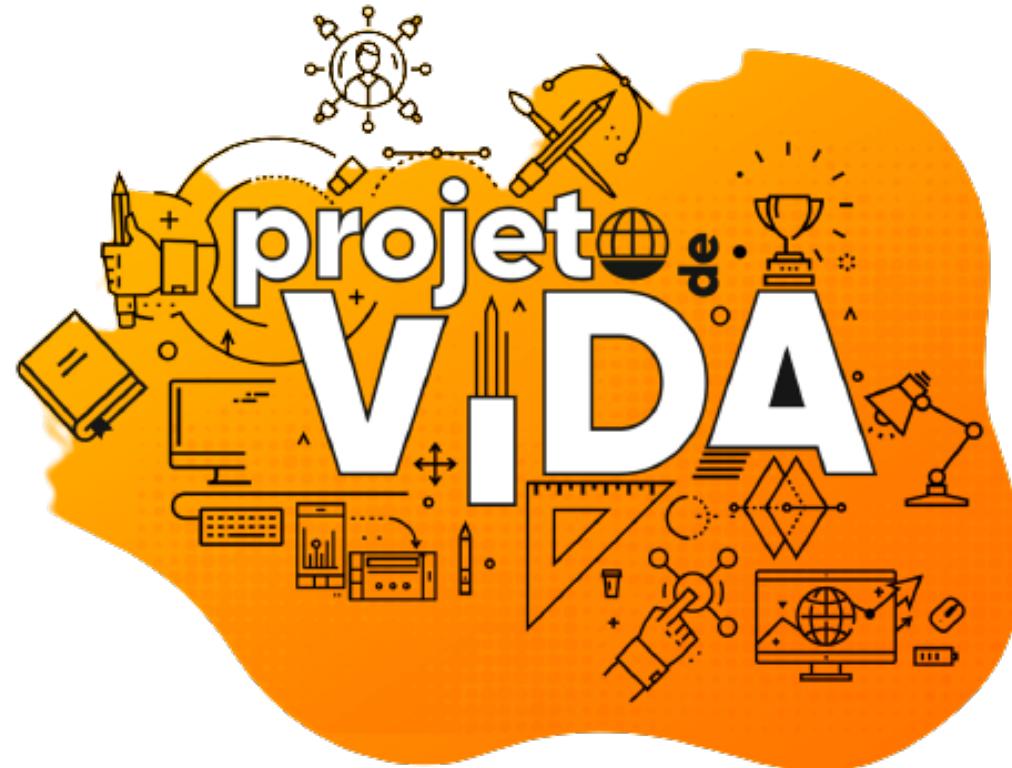


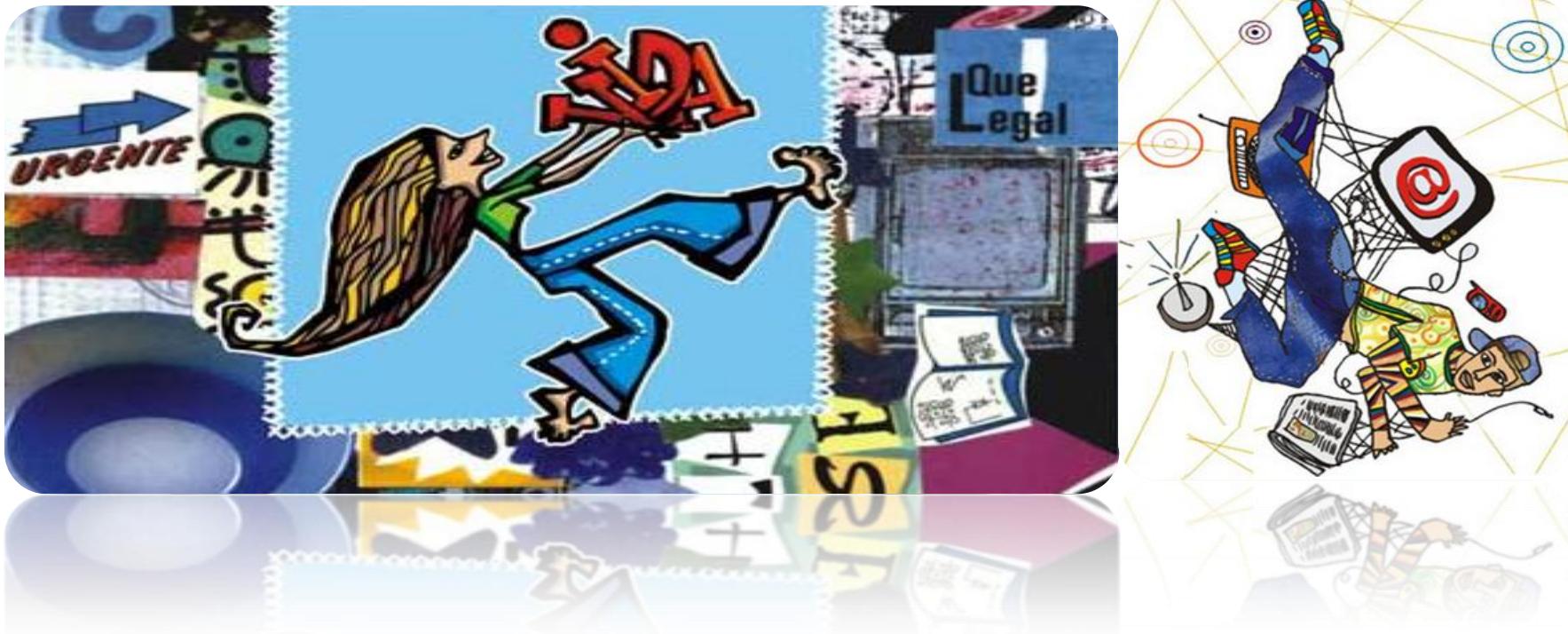


EDUCAÇÃO  
Secretaria de Estado  
da Educação / SEDUC



Meu Futuro e o Meu Projeto de Vida

**Guia Prático para a Construção de um Projeto de Vida**



# **MEU FUTURO E O MEU PROJETO DE VIDA**

**QUEM SOU EU? O QUE EU QUERO SER? O QUE DESEJO PARA O MEU  
FUTURO? COMO IREI CONCRETIZAR MEUS SONHOS?**

**GUIA PRÁTICO PARA CONSTRUÇÃO DE UM  
PROJETO DE VIDA**



Neste roteiro você entenderá:

1. O que é um Projeto de Vida?
2. Por que construir um Projeto de Vida?
3. O passo-a-passo para construção do Projeto de Vida





## 1. O que é um Projeto de Vida?

Possuímos muitos sonhos que desejamos realizar. Temos a opção de escolhermos o nosso destino e o nosso caminho. No entanto, muitas vezes, ficamos confusos quanto ao caminho a tomar ou, às vezes, escolhemos rotas que nos afastam dos nossos objetivos. Isso acontece justamente por não ter planejado antes o que realmente queremos.

Um Projeto de Vida é um plano colocado em papel. Nele podemos visualizar melhor os caminhos que devemos seguir para realizar os nossos sonhos e, assim, alcançar nossos objetivos. Para isso, necessitamos saber claramente o que queremos e sempre ter em mente quais são os nossos valores, pois eles nos ajudarão a decidir o que realmente nos vale, o que importa e apontarão os melhores caminhos para as nossas vidas. Se nossos objetivos não estiverem de acordo com nossos valores mais profundos, dificilmente estaremos satisfeitos com as nossas vidas. Mesmo alcançando nossos objetivos, se eles não estiverem em harmonia com o que realmente nosso coração pede, sentiremos um vazio interior que poderá nos deixar confusos e sem direção.

Texto adaptado. Saulo Nagamori Fong - Coordenador do Instituto União é Ser Humano.

De maneira bem simples e objetiva, construir um Projeto de Vida consiste em documentar os sonhos, metas, objetivos, desejos e ambições do jovem em relação ao seu futuro. É também onde escrevemos tudo aquilo que precisamos fazer para alcançar nossos objetivos. É, portanto, escrever o planejamento do que queremos para o nosso futuro e definir os caminhos que deveremos percorrer para atingi-los.

## 2. Por que construir um Projeto de Vida?

Algumas razões pelas quais devemos construir nosso Projeto de Vida:

- Para saber onde queremos chegar;
- Para traçar metas e planos para alcançarmos nossos sonhos e assim tornar nossas ações mais eficazes;
- Ter clareza de que nossas ações de hoje fazem parte de um conjunto de atitudes que nos ajudarão a alcançar nossos ideais no futuro;
- Ter clareza de onde queremos chegar;
- Traçar quais as prioridades das nossas vidas e que valores conduzirão as nossas decisões;
- Ter coerência com aquilo que almejamos alcançar e aquilo que temos feito (ou não) para isso;
- Para nossa realização pessoal.

Colocar nossos planos no papel é muito importante para sabermos onde queremos chegar. Às vezes, pensamos muito sobre nosso futuro, mas precisamos estabelecer metas e trilhar o caminho certo para realizarmos este sonho. Quando nós paramos um tempo para escrever sobre todos estes sonhos e desejos, podemos também refletir sobre tudo o que teremos de fazer para concretizá-los. Assim, fica mais fácil saber se estamos andando pelos caminhos que nos conduzirão para o futuro que desejamos para nossa vida.





### 3. Passo-a-passo para construção do Projeto de Vida

Agora que já sabemos o que é um Projeto de Vida e a importância do mesmo para a concretização dos nossos sonhos, vamos aprender como escrever e assim documentar o nosso Projeto de Vida. Já aprendemos nas aulas de PROJETO DE VIDA muitas coisas importantes e que iremos usar aqui, nesta construção.

É muito importante lembrar que não basta apenas escrevermos nosso Projeto de Vida. Precisamos ter foco nos nossos objetivos, perseverar e acreditar que somos capazes de lutar pelos nossos ideais. Muito mais que palavras, tudo aquilo que você escrever aqui, em seu Projeto de Vida, deverá ser levado muito a sério por você.

O nosso trabalho será dividido em três (03) etapas, onde buscaremos escrever o máximo de elementos possíveis que servirão de base para nossas ações presentes e futuras, de modo que consigamos efetivamente realizar nossos sonhos e desejos que aqui serão escritos. As três etapas são:

**Passo 1 - Autoconhecimento**

**Passo 2 - O que eu quero para o meu futuro?**

**Passo 3 - Tomando decisões e planejando minhas ações**

# Passo 1 - Autoconhecimento



Conhecer a si mesmo é o primeiro passo para iniciarmos a construção do Projeto de Vida. Identificar nossos valores, analisar nossas atitudes e ações, identificar nossos pontos fortes e pontos fracos, o que nos agrada e o que não nos agrada em nosso comportamento, dentre outras coisas, é de grande importância para que consigamos traçar nossos planos e metas para o presente e para o futuro.

Nas atividades a seguir, você fará um ‘mergulho’ em seu interior e compreenderá melhor certos aspectos de seu comportamento, e isso o ajudará a tomar decisões mais conscientes, de acordo com seus valores, com aquilo que você é hoje e com o que você deseja ser!

# Quem sou eu?

## DADOS PESSOAIS

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_

Onde nasceu? \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Nome do pai: \_\_\_\_\_

Nome da mãe: \_\_\_\_\_

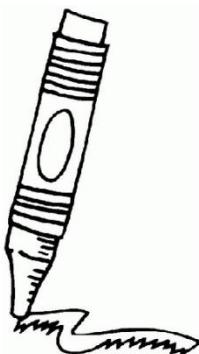
Nome do irmão (a): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Com quem vivo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fale sobre você:

## Minhas lembranças

Conte sua história! O que você sabe sobre seu nascimento? Quais suas primeiras lembranças sobre você? Houve algum fato muito marcante em sua vida? Você se lembra da sua infância? O que você queria ser quando era criança?





# Pontos fortes e pontos fracos

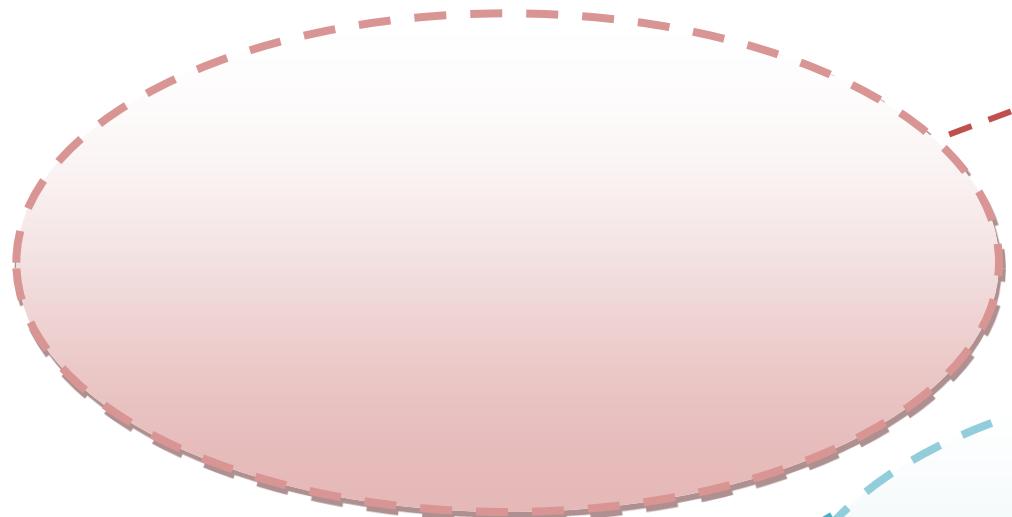
## Pontos Fracos

São características que precisam ser melhoradas e/ou modificadas nas suas atitudes e no seu comportamento.

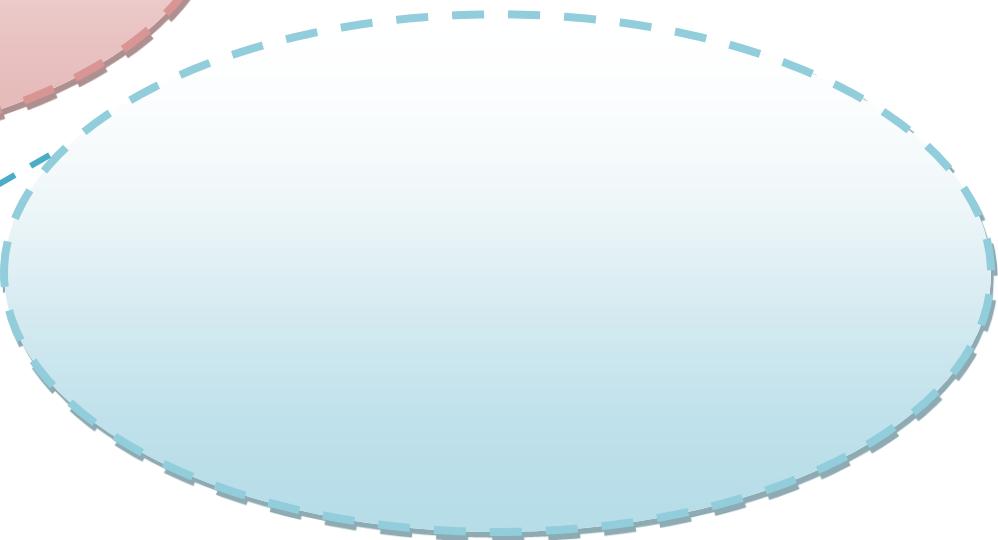
## Pontos Fortes

São características positivas que lhe ajudam a alcançar seus objetivos. Ex: Gostar de estudar, ter um sonho e querer conquistá-lo, etc.

# Pontos fortes e pontos fracos



O que posso fazer  
para melhorar em  
meus pontos fracos?



O que posso  
fazer para  
melhorar ainda  
mais em meus  
pontos fortes?



Conhecer nossos pontos fortes e nossos pontos fracos nos permite saber em que aspectos precisamos melhorar e mudar e também saber que temos características positivas importantes em nosso comportamento. Devemos estar sempre buscando nos conhecer melhor e avaliar sempre nossas atitudes e comportamentos.

## Meus valores

Valores são crenças e convicções suas sobre o que é mais importante para você. São uma espécie de princípio, ou seja, condutas e atitudes que você não negocia por nada, e normalmente define o que você acha certo ou errado, bom ou mau. Exemplos de valores: honestidade, generosidade, justiça, amor, paz, respeito, etc. Cite abaixo quais os seus valores. Lembre-se que eles são inegociáveis e devem fazer parte de cada conduta sua e cada ação rumo à concretização do seu projeto de vida.



Quais são os valores que me guiarão na construção do meu Projeto de Vida?

# Definições de aptidões

- Aptidão geral. Capacidade para resolver problemas em geral, de modo rápido e eficiente, para se adaptar a situações novas e para pensar abstratamente.
- Aptidão verbal/oral. Capacidade para se expressar oralmente, isto é, facilidade para dar explicações sobre fatos e para expor ideias.
- Redação. Facilidade para expressar suas ideias por escrito
- Compreensão. Facilidade para compreender textos escritos e exposições orais e para resumir ideias.
- Vocabulário. Facilidade para dar sinônimo e antônimo de palavras.
- Gramática. Facilidade para falar e escrever corretamente.
- Aptidão numérica. Facilidade para lidar com números e estabelecer relações entre eles.
- Resolução de problemas. Facilidade para resolver problemas de matemática, envolvendo raciocínio.
- Orientação espacial. Facilidade para compreensão de mapas, para se situar no espaço, localizar uma rua no mapa e encontrá-la no respectivo bairro.
- Percepção de espaço. Perceber que os objetos se encaixam melhor em determinados espaços.
- Visualização de espaço. Facilidade para resolver problemas tipo labirinto.
- Aptidão social. Facilidade para se relacionar bem com pessoas em geral.
- Relações de amizade. Facilidade para fazer e manter amigos.

Todos nós temos certas habilidades, certa capacidade e facilidade natural de fazer algumas coisas. Isso nós chamamos de aptidão. E você, conhece suas aptidões? Responda os testes a seguir e faça uma seleção das principais aptidões que você tem. Reconhecê-las é importante para que, mais a frente, você consiga identificar, por exemplo, que tipo de profissão você irá seguir.



# Definições de aptidões

- Liderança. Facilidade para identificar os desejos e as necessidades dos outros e para conseguir reunir e convencer pessoas a executarem determinadas tarefas visando determinados objetivos.
- Memória. Facilidade para se lembrar das coisas, nomes, acontecimentos, informações, etc.
- Percepção social. Capacidade para perceber características, gestos, atitudes, sentimentos, problemas e necessidades das pessoas.
- Percepção geral. Capacidade para perceber as coisas, correta e rapidamente, no todo ou em partes.
- Aptidão físico-motora. Facilidade para mover e controlar o corpo. Por exemplo: dançar, praticar esportes, etc.
- Habilidade manual. Capacidade para lidar com objetivos pequenos e delicados e para executar pequenos movimentos de modo preciso.
- Aptidão musical. Capacidade para cantar, tocar instrumentos, compor músicas, etc.
- Aptidões artísticas/plásticas. Facilidade para desenhar, pintar, esculturar, etc.
- Capacidade artística/cênica. Facilidade para representar papéis, fazer imitações, humorismo, etc.
- Organização. Capacidade para planejar, classificar e ordenar.
- Negócios. Facilidade para fazer boas compras e boas vendas.
- Mecânica. Capacidade para entender o funcionamento de mecanismos, construir, desmontar e consertar máquinas e aparelhos.
- Assistencial. Facilidade para ajudar pessoas.
- Atenção. Facilidade para se concentrar ou para executar trabalhos sem erros.

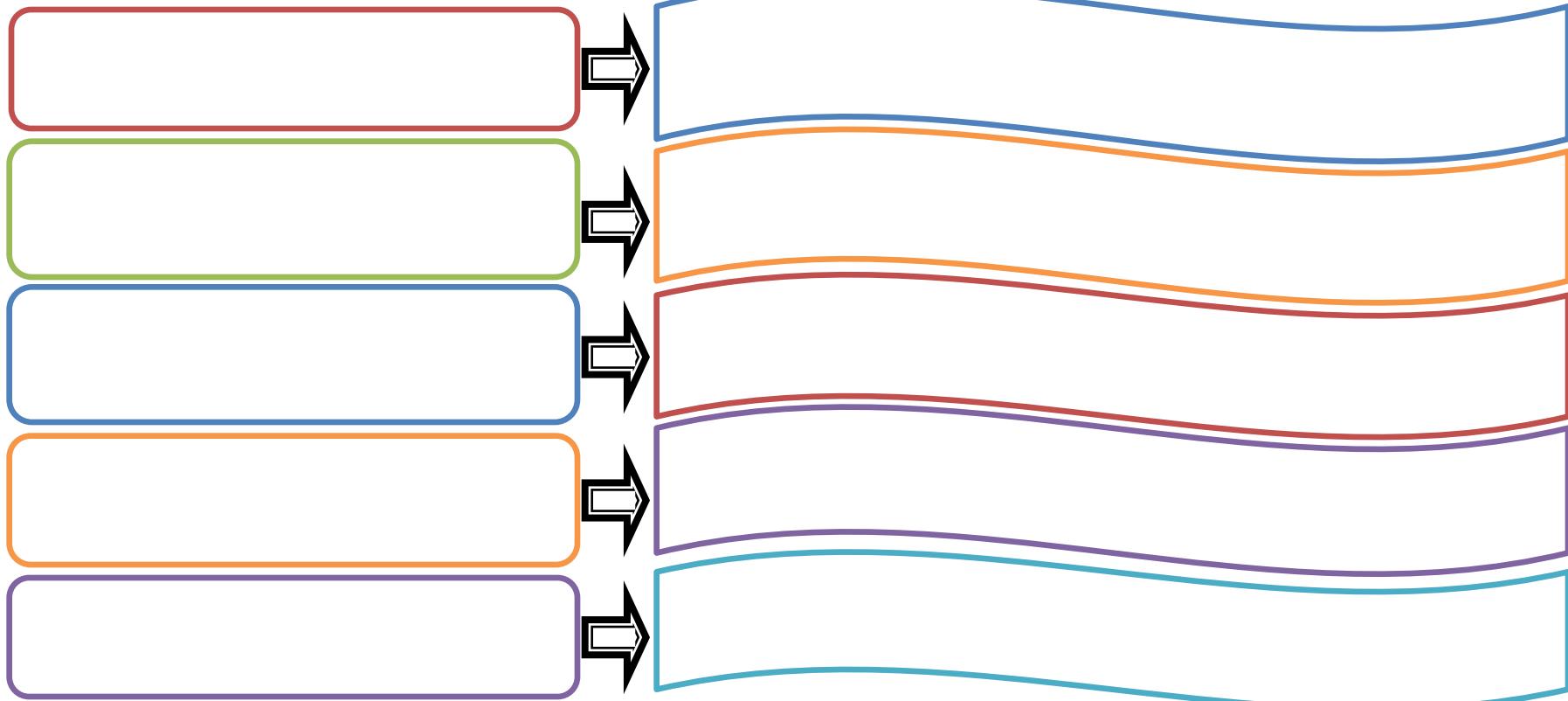




## Definições de aptidões

Minhas principais aptidões

Em que atividades posso usá-las?



# Meus relacionamentos

É importante nos relacionarmos com pessoas para sobrevivermos. Poucos vivem sozinhos, isolados do mundo. Como estão os seus relacionamentos com as pessoas que vivem à sua volta?

Eu e minha família:

Eu e meus amigos:

Eu e minha escola:

Eu e a sociedade:

# Meu dia-a-dia



Escreva como é o seu dia:

Coisas que eu gosto de fazer:

Coisas que eu não gosto de fazer:

# Meu dia-a-dia



O que você faz nas suas férias?

O que você faz nos momentos de lazer?

Qual o tempo que você dedica aos seus estudos?

## Minha vida escolar



1. Há quanto tempo você estuda na escola atual?
2. Por que você escolheu esta escola?
3. Como seria a escola onde você gostaria de estudar?
4. Você se considera um bom aluno? Em que aspectos você acha que ainda precisa melhorar?
5. Você gosta dos seus professores e colegas de classe? Por quê?
6. Você acredita que esta escola pode prepará-lo para alcançar seus sonhos?



# Minha visão sobre mim

Como eu me vejo? Como as pessoas me veem? Às vezes, nos vemos diferente do que as pessoas acham que somos. Precisamos também levar em consideração a opinião das pessoas sobre nós, e mudar aquilo que achamos ser necessário em nosso comportamento, em nossas atitudes.

Como você se descreve do ponto de vista físico?

Como você se descreve do ponto de vista intelectual (inteligência, sabedoria)?

Como você se descreve do ponto de vista emocional?



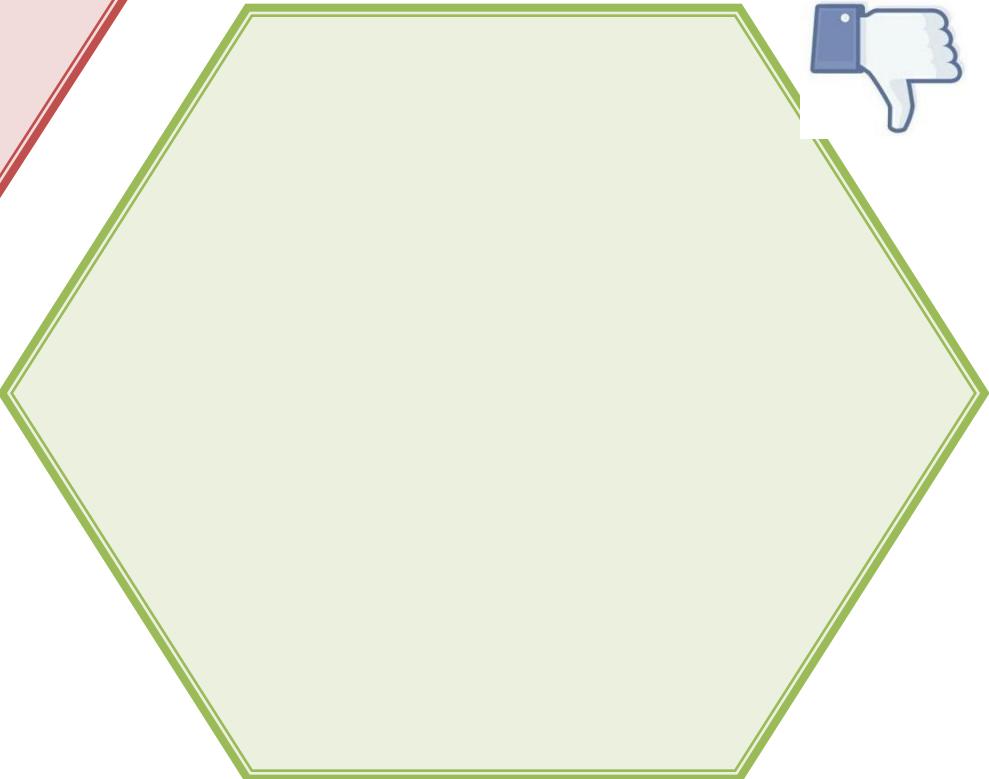
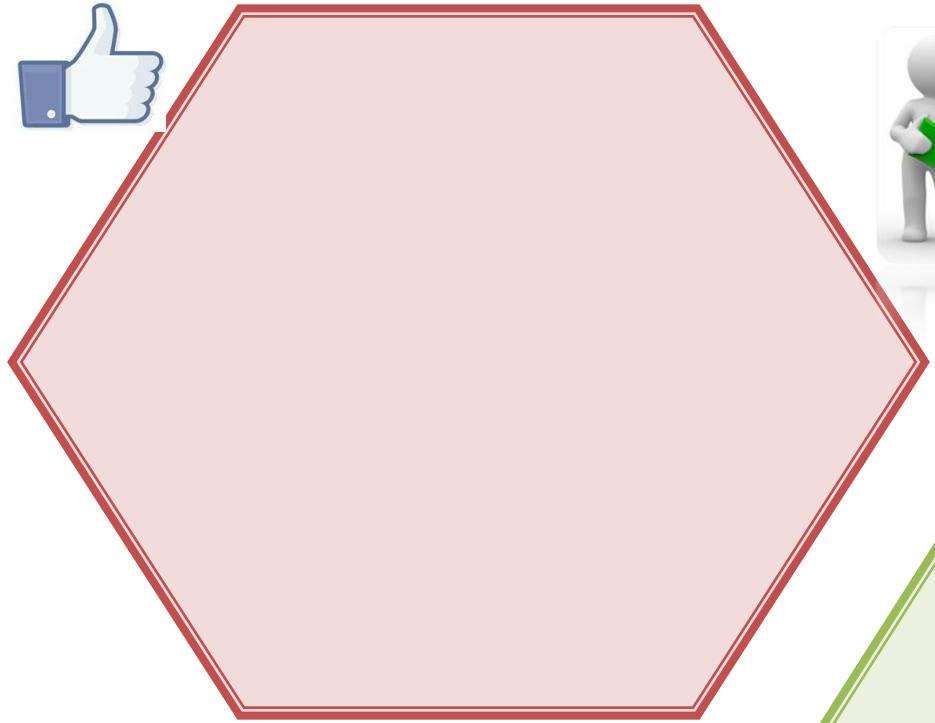
## A visão das pessoas sobre mim

Como você acha que seus amigos o veem?

Como você acha que seus familiares o veem?

Como seus professores o descreveriam?

# O que gosto e o que não gosto em mim?



# Autovalorização

Você confia em você mesmo? Acredita no seu potencial? Você se valoriza?

Marque abaixo seu grau de valorização para cada questão, e no final, some toda a pontuação e veja como está seu nível de autovalorização.

MARQUE SUA ESCOLHA	NEM PENSAR!		COM CERTEZA	
Costumo gostar de mim	1	2	3	4
Tenho confiança em mim	1	2	3	4
Estou feliz com minha aparência	1	2	3	4
Consigo superar comentários grosseiros	1	2	3	4
Tenho boas habilidades e talentos	1	2	3	4
Termino o que começo	1	2	3	4
Fico feliz com o sucesso alheio, mesmo o dos mais próximos	1	2	3	4
Com frequência, me obrigo a procurar e expandir minha zona de conforto	1	2	3	4
Eu me considero um (a) vencedor (a)	1	2	3	4
Realizei algumas coisas importantes na vida	1	2	3	4
<b>TOTAL</b>				

FONTE: Covey, Sean. As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na vida. Editora BestSeller. Rio de Janeiro, 2007

Se você fez de 40 a 50 pontos, você está no caminho certo!

Se você fez de 30 a 39 pontos, você precisa reforçar sua confiança em você mesmo!

Se você fez de 10 a 29 pontos, você precisa confiar mais em você mesmo. VOCÊ PODE! VOCÊ É CAPAZ! ACREDITE EM VOCÊ!

## Passo 2 - O que eu quero para o meu futuro?



Desde criança, temos vários sonhos e planos para nosso futuro. Muitas vezes, também temos dúvidas e questionamentos como: 'Qual a carreira que quero seguir?', 'O que eu quero ser?', 'Onde quero chegar?', 'Como irei concretizar meus sonhos?', dentre outras perguntas que surgem inevitavelmente em nossa vida.

Agora é hora de pensar de maneira mais concreta nestas questões e definir quais são, HOJE, meus sonhos e desejos para o futuro e como eu devo me planejar para alcançar meus ideais.

Ter um objetivo de vida, saber onde queremos chegar, é o que nos motiva a lutar e superar as dificuldades e desafios que surgirão em nosso caminho. Nossos objetivos e nossos sonhos serão os alvos a serem atingidos por nós!

## Minhas aspirações

O que você pensa sobre seu futuro?



# Meu sonho de infância

Quando você era criança, certamente já tinha muitos desejos e sonhos para seu futuro, não é? Escreva abaixo estes sonhos de infância. Será que eles ainda existem dentro de você?



Meus sonhos de infância

# Você e sua escolha profissional



FONTE: Guia de auxílio à escolha profissional para adolescentes e jovens. Fundação Tide Setubal. São Paulo, 2011.

Escolher a profissão que queremos seguir é quase uma missão impossível. São tantas possibilidades que ficamos certas vezes confusos e sem saber o que fazer. Ficamos ansiosos, com medo de fazer a escolha errada, às vezes seguimos as orientações das pessoas e não o nosso real desejo... São tantas variáveis envolvidas neste processo que é tão dinâmico e tão decisivo em nossa vida!

Decidir a carreira que iremos seguir não é fácil, mas isso será necessário, mais cedo ou mais tarde! Assim, para tomarmos uma decisão acertada, satisfatória, é preciso que nós nos conheçamos bem, e foi o que fizemos na parte 1 deste roteiro. Após isso, obter informações que nos auxiliem nesta escolha será fundamental e embasará de maneira mais concreta esse processo. Então, mãos à obra!

# Você e sua escolha profissional

**SUA ESCOLHA PROFISSIONAL NÃO É DEFINITIVA:** A escolha profissional não é definitiva! Mas muitos jovens não conseguem compreender isso. Nossos sonhos, vontades, desejos, podem sim mudar com o tempo, pois vamos crescendo, vivendo novas experiências que nos dão cada vez mais maturidade para perceber em quê somos realmente bons, o que gostamos de fazer, o que fazemos de melhor, qual a ocupação que nos fará feliz. Enfim, ao longo da juventude, que por si só já é uma fase de muitas descobertas e mudanças de percepções, é possível fazer mudanças nas escolhas feitas para a carreira profissional, e há tempo para se construir uma nova caminhada.

**NÃO TENHA MEDO DE ERRAR NA ESCOLHA:** Uma escolha, quando bem definida e analisada, é uma escolha certa naquele momento. E se você mudar sua opinião sobre ela mais na frente, isso não quer dizer que a escolha foi errada. Pode ser o resultado de mudanças e transformações em sua vida.

**NÃO TENHA MEDO DO DESEMPREGO:** Muitas vezes, deixamos de escolher certa profissão porque pensamos que há poucas vagas no mercado de trabalho para esta área, ou que os salários pagos são baixos. Isso não deve determinar nossa escolha. Se formos um profissional competente e preparado, certamente teremos muitas oportunidades no mercado de trabalho, inclusive para ganhar bons salários.

**NÃO TENHA MEDO DE NÃO SER CAPAZ:** Às vezes, deixamos de escolher certa profissão que gostamos porque nos achamos incapazes de sermos bons naquilo que iremos fazer. Temos que confiar em nossa competência, investir em nossa formação e aprimoramento, e assim nos preparamos para ser os melhores profissionais naquilo que escolhemos fazer. Portanto, confie em você, no seu potencial!

**A ESCOLHA É SUA:** É importante você buscar informações e orientações com as pessoas à sua volta, mas lembre-se que a escolha final deve ser sua, apenas sua!

# Escolha profissional

## APROXIME-SE!

Você já tem alguma ideia do curso do seu interesse? Que tal conhecer as matérias que você irá estudar? Algumas faculdades e escolas técnicas disponibilizam as grades curriculares dos cursos na internet, na secretaria da instituição ou no manual do candidato. Repare se esse primeiro contato com os nomes das disciplinas aumenta sua vontade de aprender.

## PERGUNTE!

Ao entrar em contato com o profissional ou com os professores que trabalham na área desejada, pergunte sobre as dificuldades, características e condições da profissão que você pensa seguir. Às vezes, nossa escolha é feita descartando aquilo que não nos interessa.

## PESQUISE!

A informação facilita a escolha. Quanto mais você souber sobre as atividades que lhe interessam, mais fácil será optar. Pesquise em bibliotecas, em revistas, na internet, converse com pais, familiares, vizinhos, colegas e professores.

## CONVERSE!

Se você puder bater um papo com um profissional da área de seu interesse, ótimo, e se puder observar o trabalho que gostaria de realizar, melhor ainda. Nada como ver o cotidiano em questão para fazer uma avaliação mais precisa.

## APROFUNDE-SE!

Quando você já tiver alguma ideia sobre as áreas profissionais do seu interesse, procure conhecer com maior profundidade as tendências do mercado. Qual o salário médio da profissão que você escolheu? Que perspectiva de crescimento na carreira você pode encontrar? A área está em expansão? Para fazer sua pesquisa, além de consultar os diversos sites indicados ao longo deste guia, fique ligado nos desafios e perspectivas do país. Essa sintonia pode trazer dicas de que áreas tendem a crescer nos próximos anos.

## Se liga nas dicas!

Buscar informações sobre a profissão desejada é um passo muito importante para se fazer uma boa escolha!

NÃO SEI QUE CURSO ESCOLHO, NÃO GOSTO DE NADA EM ESPECIAL



EU GOSTO DE TUDO, PODE?

# Escolha profissional

## 10 coisas para levar em conta

### 1 Opinião dos pais e amigos

Conselhos são bem-vindos, mas não tome decisões a partir dos palpites dos outros

### 2 Bons salários

Apostar numa carreira só porque ela dá dinheiro é arriscado. Uma profissão que paga bem hoje pode ser uma roubada no futuro

### 3 Desempenho escolar

Gostar de uma matéria escolar é um bom sinal, mas também pode ser uma armadilha. As profissões são mais complexas que as matérias do colégio

### 4 Vale mudar de idéia

Sempre é possível começar outro curso. Mas voltar à estaca zero pode ser frustrante para quem já está para se formar

### 5 Cursos fáceis de entrar

Não escolha um curso apenas pela facilidade do vestibular. Pense antes na profissão

### 6 Profissões da moda

Cada época tem as suas. Parecem legais, mas informe-se sobre o curso e onde os recém-formados vão trabalhar

### 7 A vida real

Procure saber tudo o que puder sobre a carreira escolhida. Se continuar confuso, peça ajuda a orientadores profissionais

### 8 Universidades badaladas

O prestígio da universidade conta na hora de entrar para o mercado de trabalho. Mas lembre-se de que boa formação depende mais do aluno que da escola

### 9 Qualidade de vida

Procure saber como vivem os profissionais da carreira escolhida. Muitas delas exigem sacrifícios, como trabalho nos fins de semana ou em lugares distantes

### 10 Mercado saturado

Não descarte uma vocação só porque há muitos profissionais dessa área. Sempre há espaço para um bom profissional

Fonte: Silvio Beck/Neos Orientação Vocacional

# Escolha profissional

## Se liga nas dicas!

No momento de escolha da profissão, reflita sobre as seguintes questões:

- O que gosto de fazer?
- Quais minhas maiores habilidades?
- Que tipo de trabalho me deixa feliz?
- Que profissão sempre sonhei em seguir?
- O que eu quero para minha vida?
- Coisas que eu não gosto de fazer
- Que profissões se encaixam com meu perfil (minhas características, habilidades, etc)?

# Escolha profissional

## Se liga nas dicas!

- A escolha profissional deve compor seu Projeto de Vida, e deverá estar alinhada aos seus objetivos de vida, objetivos acadêmicos, etc. Não esqueça de avaliar todo o contexto do seu projeto de vida para entender como sua escolha profissional influenciará as outras áreas de sua vida;
- Pesquise sobre a profissão que deseja seguir: reúna informações acerca da profissão desejada (o que faz, como é a rotina deste profissional, quais as habilidades e competências necessárias, salários, mercado de trabalho, universidades que oferecem o curso). Avalie se você está disposto a vivenciar o que esta profissão tem a lhe trazer;
- Busque conversar com alguém que atue na área que você escolheu para seguir carreira, tire dúvidas acerca da profissão, como é o dia-a-dia, as responsabilidades, etc;

# Escolha profissional

## Se liga nas dicas!

- Não escolha uma profissão apenas porque ela te trará muito dinheiro, fama, sucesso. Além disso, você também precisa gostar do que vai fazer, se sentir bem fazendo. Não adianta ganhar muito dinheiro e ser infeliz com o que faz. É perfeitamente possível descobrir algo que te faça ser uma pessoa realizada, feliz, satisfeita, e que te dê um retorno financeiro que lhe permita viver bem.

- Escolheu a profissão errada? Não tenha medo de repensar o que quer seguir! Não há problema em mudar de profissão. Pense e reflita o por quê desistiu daquela profissão, e se estiver convicto de que quer seguir outra profissão, avalie e perceba aquilo que você faz de melhor, quais suas maiores habilidades e competências, o que o deixa feliz, e daí descubra a profissão que se encaixa no seu perfil. Não escolha um curso apenas pela facilidade do vestibular. Ao fazer vestibular, por exemplo, faça o curso que você realmente deseja, mesmo que a concorrência seja alta. Acredite no seu potencial!

# Escolha profissional

## Se liga nas dicas!

- Responda as seguintes perguntas: O que farei no dia-a-dia? Com o que irei trabalhar?, Com quem vou trabalhar?, Onde irei trabalhar?, O que irei estudar?, Como é o estilo de vida das pessoas que seguem a profissão que eu escolhi? Qual o significado do que eu farei? Serei feliz fazendo isso?, Terei tempo de estar com minha família? Tenho as habilidades e competências necessárias para seguir esta profissão (ou posso aprender-las)? As respostas destas perguntas te ajudarão a entender como poderá ser sua vida quando optar pelo profissão desejada, ou até te fazer pensar em outra profissão mais adequada ao seu perfil;

- Tire dúvidas com seus pais, familiares, Educadores, amigos, acerca de sua decisão. A escolha é sua, mas é importante ouvir a opinião das pessoas que te cercam. Elas conhecem suas características, suas habilidades, seu jeito, e poderão te auxiliar no processo de escolha profissional;

# Escolha profissional

## Se liga nas dicas!

- Não escolha uma profissão só porque ela está "na moda", porque o mercado de trabalho para esta profissão está aquecido;
- Caso tenha muita dúvida na escolha profissional, procure a ajuda de orientadores profissionais;
- Ao escolher a universidade onde irá fazer seu curso, lembre-se de que o prestígio da universidade conta muito no mercado de trabalho, mas uma boa formação não depende apenas da faculdade e sim do esforço e dedicação do estudante;
- Não desista de sua verdadeira vocação porque já existem muitos profissionais formados nessa área. Você deve pensar que não será apenas mais um da área, e sim mais um excelente profissional - sempre há espaço para um profissional competente!

# Escolha profissional

Precisa de ajuda para fazer sua escolha?

Caso você sinta necessidade de ajuda mais aprofundada, não deixe de procurar um serviço de orientação profissional de instituições de renome, como as universidades. Esses serviços costumam ser gratuitos ou ter preços bem acessíveis.



Você sabe onde pode conseguir ajuda para esse assunto na sua cidade?  
Registre aqui os seus contatos:



# Escolha profissional

Existem diversas instituições de ensino que oferecem cursos para a sua formação profissional. Eles podem ser de nível superior (graduação) de longa ou média duração ou cursos de nível médio (técnicos) de curta duração.

Os cursos de nível superior pode ser de Bacharelado, Licenciatura e Tecnológico e os de nível médio são os cursos Técnicos.



**Tecnológico** é o curso superior de curta duração com boa carga de aulas práticas e objetiva atender setores definidos do mercado de trabalho.

Duração média de 2 a 3 anos

**Bacharelado** é o curso que habilita o estudante a exercer uma profissão de nível superior.

Duração média de 4 a 5 anos.

**Técnico** é o curso de nível médio oferecido pela educação profissional e voltado para o acesso imediato ao mercado de trabalho.

**Licenciatura** é o curso destinado à formação de professores.

Duração média de 4 anos.

# Escolha profissional

FATEC Centro Paula Souza  
(Faculdades de Tecnologia do Estado de São Paulo)  
[www.centropaulasouza.sp.gov.br](http://www.centropaulasouza.sp.gov.br)

Instituto Federal de Educação São Paulo  
[www.ifsp.edu.br](http://www.ifsp.edu.br)

ITA (Instituto Tecnológico de Aeronáutica)  
[www.ita.br](http://www.ita.br)

UFABC Universidade Federal do ABC  
[www.ufabc.edu.br](http://www.ufabc.edu.br)

UFSCAR (Universidade Federal de São Carlos)  
[www.ufscar.br](http://www.ufscar.br)

UNIFESP/EPM  
(Universidade Federal de São Paulo)  
[www.unifesp.br](http://www.unifesp.br)

UNICAMP (Universidade de Campinas)  
[www.unicamp.br](http://www.unicamp.br)

USP (Universidade de São Paulo)  
[www.usp.br](http://www.usp.br)  
(campus USP Leste - SP, Botucatu, São Paulo, São Carlos)

UNESP (Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho)  
[www.unesp.br](http://www.unesp.br)  
São Paulo e outras 20 cidades do interior do estado

## Algumas Universidades e Faculdades em São Paulo

CUFSA  
(Centro Universitário Fundação Santo André)  
[www.fsa.br](http://www.fsa.br)

ESEFJ  
(Escola Superior de Educação Física de Jundiaí)  
[www.esef.br](http://www.esef.br)

FAC-FITO  
(Faculdade de Ciências da Fundação  
Instituto Tecnológico de Osasco)  
[www.fito.edu.br](http://www.fito.edu.br)

FDSB  
(Faculdade de Direito de São Bernardo do Campo)  
[www.direitosbc.br](http://www.direitosbc.br)

FMJ  
(Faculdade de Medicina de Jundiaí)  
[www.fmj.br](http://www.fmj.br)

FMPFM  
(Faculdade Municipal Prof. Franco Montoro de Mogi Guaçu)  
[www.fmpfm.edu.br](http://www.fmpfm.edu.br)

IMES  
(Universidade Municipal de São Caetano do Sul)  
[www.uscs.edu.br](http://www.uscs.edu.br)

# Escolha profissional

*Algumas Instituições que  
oferecem Cursos Técnicos de  
Nível Médio*

SENAC – Serviço Nacional de Aprendizagem do Comércio [www.senac.br](http://www.senac.br)

SENAI – Serviço nacional de Aprendizagem Industrial [www.senai.br](http://www.senai.br)

SESI – Serviço Social da Industria [www.sesi.org.br](http://www.sesi.org.br)

SEBRAE – Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas  
[www.sebrae.com.br](http://www.sebrae.com.br)

SENAR – Serviço Nacional de Aprendizagem Rural

SEST – Serviço Nacional de Transporte <http://sistemacnt.org.br>

SESCOOP - Serviço nacional de Aprendizagem do Cooperativismo  
[www.portaldocooperativismo.org.br](http://www.portaldocooperativismo.org.br)

# Escolha profissional

Para facilitar sua escolha profissional, você pode fazer algumas entrevistas com pessoas que estudam e trabalham na área e profissão que você pretende seguir. Abaixo seguem algumas sugestões de perguntas que você pode fazer.

## Entrevista com alunos dos cursos que você deseja fazer:

### Perguntas:

Em que instituição você estuda?

Como é o dia a dia do curso?

Quais as disciplinas estudadas no curso?

Que tipo de profissional este curso forma?

Quais as especialidades dessa profissão?

Que outras instituições oferecem este curso?

Como você se decidiu por esta profissão?

O vestibular para este curso é muito concorrido?

Há facilidade de conseguir estágio nessa área?

Quanto tempo é necessário dedicar ao estudo diário neste curso?

Quais as possibilidades de atuação após a conclusão do curso?

## Entrevistas com profissionais que atuam na área que você deseja trabalhar:

### Perguntas:

Há quanto tempo você está formado?

Quais as atividades que você exerce?

Como foi o início da carreira? Foi fácil ingressar no mercado de trabalho?

Esta profissão mudou muito nos últimos anos?

Como está o mercado de trabalho para esta profissão?

Quais os diferenciais exigidos dos profissionais desta área?

Quais os setores da economia que mais precisam de profissionais desta área?

Você é feliz nesta profissão?

...Pense em outras questões que você gostaria de perguntar a este profissional!

# Escolha profissional

Após realizar a entrevista sugerida na página anterior, agora é importante você anotar o resultado desta conversa.

Analise se estas entrevistas ajudaram a esclarecer dúvidas sobre a profissão que você pretende seguir, e se algo mudou em seu desejo após estas entrevistas.

Resultado da entrevista com alunos dos cursos que você deseja fazer:

Resultado da entrevista com os profissionais que atuam na área que você deseja trabalhar:

# Escolha profissional

Visitas aos cursinhos preparatórios para o vestibular ou formações específicas:

Perguntas:

- Quais as opções de períodos;
- Quais as opções de horário
- Preços;
- Há bolsas de estudo?
- Há separação por áreas?
- Quais as facilidades de apoio ao estudante?
- Experiência do corpo docente;
- Outras coisas de seu interesse.

Você também pode assistir a algumas aulas para observar a qualidade do ensino do cursinho.



Visitas às instituições de ensino técnico, superior e carreiras militares:

Perguntas:

- Informações da Secretaria;
- Facilidade de acesso ao local;
- Infraestrutura da Instituição;
- Grau de satisfação dos alunos;
- Qualidade do ensino da Instituição;
- Custos durante o curso;
- A instituição é reconhecida pelo MEC?
- Tipo de diploma oferecido;
- Duração do curso;
- Parcerias da instituição com empresas ofertadoras de emprego.

Além de realizar as entrevistas sugeridas na páginas anteriores, você poderá também visitar os locais e instituições que oferecem o curso que você pretende fazer e que te capacitará para atuar na profissão escolhida por você!

Visitas à locais que oferecem serviços de orientação profissional:

Perguntas:

- Preço do serviço;
- Gratuidade;
- Técnicas utilizadas para descoberta da vocação profissional;
- Como os profissionais que lá trabalham podem lhe ajudar neste processo de escolha profissional?
- Outras coisas de seu interesse.

# Escolha profissional

Visita aos cursinhos

Após realizar as visitas,  
anote aqui as  
informações obtidas, e  
reflita como elas  
impactaram na sua  
escolha.

Visita às instituições de  
nível técnico, superior e  
carreira militar

Visita aos locais que  
oferecem serviços de  
orientação profissional



# Meus sonhos hoje

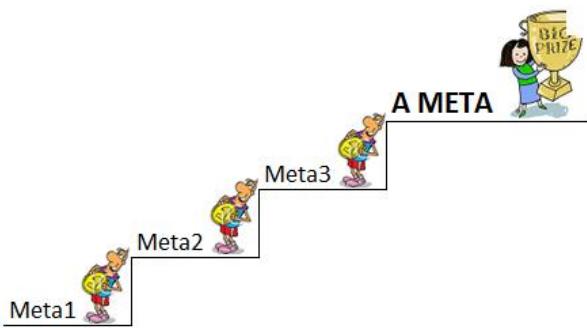
Desde criança, imaginamos aquilo que queremos ser quando crescer, como será o nosso futuro, enfim temos muitos sonhos e vontades. Todos nós temos algum desejo ou sonho que nos motiva a estudar, a trabalhar, a planejar nossa vida, a ter um objetivo na vida. E você, quais são os seus sonhos? Escreva-os abaixo, listando também o que você já está fazendo hoje e o que ainda precisa ser feito para que você torne estes sonhos uma realidade.

Meus sonhos

O que já estou fazendo  
para concretizar estes  
sonhos?

O que ainda preciso  
fazer para concretizar  
estes sonhos?

# Meus principais objetivos



Você já pensou o que quer da sua vida daqui a 1 ano? E daqui a 3 anos? E daqui a 7 anos? Escreva abaixo seus principais objetivos nestes espaços de tempo.

Daqui a 1 ano

Daqui a 3 anos

Daqui a 7 anos

# Quem eu quero ser daqui a 10 anos?



Escreva aqui: Quem você quer ser daqui a 10 anos?



# Que condição de vida eu quero ter daqui a 10 anos?



Escreva aqui: Que condições de vida você espera ter  
daqui a 10 anos?

## Passo 3 - Tomando decisões e planejando minhas ações

Para realizarmos nossos sonhos, precisamos tomar algumas decisões que nos ajudarão a trilhar o caminho correto rumo aos nossos ideais de vida. Não basta apenas termos sonhos e objetivos. Temos que PLANEJAR cada passo que precisamos dar para concretizar nossos objetivos.

Estabelecer metas, prazos e ações concretas nos ajudará a saber cada etapa que precisaremos cumprir em nossa jornada rumo ao futuro brilhante que desejamos para nós, para nossa família, para nossa sociedade.



# Entendendo alguns conceitos

Sonho é algo que você deseja, algo que você quer alcançar na vida. O sonho é algo que lhe motiva a trabalhar, estudar, planejar para alcançá-lo.

**SONHO**



O planejamento nos permite escrever nossas metas, nossas ações para alcançarmos nossos objetivos. Através do planejamento, podemos traçar todo o caminho necessário para alcançarmos nossos ideais.

**PLANEJAMENTO**



**META**

Meta é o resultado a ser alcançado num determinado prazo. E você terá que AGIR para alcançar suas metas e realizar seu SONHO.

## Fazendo alguns testes



Antes de iniciar o momento de tomada de decisões e planejamento de suas ações para a realização do seu projeto de vida, vamos fazer alguns testes para saber como está sua atitude hoje em relação a alguns aspectos importantes que contribuirão para a construção do seu projeto. Nas próximas 4 páginas, você responderá aos testes, e estes testes levarão você a refletir sobre certos aspectos que são fundamentais para sua preparação nesta caminhada rumo à concretização dos seus sonhos e metas. Como você tem cuidado da sua saúde? Como você tem cuidado dos seus relacionamentos (família, amigos, namorado (a))? Você tem estudado o suficiente? Como você tem usado seu tempo? Os testes a seguir lhe ajudarão a saber como você está em cada uma destas áreas.





## Como tenho usado meu tempo?

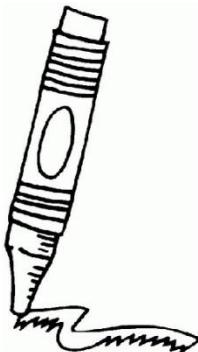
ATIVIDADES	NO DIA	NA SEMANA
Quanto tempo você dedica para dormir?		
Quanto tempo você dedica para alimentação?		
Quanto tempo você dedica à higiene pessoal?		
Quanto tempo você dedica ao lazer?		
Quanto tempo você dedica para ajudar as pessoas?		
Quanto tempo você dedica ao descanso?		
Quanto tempo você dedica aos estudos?		
Quanto tempo você se dedica a pesquisas?		
Quanto tempo você dedica aos seus amigos?		
Quanto tempo você dedica ao convívio com a família?		
Quanto tempo você dedica para pensar em seu futuro?		

FONTE: <http://www.pjsjc.com.br/documentos/projeto-pessoal-de-vida.pdf>

## Como tenho usado meu tempo?



Agora, responda com sinceridade a seguinte questão: Você acredita que tem feito um bom uso do seu tempo? Por quê? Em quê você pode melhorar?





# Como tenho aproveitado a escola?

MARQUE SUA ESCOLHA	NEM PENSAR!	COM CERTEZA!		
Planejo terminar o ensino médio	1	2	3	4
Planejo continuar os estudos depois de terminado o ensino médio	1	2	3	4
Acredito que uma boa instrução seja essencial para o meu futuro	1	2	3	4
Estou trabalhando arduamente na escola	1	2	3	4
Participo das atividades extracurriculares na escola	1	2	3	4
Mantenho em dia meus deveres de casa	1	2	3	4
Mantenho controlados meus níveis de estresse	1	2	3	4
Consigo equilibrar a escola e todas as outras atividades que realizo	1	2	3	4
Dedico tempo a pensar e analisar o que quero ser na vida	1	2	3	4
TOTAL				

FONTE: Covey, Sean. As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na vida. Editora BestSeller. Rio de Janeiro, 2007

**Se você fez de 40 a 50 pontos, você está no caminho certo!**

**Se você fez de 30 a 39 pontos, você precisa reforçar sua dedicação aos estudos!**

**Se você fez de 10 a 29 pontos, você precisa se dedicar mais aos estudos!**

# Como tenho aproveitado a escola?

O que posso fazer para aproveitar melhor a escola?



# Como tenho aproveitado a escola?

## Dez dicas para melhorar nos estudos

- 1.** Participe da aula, preste atenção, tome nota e não tenha vergonha de fazer perguntas.
- 2.** Monte um plano de estudo, prevendo o que vai estudar ao longo da semana.
- 3.** Faça as lições de casa no dia e deixe um tempo para revisar o que aprendeu na aula.
- 4.** Estude no horário em que está mais atento e disposto. Não deixe para as horas em que tem sono ou está cansado.
- 5.** Descubra qual técnica de memorização funciona para você: falar em voz alta, fazer resumos, montar esquemas, exercícios, dramatização ou estudar em grupo.
- 6.** Procure outras referências sobre o assunto que está aprendendo para ampliar seus conhecimentos, como livros, revistas e filmes.
- 7.** Aproxime-se de um professor, pesquisador ou profissional que domine o assunto de seu interesse.
- 8.** Tenha o hábito de refazer os exercícios que errou nas provas e entenda por que errou.
- 9.** Prepare na véspera a mochila da escola. Verifique os cadernos e livros de que vai precisar e se todas as lições estão feitas.
- 10.** Reconheça seus pontos fortes e fracos, as áreas em que tem mais habilidade.

Se liga  
nas dicas!



# Tenho cuidado da minha saúde?



	MARQUE SUA ESCOLHA	NEM PENSAR!	COM CERTEZA!
Corpo 	Como muito bem, durmo bastante, não acumulo estresse e faço muito exercício físico. Eu me mantendo em forma.	1 2 3 4 5	
Coração 	Eu me esforço por fazer novas amizades e ser bom amigo (boa amiga). Reservo tempo para relacionamentos importantes. Eu me envolvo nas coisas.	1 2 3 4 5	
Mente 	Eu me esforço na escola. Tenho a sensação constante de estar aprendendo coisas novas. Leio muito, tenho passatempos.	1 2 3 4 5	
Espírito 	Dedico tempo a ajudar os outros. Reservo momentos para a reflexão. Eu me renovo espiritualmente com regularidade, de alguma maneira (exemplo: manter um diário, passear em cenários naturais, rezar, ler obras de inspiração, tocar um instrumento musical).	1 2 3 4 5	

FONTE: Covey, Sean. *As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na vida*. Editora BestSeller. Rio de Janeiro, 2007

## Tenho cuidado da minha saúde?

Baseado nas respostas da página anterior,  
responda a seguinte questão: Como posso  
melhorar minha saúde, minha qualidade de  
vida?



# Tenho cuidado dos meus relacionamentos?

MARQUE SUA ESCOLHA	NEM PENSAR!	COM CERTEZA!
Tenho no mínimo um grande amigo (a)	1      2      3      4      5	
Faço o possível para conhecer gente e conquistar novos amigos	1      2      3      4      5	
Os amigos com quem ando representam uma influência positiva em minha vida	1      2      3      4      5	
Sou legal com todo mundo, não só com as pessoas de quem eu gosto	1      2      3      4      5	
Tenho um bom relacionamento com meus pais	1      2      3      4      5	
Tenho respeito por meus pais	1      2      3      4      5	
Meus pais confiam em mim	1      2      3      4      5	
Posso dizer, honestamente, que amo meus pais	1      2      3      4      5	
Quase sempre ajudo meus pais, sem esperar que peçam	1      2      3      4      5	
Quando brigo com meus pais, fazemos as pazes sem demora	1      2      3      4      5	

FONTE: Covey, Sean. As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na vida. Editora BestSeller. Rio de Janeiro, 2007



## E depois dos testes...

Após ter feito os testes das páginas anteriores, agora você irá iniciar uma etapa muito importante na construção do seu Projeto de Vida: tomar decisões e estabelecer metas.

Antes de iniciar esta etapa, reflita sobre suas respostas nos testes, sobre suas atitudes. Esta reflexão o ajudará a estabelecer metas corretas que o conduzirão para o caminho correto na jornada rumo à concretização dos seus sonhos.

Além dos testes, analise e reflita sobre todas as coisas que você já escreveu aqui em seu roteiro, desde a etapa inicial de autoconhecimento até este último passo, que é a tomada de decisões e a construção do plano de ação.

**DICA:** Esta é a parte mais importante deste trabalho. Portanto, dedique-se com carinho e atenção neste momento. Tenha calma e seja sincero consigo mesmo. Coloque no papel tudo o que você precisa de fato fazer para realizar seus sonhos, seus desejos. Acredite que você pode concretizar seus ideais. Mas não adianta apenas planejar, é preciso correr atrás das coisas. Assuma um compromisso de realizar tudo o que você escrever aqui como meta para a concretização do seu projeto de vida.



Tomar decisões não é uma tarefa fácil. Mas é de extrema importância para que possamos trilhar um caminho rumo à concretização dos nossos sonhos e do nosso Projeto de Vida. Pare e pense sobre como você deve agir hoje em relação à:

## Tomando decisões Estabelecendo metas

### Seu relacionamento familiar:

Passo 1.

Passo 2.

Passo 3.

### Seus estudos:

Passo 1.

Passo 2.

Passo 3.

### Sua saúde:

Passo 1.

Passo 2.

Passo 3.

# Tomando decisões. Estabelecendo metas.

Sua futura profissão:

Passo 1.

Passo 2.

Passo 3.

Sua religião:

Passo 1.

Passo 2.

Passo 3.

Seus amigos:

Passo 1.

Passo 2.

Passo 3.

# Tomando decisões. Estabelecendo metas.

Seu namorado (a):

Passo 1.

Passo 2.

Passo 3.

Sua comunidade:

Passo 1.

Passo 2.

Passo 3.

Seu tempo livre:

Passo 1.

Passo 2.

Passo 3.

# Plano de Ação



Agora que você tomou algumas decisões, vamos escrever como você irá executar cada uma delas, e quanto tempo você levará para isso. Para cada passo citado anteriormente, você colocará abaixo como irá realizá-lo e o prazo. Então, você terá o seu Plano de Ação que o ajudará na concretização dos seus objetivos e metas, e consequentemente dos seus sonhos!

## Relacionamento familiar

Passo 1

Passo 2

Passo 3

## Como irei fazer?

## Prazo

## Estudos

Passo 1

Passo 2

Passo 3

## Como irei fazer?

## Prazo

# Plano de Ação



Saúde	Como irei fazer?	Prazo
Passo 1		
Passo 2		
Passo 3		

Profissão	Como irei fazer?	Prazo
Passo 1		
Passo 2		
Passo 3		

# Plano de Ação



Religião	Como irei fazer?	Prazo
Passo 1		
Passo 2		
Passo 3		

Amigos	Como irei fazer?	Prazo
Passo 1		
Passo 2		
Passo 3		

# Plano de Ação



**Namorado (a)**

Passo 1

Passo 2

Passo 3

*Como irei fazer?*

Prazo

**Comunidade**

Passo 1

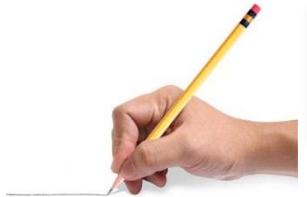
Passo 2

Passo 3

*Como irei fazer?*

Prazo

# Plano de Ação



Pronto! Agora que você traçou o caminho a ser seguido, é só colocar as ações em prática. Você desenhou seu Projeto de Vida! Mas não basta ter tudo escrito aqui. É preciso agir conforme todo o planejamento que você fez!

Confie em você, no seu potencial, na sua capacidade. Seja perseverante. Você conseguirá alcançar os seus sonhos! Acredite!



# Acompanhamento e revisão do Projeto de Vida

Após ter concluído a construção do seu Projeto de Vida, é preciso lembrar mais uma vez de que não adianta apenas escrevê-lo neste roteiro, é preciso colocar a ‘mão na massa’ e agir para que as coisas planejadas aconteçam! É preciso garantir que tudo o que foi aqui escrito possa ser concretizado.

Assim, uma ação muito importante é estar sempre acompanhando periodicamente se as ações propostas estão sendo colocadas em prática, verificar se as metas estão sendo alcançadas no prazo determinado, etc. É preciso avaliar sempre se você realmente está seguindo no caminho correto. Neste momento, é fundamental também ter a ajuda de pessoas que você confie e que poderão te auxiliar no atingimento das metas. Caso esteja com dificuldades de realizar as ações planejadas, peça ajuda ao seu professor tutor, a seus familiares e amigos. Não estar só neste momento te dará forças e suporte para seguir em frente rumo à concretização do seu Projeto de Vida!

Outro ponto importante é que seu Projeto de Vida poderá passar por revisões. Sim, você poderá mudá-lo se assim desejar! É importante fazer uma revisão periódica em seu projeto, pois algumas metas poderão ser mudadas, alguns sonhos poderão ser mudados (e sonhos poderão ser acrescentados!), enfim, o Projeto de Vida é algo dinâmico, aliás, nossa vida é dinâmica e estamos em constante evolução e aprendizagem. Algo que você deseja hoje poderá não desejar mais amanhã. Assim, não esqueça de sempre revisar seu Projeto de Vida!



## Poesia: Abrir novos caminhos

### Movimento...

Início e continuidade,  
Vales e montanhas,  
Subidas e descidas,  
Planície e surpresas,  
Descanso e persistência,  
Chegadas e recomeços.

### Existem...

Existem o horizonte e a  
realidade,  
Existem o desejo e a  
possibilidade,  
Existem o pré-traçado e o  
totalmente novo,  
Existe a OPORTUNIDADE e  
existe VOCÊ.

### É preciso chegar...

O caminho é longo... é preciso  
percorrê-lo.  
O caminho é íngreme... é preciso  
chegar.  
O caminho é pedregoso... é preciso  
desviar das pedras.  
O caminho é sinuoso... é preciso  
quebrar as rochas.  
O caminho é nebuloso... é preciso  
seguir a diante.

### O caminho se faz...

O caminho é escorregadio, é  
preciso prevenir-se.  
O caminho é novo, é preciso  
coragem.  
O caminho não está feito, é  
preciso construí-lo.  
O caminho tem espinhos, é  
preciso proteger-se.

### Só chega quem caminha...

O caminho é plano, é preciso  
curti-lo.  
O caminho é florido, é preciso  
cultivá-lo.  
O caminho tem novidades, é  
preciso acolhê-las.  
O caminho tem oxigênio puro, é  
preciso respirá-lo.

### As surpresas no caminhar...

O caminho às vezes escurece, é  
preciso perseguir a luz.  
Às vezes chove, é preciso cuidar-  
se.  
Às vezes faz frio, é preciso  
agasalhar-se.  
Às vezes o vento sopra forte, é  
preciso um abrigo.

## Mensagem final

### É preciso continuar...

Às vezes o caminho é solitário, é  
preciso a presença de um ombro  
amigo.

Às vezes o sol queima, é preciso  
uma sombra.

Às vezes a sede ataca, é preciso  
o aconchego de uma fonte de  
água.

Às vezes o horizonte desaparece,  
é preciso uma esperança  
profunda.

### Não deixe...

Não deixe o medo paralisar os  
belos desejos de continuar  
caminhando... sempre!

Não deixe que a opinião dos  
outros fale mais que as suas  
convicções... seja você.

Percorra este caminho. Construa-  
o dia após dia.

Não sobre a areia, mas em chão  
firme... sobre rochas.

Não importam as quedas, nem os  
momentos de solidão.

Siga em frente, confiante...  
Sempre!

**SUCESSO PARA VOCÊ!**



# Referências bibliográficas:



## Internet:

<http://www.pjsjc.com.br/documentos/projeto-pessoal-de-vida.pdf>

[http://www.inspetoriasalesiana.com.br/admin/outros\\_docs/NS\\_projetovida.pdf](http://www.inspetoriasalesiana.com.br/admin/outros_docs/NS_projetovida.pdf)

<http://www.perspectivas.com.br/17e.htm>

<http://www.viadeacesso.org.br/>

## Livros:

Covey, Sean. As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na vida. Editora Best Seller. Rio de Janeiro, 2007.

Fraiman, Leo. Orientação Profissional na Sala de Aula. Escolas Associadas. São Paulo.

ICE - Manual Operacional Projeto de Vida: O Jovem e sua Formação Acadêmica - Dicas e Informações úteis para os estudantes.

ICE - Manual Operacional Projeto de Vida: o jovem e o mercado de trabalho.

Mayer, Canísio. Na dança da vida: reflexões e exercícios para dinâmicas de grupo. Editora Ideias & Letras. São Paulo, 2005. Coleção Mais Vida.

Guia de auxílio à escolha profissional para adolescentes e jovens. Fundação Tide Setubal. São Paulo, 2011.

# **MEU FUTURO E O MEU PROJETO DE VIDA**

## **GUIA PRÁTICO PARA CONSTRUÇÃO DE UM PROJETO DE VIDA**

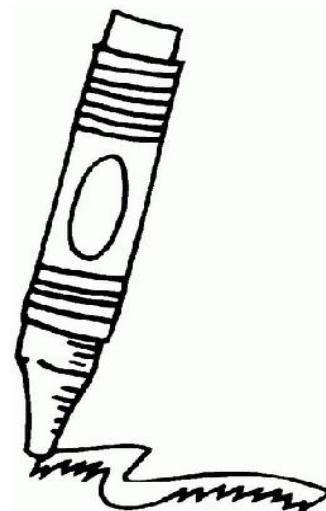
**Elaboração:**

Barbara Caroline Ferreira Vasconcelos  
E-mail: vasconcelos\_barbara@hotmail.com

**Orientação:**

Prof.<sup>ª</sup> Thereza Barreto - Consultora ICE Brasil  
E-mail: thereza.barreto@icebrasil.org.br

Alberto Chinen - Consultor ICE Brasil  
E-mail: alberto.toshikitse@terra.com.br



# Realização:



INSTITUTO DE  
CO-RESPONSABILIDADE  
PELA EDUCAÇÃO

Av. Engo. Antônio de Góes, 60 - 17º andar -  
Pina 51010-000 Recife - PE  
Fone: 81 - 3327 8582  
E-mail: [icebrasil@icebrasil.org.br](mailto:icebrasil@icebrasil.org.br)

**Direitos autorais:** ICE - Instituto de Co-Responsabilidade pela Educação

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações sem que seja citada a fonte, de acordo com a Lei nº 9.610/98.

