSO DE AVALIAÇÃO:**

Observe se os estudantes entenderam bem as etapas de elaboração de um projeto de vida contidas no texto sugerido. Avalie se será preciso trazer outros modelos de etapas de elaboração e tente perceber se eles conseguem fazer o projeto de vida deles. Por fim, acompanhe em sala a realização da atividade proposta.

## **ANEXO 2**

### **TEXTO: AS ETAPAS DA ELABORAÇÃO DE UM PROJETO DE VIDA.**

#### **Passo 1: descubra quem você é:**

Esse é o ponto de parti da. Você só chegará a algum lugar se souber quem é e o que quer.

Veja algumas perguntas que podem ajudá-lo nessa descoberta:

- Quais são meus valores básicos?
- Quais são meus pontos fortes?
- No que preciso melhorar?
- Quais as oportunidades que poderei aproveitar?
- O que ameaça meus planos?
- Quanto de meu tempo vivo no passado, remoendo ou analisando fatos que já ocorreram?
- Quanto de meu tempo me dedico a pensar no futuro, sonhando, imaginando, esperando e planejando?
- E quanto ao presente?

#### **Passo 2: coloque sua missão no papel:**

Seu sonho pessoal, o significado da sua vida, deve estar muito claro para você. O que pretende ser e atingir nesta vida? A quem pretende fazer bem ou mal? Não se trata de objetivos como “estudar inglês” ou “comprar minha casa”, mas sim do que você espera da vida.

#### **Passo 3: faça parcerias:**

Você precisa de outras pessoas para cumprir sua missão e realizar seu projeto de vida. Isso significa que outras pessoas farão parte de seu planejamento. Você precisa de pessoas que o apoiem e seu sucesso depende da qualidade de suas interações com seus parceiros. Por isso:

- Busque um mentor ou mentores, pessoas que sirvam de exemplo e o orientem em suas decisões.
- Gerencie as pessoas envolvidas em seu projeto, que podem lhe ajudar. Faça uma lista de nomes e especifique o tipo de influência que cada um pode exercer em sua vida. Revise sempre as ações que determinar para aproveitar melhor esses contatos.

#### **Passo 4: crie uma visão para sua vida:**

Estabeleça metas que pretende atingir e defina o período de tempo em que isso deve acontecer. É fundamental quantificar e especificar ao máximo, para depois poder mensurar os resultados. Por exemplo: “pretendo ampliar minha rede de relacionamentos profissionais de 20 para 50 pessoas, em 2 meses”. Assim poderá saber exatamente se atingiu a meta.

Fique atento para o seguinte roteiro:

- Inicie com visão de curto prazo, fazendo projeções para daqui a 1 ou 2 anos
- Amplie os horizontes, planejando seus objetivos para daqui a 5 anos
- A visão de médio prazo deve atingir os próximos 10 anos e por fim, o planejamento de longo prazo, que vai até a sua aposentadoria

É preciso lembrar que nenhum desses planos é definitivo. As coisas mudam e os planos precisarão de adaptações diante das mudanças.

#### **Passo 5: gerencie seu tempo:**

Talvez seja a etapa mais difícil, principalmente nos dias de hoje, que o tempo parece voar diante de nós. Apesar disso, Paul Dinsmore garante que é possível e fundamental, já que isso significa gerenciar a própria vida. “Pense na relação **trabalho X tempo**. Qual é o recurso mais escasso? O tempo. Então é ele que deve ser administrado, e não a quantidade de trabalho em função da falta de tempo”. Veja a matriz do tempo apresentada por Dinsmore como sugestão para definir a ordem de solução das coisas diante do tempo que você tem disponível:

##### **Trabalho x Tempo**

	<b>Importante</b>	<b>Não importante</b>
<b>Urgente</b>	1. crises	3. triviais
<b>Não urgente</b>	2. planos	4. desperdício

Fonte: Dinsmore (2009).

Os projetos têm influência direta sobre os resultados que você pretende atingir. Urgentes são as coisas que devem ser resolvidas rapidamente, mas que não têm necessariamente importância. As crises devem ser resolvidas imediatamente, porque são urgentes e importantes. É como atrasar a entrega do projeto do seu principal cliente, por exemplo. Os planos são importantes, mas não urgentes – é o caso do desenvolvimento profissional e pessoal. Telefonemas e e-mails são coisas triviais, do dia-a-dia, e por isso são urgentes, mas não importantes.

Por fim, há aquelas coisas que não são nem importantes nem urgentes: mania de perfeição, por exemplo. Segundo Paul Dinsmore, as trivialidades roubam o tempo dos planos. É disso que precisamos escapar, concentrando-nos nas coisas importantes. “Livre-se das coisas de pequena importância, mesmo que urgentes, delegando, descobrindo maneiras rápidas de resolver ou simplesmente deixando para fazer depois”, ensinou ele.

#### **Passo 6: administre suas finanças:**

Sim, é preciso fazer papel de economista para elaborar o projeto de vida. Faça orçamentos detalhados para as suas metas, determinando a quantidade de dinheiro necessária para realizar cada meta, as alternativas para conseguir essa receita e um plano para administrar os gastos (considerando uma porcentagem extra para os imprevistos). A partir daí, é preciso controlar os custos e compará-los às previsões feitas.

#### **Passo 7: conte com os riscos:**

Paul Dinsmore também acredita que prevenir é melhor do que remediar. Por isso, ele aconselha a tentar imaginar tudo o que pode colocar seu projeto de vida em risco. Doenças, violência e desemprego são algumas das possibilidades.

#### **Passo 8: junte todas as peças:**

Esses são os 7 fundamentos que orientarão seu projeto de vida. Agora é preciso gerenciar tudo ao mesmo tempo. Difícil? Pois é, mas tanto nos projetos corporativos como na vida pessoal existe uma conexão forte entre as várias áreas. Ponha tudo no papel e utilize agenda, computador e todas as ferramentas possíveis para ajudá-lo na organização das ideias e ações.

#### **AVALIAÇÃO:**

- 1- Após ler o texto, discuta com seus colegas o que você estende sobre Projeto de Vida e sobre o modelo estudado;
- 2- Agora, individualmente, faça um mini-projeto que se adeque à sua realidade a partir dos 8 tópicos propostos no modelo sugerido para um Projeto de Vida.

---

Aulas 29 e 30: Escrevendo o Projeto de Vida Analise um organograma sobre projeto de vida

---



**Para a construção do Projeto de Vida Comece respondendo as perguntas abaixo:**

- Quais são os seus sonhos?
- Aonde você quer chegar?
- Esses sonhos lhe parecem passíveis de realização?
- Quais são os seus pontos fortes e seus pontos fracos?
- Quais são as ações que você realizará para alcançar os seus objetivos?

Registre na tabela que segue os itens solicitados.

Objetivos	Habilidades que eu tenho	Ações que realizarei	Prazos