



AUTOGESTÃO

PROPÓSITO

APRENDIZADO

METAS

IGUALDADE

UNIÃO

COLETIVIDADE

ESTÍMULO

AUTONOMIA

JUVENTUDE

PROJETO DE VIDA

2º ANO/ENSINO MÉDIO

CONFIANÇA

SONHOS

CRIATIVIDADE

EMPATIA

IDENTIDADE

LIBERDADE

ARTE

TRAJETÓRIA

RESPEITO

VOCAÇÃO

PROTAGONISMO

DIVERSIDADE

EXPERIÊNCIA

PLANEJAMENTO

AUTOCUIDADO

AUTOCONHECIMENTO



Marcos José Rocha dos Santos
Governador do Estado de Rondônia

Sérgio Gonçalves
Vice Governador do Estado de Rondônia

Albaniza Batista de Oliveira
Secretária de Estado de Educação

Débora Lúcia Raposo da Silva
Secretária Adjunta de Estado da Educação

José Carlos Barbosa
Secretário Executivo

Irany Oliveira Lima Moraes
Diretora Geral de Educação

Ricardo Braz Bezerra
Coordenador de Informação, Regulação, Currículo e Avaliação Educacional

Luciana Dermani de Aguiar
Gerente de Desenvolvimento Curricular

Alice Rosa Vieira da Silva

Ana Paula Souza Maia

Jaquelayne Laydsan de Almeida

Lorêda Zoraia Oliveira de Carvalho

Mônica Cristina Oliveira de Carvalho

Rosângela Maria Pereira Dourado

Sorhaya Chediak

Equipe de Organização

SUMÁRIO

Apresentação.....	03
Caro (a) Professor (a)	05
Para Início de Conversa.....	07
O Componente Curricular de Projeto de Vida.....	08
Foco Pedagógico e Expectativas de Aprendizagem.....	10
Articulações das Unidades Temáticas do Projeto de Vida.....	12
Organização Curricular do Componente Projeto de Vida.....	16
A Avaliação em Projeto de Vida.....	23
O Professor de Projeto de Vida.....	30
Estratégias Didático-Metodológicas para Projeto de Vida.....	37
Quadro de Encaminhamentos Metodológicos para o 2º Ano do Ensino Médio.....	38
Metodologias Ativas e Projeto de Vida.....	47
Atividades para o 1º Bimestre.....	52
Atividades para o 2º Bimestre.....	71
Atividades para o 3º Bimestre.....	87
Atividades para o 4º Bimestre.....	107
Sessão Pipoca.....	123
Referências.....	124


Apresentação

A Secretaria de Estado da Educação de Rondônia, por meio da Diretoria Geral de Educação -DGE-, Coordenadoria de Informação, Currículo, Regulação e Avaliação Educacional -CIRCAE- e Gerência de Desenvolvimento Curricular -GDC-, em meio às mudanças curriculares das etapas da Educação Básica, tendo como ponto de partida a Formação Humana Integral dos estudantes e o desafio disparado em estabelecer as juventudes como um elemento da centralidade dos processos educativos, organizou um conjunto de Cadernos Orientadores para subsidiar o trabalho junto às escolas da rede estadual de ensino de Rondônia. Neste sentido, o Caderno Orientador Projeto de Vida apresenta de forma objetiva as reflexões e concepções contidas no referido documento curricular.

Dessa forma, o componente curricular de Projeto de Vida para o 2º ano apresenta possibilidades que colocam os jovens no centro da vida escolar, promovendo assim uma aprendizagem com maior significado e estimulando o seu desenvolvimento integral, por meio do incentivo ao protagonismo, à autonomia e à responsabilidade do estudante por suas escolhas para seu futuro.


Nessa perspectiva, Projeto de Vida apresenta como elemento basilar o protagonismo juvenil, assim, é preciso entender que toda e qualquer prática educativa deve se amparar no papel do jovem como o elemento central do processo de ensino e aprendizagem. Portanto, faz-se necessário no cenário escolar promover discussões que envolvam conceitos como responsabilidade, autonomia, compromisso, representação e participação, os quais propiciam ao jovem as ferramentas para o efetivo exercício enquanto cidadão, atento à realidade à sua volta e às questões sociais, ambientais, culturais e políticas. Assim, o fazer docente caracteriza-se como uma importante estratégia que materializa as condições necessárias para que ações voltadas à construção de um Projeto de Vida do estudante sejam desenvolvidas de forma organizada e promissora.

Para isso, um caminho precisa ser delineado ao longo das três séries do Ensino Médio, em que o estudante possa, inicialmente, conhecer a si próprio, suas fragilidades e potencialidades na busca de um projeto para si; depois expandir e explorar suas capacidades, com vistas a amadurecer a trajetória desenhada; e, por fim, focar no



planejamento e execução do plano de vida, idealizado ao fim de uma caminhada e início de uma jornada para a vida, que será repleta de escolhas e exigirá decisões assertivas.

Nesse sentido, as orientações didático-metodológicas de aprendizagens propostas servirão como instrumentos para avaliar e acompanhar o percurso de cada estudante, seus ganhos e desafios, definindo ações para avançar ou retomar processos de ensino, considerando-se as características do conhecimento visto e os critérios implícitos nos objetivos estabelecidos.



Para assegurar a fidelidade às diretrizes pedagógicas estabelecidas para a Rede Estadual de Ensino, determinados trechos deste Caderno Orientador foram extraídos integralmente do Referencial Curricular do Estado de Rondônia - RCRO, preservando sua redação original e garantindo a coerência com os princípios que fundamentam as concepções e práticas apresentadas.

Caro (a) Professor (a),

Ao assumirmos as aulas do Componente Curricular Projeto de Vida, somos convidados a mergulhar na essência dessa proposta, reconhecendo seu impacto profundo na trajetória de nossos (as) estudantes e em nossa própria formação como educadores (as). A busca por caminhos que favoreçam a autorrealização é uma constante que nos move e nos transforma.

Criar espaços de diálogo franco, respeitoso e reflexivo em sala de aula fortalece a construção de uma visão afirmativa de futuro. Esse exercício coletivo nos inspira a identificar e percorrer os caminhos necessários para alcançar nossos propósitos, com a consciência de que o percurso, e não apenas o destino, é a parte mais rica e significativa dessa jornada.

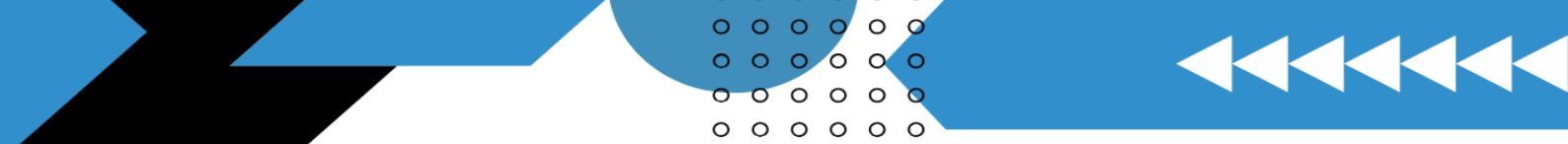
Você, professor (a), sabe que nunca é tarde para começar a projetar a própria vida. No entanto, quanto mais cedo esse processo se inicia, maiores são as chances de enfrentar com coragem e resiliência às adversidades e as inevitáveis “curvas do caminho”.

É nesse cenário que nosso papel frente ao Componente Curricular Projeto de Vida se torna ainda mais significativo: atuamos como guias e mediadores (as) na construção de trajetórias com sentido, apoiando os (as) estudantes no desenvolvimento da consciência de si, do propósito e da autonomia desde os primeiros passos.

Contribuir para a elaboração do Projeto de Vida dos jovens é uma responsabilidade grandiosa, e profundamente gratificante, que assumimos com dedicação. Ao acolhermos seus sonhos, inquietações e aspirações, somos frequentemente convidados (as) a ressignificar nossa própria visão de mundo, ampliando horizontes e renovando sentidos.

No ambiente da sala de aula, é fundamental cultivar uma escuta ativa, aquela que acolhe sem julgamentos e busca compreender as questões centrais que permeiam o universo dos (as) jovens. Essa postura favorece a construção de vínculos de confiança, tornando a relação mais próxima, genuína e significativa.

Naturalmente, o cotidiano escolar não é isento de desafios. Por isso, é importante adotar uma comunicação não violenta, capaz de mediar conflitos com sensibilidade, atenção e respeito à linguagem não verbal. Expressões como risos, deboches, negações, resistências ou mesmo o choro fazem parte da complexidade emocional que atravessa esse espaço.



Estar preparado (a) para lidar com essas manifestações de forma leve, porém séria e profissional, é parte do nosso compromisso. Saber quando é necessário dar espaço e respeitar o tempo de cada estudante, ou quando é oportuno se aproximar e oferecer encorajamento, exige escuta sensível, presença atenta e disponibilidade afetiva.

Conscientes das fragilidades e das potencialidades de cada um de nós, professor (a), fortaleça uma rede de apoio junto à equipe pedagógica e gestora da escola para garantir amparo e suporte aos jovens.

É um trabalho pedagógico no sentido de que, apesar de não podermos controlar o futuro, podemos pensá-lo de forma estratégica. Uma estratégia para alcançarmos nossos objetivos. Nesse sentido, o Projeto de Vida é pessoal e pressupõe autoconhecimento, relacionamento com o outro e um olhar para o mundo do trabalho.

Não nascemos prontos. Somos sujeitos inacabados e em constante processo de desenvolvimento. Precisamos estar sempre em movimento e, ao elaborarmos um Projeto de Vida, tencionamos a nossa realidade para que seja possível exercitar a capacidade de sonhar e de agir. Sendo assim, professor (a), o trabalho com o Projeto de Vida no ensino médio revela-se fundamental, dada sua relevância na formação integral dos estudantes e na preparação para os desafios do mundo adulto em uma sociedade em constante transformação. As temáticas abordadas neste caderno são fruto de estudos, pesquisas e múltiplas experiências vivenciadas e compartilhadas ao longo do tempo com jovens e educadores.

Organizadas de forma a promover o protagonismo estudantil, essas atividades são significativas e dinâmicas, estimulando a reflexão e a construção de um Projeto de Vida alinhado às exigências contemporâneas. Este caderno tem como objetivo oferecer caminhos para a organização e sistematização da prática pedagógica voltada ao Projeto de Vida, sem se configurar como um modelo rígido ou impositivo. Ao longo das páginas, você encontrará sugestões e recursos que auxiliam na mediação de situações de aprendizagem e na construção de conhecimento, contemplando as relações do jovem consigo mesmo, com os colegas, familiares, professores, comunidade escolar e sociedade.

É uma alegria ter vocês como parceiros (as) nesta caminhada. Bom trabalho!

PARA INÍCIO DE CONVERSA

A marca no flanco

O mundo não tem sentido sem o nosso olhar que lhe atribui forma, sem o nosso pensamento que lhe confere alguma ordem.

É uma ideia assustadora: vivemos segundo o nosso ponto de vista, com ele sobrevivemos ou naufragamos. Explodimos ou congelamos conforme nossa abertura ou exclusão em relação ao mundo.

E o que configura essa perspectiva nossa?

Ela se inaugura na infância, com suas carências nem sempre explicáveis. Mesmo se fomos amados, sofremos de uma insegurança elementar. Ainda que protegidos, seremos expostos a fatalidades e imprevistos contra os quais nada nos defende. Temos de criar barreiras e ao mesmo tempo lançar pontes com o que nos rodeia e o que ainda nos espera. Toda essa trama de encontro e separação, terror e êxtase encadeados, matéria da nossa existência, começa antes de nascermos.

Mas não somos apenas levados à revelia numa torrente. Somos participantes.

Nisso reside nossa possível tragédia: o desperdício de uma vida com seus talentos truncados se não conseguirmos ver ou não tivermos audácia para mudar para melhor – em qualquer momento, e em qualquer idade.

A elaboração desse nós iniciado na infância ergue as paredes da maturidade e culmina no telhado da velhice, que é coroamento embora em geral seja visto como deterioração.

Nesse trabalho nossa mão se junta às dos muitos que nos formam. Libertando-nos deles com o amadurecimento, vamos montando uma figura: quem queremos ser, quem pensamos que devemos ser – quem achamos que merecemos ser.

Nesta casa, a casa da alma e a casa do corpo, não seremos apenas fantoches que vagam, mas guerreiros que pensam e decidem.

Constituir um ser humano, um nós, é trabalho que não dá férias nem concede descanso: haverá paredes frágeis, cálculos

malfeitos, rachaduras. Quem sabe um pedaço que vai desabar. Mas se abrirão também janelas para a paisagem e varandas para o sol. O que se produzirá – casa habitável ou ruína estéril – será a soma do que pensaram e pensamos de nós, do quanto nos amaram e nos amamos, do que fizeram pensar que valemos e do que fizemos para confirmar ou mudar isso, esse selo, sinete, essa marca.

Porém isso ainda seria simples demais: nessa argamassa misturam-se boa-vontade e equívocos, sedução e celebração, palavras amorosas e convites recusados. Participamos de uma singular dança de máscaras sobrepostas, atrás das quais somos objeto de nossa própria inquietação. Nem inteiramente vítimas nem totalmente senhores, cada momento de cada dia um desafio.

Essa ambiguidade nos dilacera e nos alimenta. Nos faz humanos.

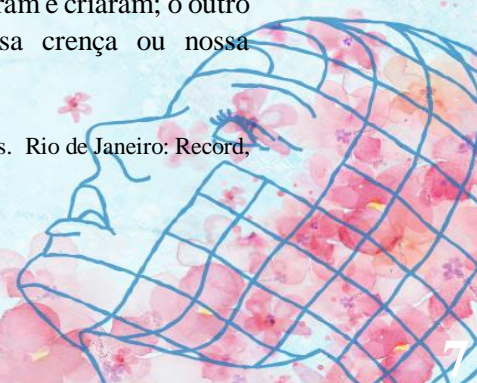
No prazo de minha existência completarei o projeto que me foi proposto, aos poucos tomando conta dessa tela e do pincel.

Nos primeiros anos quase tudo foi obra do ambiente em que nasci: família, escola, janelas pelas quais me ensinaram a olhar, abrigo ou prisão, expectativa ou condenação.

Logo não terei mais a desculpa dos outros: pai e mãe amorosos e hostis, bondosos ou indiferentes, sofrendo de todas as naturais fraquezas da condição humana que só quando adultos reconhecemos. Por fim, havemos de constatar: meu pai, minha mãe, eram apenas gente como eu. Fizeram o que sabiam, o que podiam fazer.

E eu... e eu?

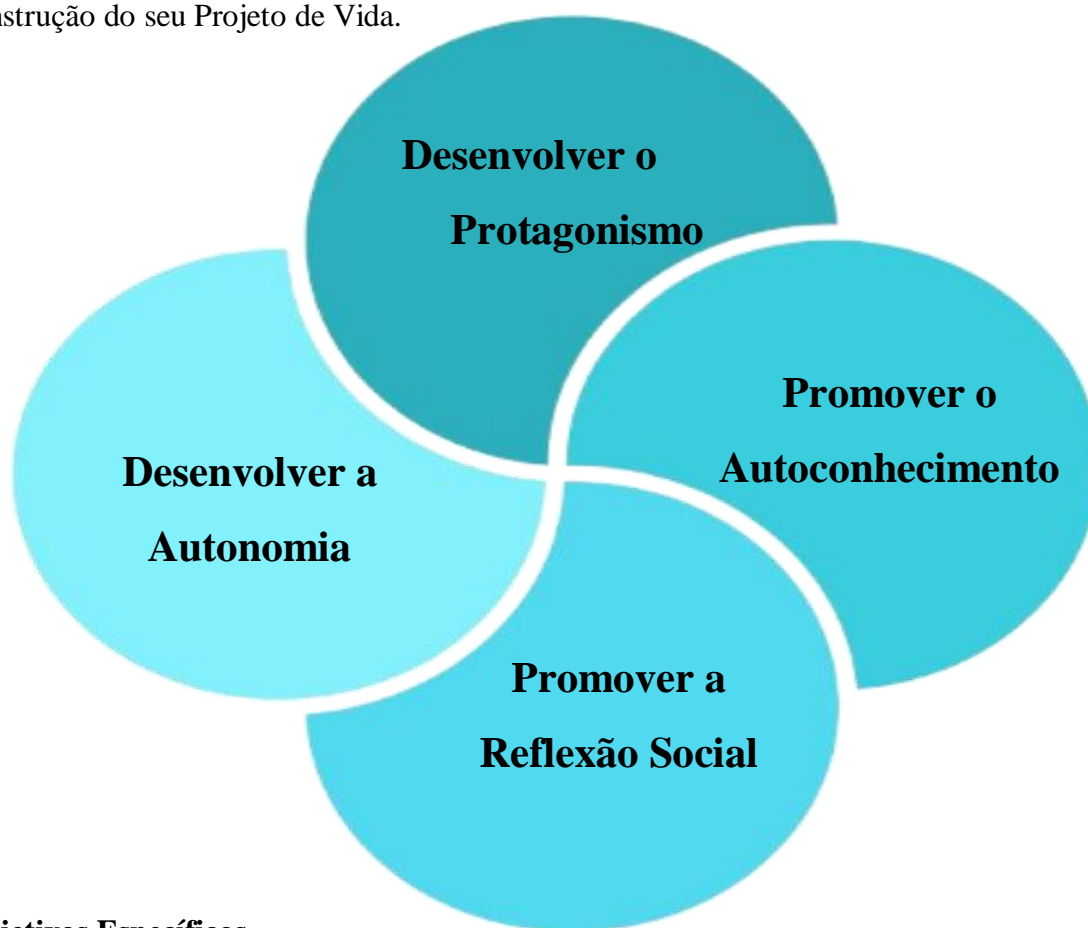
Marcados pelo que nos transmitem os outros, seremos malabaristas em nosso próprio picadeiro. A rede estendida por baixo é tecida de dois fios entrelaçados: um nasce dos que nos geraram e criaram; o outro vem de nós, da nossa crença ou nossa esperança.



O Componente Curricular de Projeto de Vida tem como Objetivos Geral e Específicos

Objetivo Geral

Desenvolver o protagonismo e a autonomia dos estudantes em sua aprendizagem por meio de ações, reflexões voltadas para a promoção do autoconhecimento, valorizando os interesses e as potencialidades para pensar e colocar em prática a projeção e a construção do seu Projeto de Vida.



Objetivos Específicos

- I. Identificar os sonhos, as aspirações, os conhecimentos, as habilidades e competências desenvolvidas ao longo da trajetória escolar, familiar e comunitária para, desse modo, desenvolver um planejamento estratégico e cidadão para o presente e o futuro, valorizando e fortalecendo as necessidades individuais e coletivas;
- II. Estimular atitudes cooperativas e propositivas para o enfrentamento dos desafios da comunidade, do mercado de trabalho e da sociedade em geral, alicerçadas no conhecimento e na inovação;

III. Promover autorreflexão sobre formas de ser e existir a fim de avaliar interesses e projetar metas e estratégias para alcançá-los;

IV. Estabelecer significado às experiências na escola e fora dela, de modo a se reconhecer como um cidadão, como parte integrante da comunidade;

V. Refletir sobre histórias da vida real a fim de identificar em seu próprio caminho possibilidades de planejar e alcançar metas;

VI. Promover atividades que levem os estudantes a compreender que a realização de sonhos tem uma relação direta com dedicação, apoio de muitas pessoas, conhecimento adquirido e planejamento entre o hoje e o amanhã;

VII. Possibilitar que cada jovem trace em sua jornada escolar aquilo que ele deseja construir em sua vida no curto, médio e longo prazo nos estudos e/ou no mundo do trabalho;

VIII. Identificar caminhos e estratégias para superar as dificuldades e alicerçar a busca da realização dos sonhos;

IX. Perceber 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;

X. Estimular os estudantes a reflexão, argumentação e criatividade possibilitando a percepção e o reconhecimento de seus sonhos e desejos.

Foco Pedagógico e Expectativas de Aprendizagem

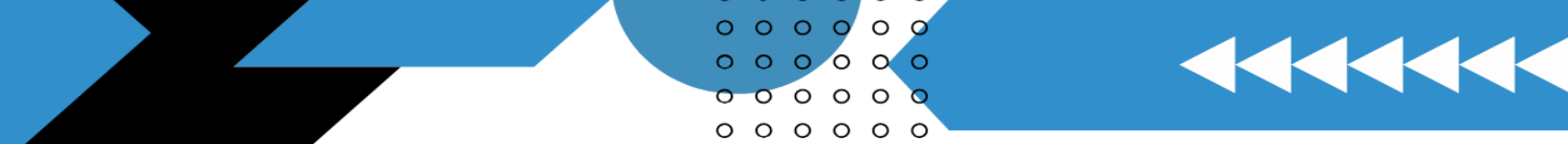
O Projeto de Vida se refere a uma unidade curricular dentro da proposta educacional do 2º Ano do Ensino Médio, com carga horária específica a ser cumprida. Por este motivo, constitui fundamento básico desenvolver diversas habilidades e a autonomia na busca da construção do “Eu” nos jovens, para que os mesmos possam fazer escolhas corretas para o seu futuro com compromisso ético e responsabilidade social e ambiental. Nesta perspectiva, Projeto de Vida tem como foco a formação pessoal do estudante considerando os fundamentos e os princípios éticos, as habilidades cognitivas e socioemocionais que permeiam a Base Nacional Comum Curricular.

Cabe, à unidade escolar, realizar o levantamento em conjunto com o corpo docente e pedagógico, elegendo o professor que ficará responsável em não só desenvolver o Projeto de Vida com os estudantes, mas também realizar alinhamento com os professores dos componentes curriculares das outras áreas do conhecimento, Eletivas e Trilhas de Aprofundamentos.

O Projeto de Vida enquanto um componente curricular proporciona experiências para aprender sobre a realidade, os novos desafios da contemporaneidade (sociais, econômicos e ambientais) e na tomada de decisões éticas e fundamentadas, formando sujeitos críticos, criativos e autônomos. Dessa forma, as atividades a serem desenvolvidas pelo professor do Projeto de Vida na escola devem ser abordadas em três dimensões diferentes: pessoal, social e profissional. Contemplando um desenvolvimento mais holístico pelos estudantes durante suas experiências no decorrer do Projeto de Vida, evitando que ele deixe de lado aspectos essenciais para o seu conhecimento e planejamento de futuro.


Pessoal: Na dimensão pessoal, o principal ponto a ser trabalhado é o autoconhecimento. O intuito é fazer com que os jovens se reconheçam como sujeitos. Entre os aspectos desenvolvidos estão:

- 1º. a construção de identidade e valores;
- 2º. o reconhecimento da própria origem;
- 3º. a forma de lidar com os sentimentos.



É nessa dimensão em que se identificam os interesses, habilidades e vontades. O autoconhecimento favorece ainda a autoaceitação e o fortalecimento da autoestima, armas importantíssimas para o desenvolvimento pessoal.

Social: Na dimensão social os jovens devem refletir sobre as relações interpessoais. Não só como seu entorno mais próximo, familiares e colegas de escola, mas também da relação com o mundo, e o impacto que essas relações provocam.



Para desenvolver essa área no Projeto de Vida na escola, as atividades em grupo e o desenvolvimento de um senso de responsabilidade para com o bem comum são essenciais. Deve-se abordar a atuação dos indivíduos na sociedade para a solução de problemas coletivos, desde a escola até o planeta. É a dimensão responsável, também, pelo desenvolvimento de empatia e ética, por exemplo.

Profissional: A dimensão profissional é a primeira pensada ao se falar de Projeto de Vida na escola. Nela, trabalha-se a inserção e permanência do jovem no mundo profissional, e a atuação produtiva deles no futuro.

Para essa área também é importante o autoconhecimento para a identificação e desenvolvimento de habilidades, competências e conhecimentos formais. Adequando-se ao século XXI, e à constante transformação do trabalho, é preciso abordar temas como a criatividade, uso da tecnologia e empreendedorismo, entre outros.

Diante dessa perspectiva, as aulas são planejadas de forma a oferecer a situação didática idealizada para apoiar o estudante dentro da sua pluralidade: pensamentos, desejos, vontades, gostos, visão do meio que o cerca; e de sua individualidade no ambiente: familiar, estudantil e social que o faz questionar: O que Sou? Quem Sou? O que quero? Com isso o desenvolvimento da capacidade de planejamento e de execução, fundamentais para transformar suas ambições em projetos, torna-se importante. Para isso, trata de temas que estimulam um conjunto amplo de habilidades como o autoconhecimento e aquelas relativas às competências sociais e produtivas para apoiar o estudante na capacidade de continuar a aprender ao longo de sua vida. Os temas a serem desenvolvidos com os estudantes devem ser observados de forma atemporal como: 1º- identidade e autoconhecimento, 2º- valores e responsabilidade social e 3º- sonhos, planejamento e realizações.

Articulação das Unidades Temáticas do Projeto de Vida

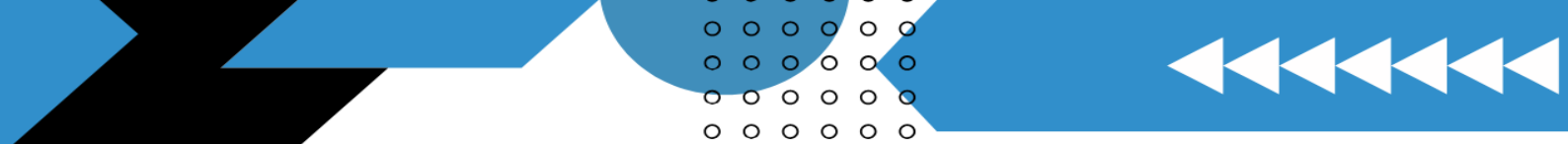
Quanto à articulação das Unidades Temáticas do Projeto de Vida tem-se como premissa o foco do trabalho pedagógico que deve considerar a formação nos aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais. Além de considerar, para a definição das competências essenciais, a realidade local, as experiências de vida, as diversidades, bem como as singularidades e pluralidades dos contextos socioculturais dos estudantes.

Diante disso, consideramos que é do campo epistemológico do Projeto de Vida que partem as premissas de conhecer a si mesmo e de gerir a própria vida. E do campo dos novos desafios educacionais parte a necessidade de contemplar esse debate no seio da escola. Quando falamos de Projeto de Vida, estamos tratando da reflexão que deve ser promovida, junto aos estudantes, sobre objetivos, ideais e sonhos, bem como a organização e o planejamento para a definição de metas de curto e de médio prazo, para o presente e para o futuro.

A Base Nacional Comum Curricular –BNCC-, em especial, as Competências Gerais 6 e 7, também se encontra como suporte teórico no Referencial Curricular do Ensino Médio - RCEM, na promoção de atividades que busquem valorizar a diversidade de saberes e culturas e/ou argumentar com base em um ponto de vista fundamentado e coerente. Além disso, faz-se necessário contemplar no escopo teórico metodológico noções claras de protagonismo juvenil, cultura juvenil e educação integral. Desse modo, temos a categorização da formação do sujeito nas três dimensões:


Dimensão Pessoal - (Eu comigo, aprender a ser): Compreender-se, aceitar-se e saber usar suas habilidades para crescer, realizar-se e buscar o seu bem-estar, ou seja identificar os próprios interesses e necessidades, conhecer-se como estudante, identificando por que, com quem e como estudar e aprender, vivenciar, refletir e dialogar sobre as maneiras como se relaciona com o outro e com o bem comum; conhecer-se, compreendendo as próprias emoções e como lidar com elas, e sobretudo, olhar para o futuro sem medo.

O enfoque didático-metodológico desta dimensão será de suma importância para o estudante entender melhor a realidade em que vive e a fundamentar suas escolhas futuras. Conhecimentos sobre o mundo físico, social, cultural e digital são ferramentas essenciais em seu processo de aprendizagem, que se efetivarão por meio de escolhas



alinhadas à cidadania e ao seu Projeto de Vida. Valorizar esses conhecimentos e experiências permite desenvolver seu projeto com autonomia, senso crítico e responsabilidade.

Dimensão Cidadã/ Social - (Eu com o mundo, aprender a conviver):



Relacionar-se de forma harmoniosa e produtiva com as outras pessoas na família, na escola e na comunidade. Essa dimensão está atrelada ao estudante agir com empatia, sendo capaz de assumir a perspectiva do outro, compreendendo as necessidades e os sentimentos alheios, construindo relacionamentos baseados no compartilhamento e na abertura para o convívio social republicano, refletir e dialogar sobre as maneiras como vivenciam o compromisso com o outro e com o bem comum, buscando soluções concretas para problemas existentes por meio de princípios éticos necessários à construção da cidadania, enfim, perceber-se como cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, e é capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas em relação a oportunidades de inserção no mundo do trabalho.

O enfoque didático-metodológico nessa dimensão vai contribuir para que o estudante reconheça seu papel no mundo e reflita sobre seus direitos e deveres como cidadão ou cidadã, identificando as ações que favorecem o bem-estar individual e coletivo e suas expectativas.

Dimensão Profissional - Produtiva (Aprender a fazer): Desenvolver as competências profissionais para empreender e contribuir para uma vida profissional realizadora. Trata-se aqui em refletir e dialogar sobre os interesses dos estudantes 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 trabalho no século XXI.

A terceira dimensão, que trata do encontro com o **futuro e o nós**, divide-se em unidades que abordam quais são os sonhos dos estudantes, o "eu" no mundo do trabalho, relação entre trabalho e cidadania, concluindo com uma unidade sobre como o estudante pode contribuir com a sociedade.

O enfoque didático-metodológico nessa dimensão vai contribuir nas questões sobre conquistas pessoais, mercado de trabalho, planejamento financeiro e currículo. Além de identificar, valorizar e fortalecer sonhos, aspirações, conhecimentos, habilidades e competências, desenvolvidos ao longo da sua trajetória escolar, familiar e comunitária.

Somando-se ao reconhecimento como estudante no final da Educação Básica, identificando os caminhos de desenvolvimento até o momento, necessidades de melhorar e possíveis continuidades de estudos para o futuro, apropriar-se de habilidades pessoais, estratégias mentais e instrumentos práticos para planejamento de metas e estratégias para alcançá-las.

Diante dessas premissas, com base no Referencial Curricular do Estado de Rondônia - RCRO – *Ensino Médio* (RONDÔNIA, 2019, p. 789-797), apresentamos o **Quadro Organizador de Projeto de Vida**, com a finalidade demonstrar as habilidades do eixo e da área, bem como os objetivos de aprendizagem, propiciando um melhor entendimento. O quadro organizador apresenta as habilidades do eixo e da área, bem como os objetivos de aprendizagem propiciando o melhor entendimento do trabalho pedagógico com esse componente curricular.

Que tipo de cidadão
eu quero ser?

O que aprendo com
o convívio com os
outros?



Como posso usar
meus talentos para
o bem comum?

Que marca quero
deixar no mundo?



Valores e Responsabilidade Social



Organização Curricular do Componente Projeto de Vida

PROJETO DE VIDA 2º ANO DO ENSINO MÉDIO

UNIDADE CURRICULAR: VALORES E RESPONSABILIDADE SOCIAL

Competências Gerais: EMIFCG1, EMIFCG6, EMIFCG7, EMIFCG8, EMIFCG9, EMIFCG10.

Competências Socioemocionais:

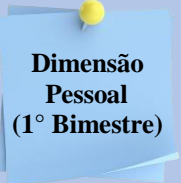
1. Autoconsciência;
2. Autogestão;
3. Consciência Social;
4. Habilidade de relacionamento;
5. Tomada de decisão responsável.

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas: EMIFCHS4, EMIFCHS5, EMIFCHS6.

Ciências da Natureza e suas Tecnologias: EMIFCNT2, EMIFCNT3.

Linguagens e suas Tecnologias: EMIFLGG1, EMIFLGG2, EMIFLGG3, EMIFLGG5, EMIFLGG6, EMIFLGG7.

Matemática: EMIFMAT01.

Unidade Temática	Habilidades do eixo	Habilidades da área	Objetivos de Aprendizagem
 <p>Dimensão Pessoal (1º Bimestre)</p>	<p>Investigação Científica (EMIFCG02). Posicionar-se com base em critérios científicos, éticos e estéticos, utilizando dados, fatos e evidências para respaldar conclusões, opiniões e argumentos, por meio de afirmações claras, ordenadas, coerentes e compreensíveis, sempre respeitando valores universais, como liberdade, democracia, justiça social, pluralidade, solidariedade e sustentabilidade.</p>	<p>(EMIFLGG02). Levantar e testar hipóteses sobre a organização, o funcionamento e/ou os efeitos de sentido de enunciados e discursos materializados nas diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), situando-os no contexto de um ou mais campos de atuação social e utilizando</p>	<p>- Investigar e utilizar as exigências da maturidade para posicionamento responsável no mundo, reconhecendo as relações entre ambição e esforços.</p> <p>- Conhecer a importância dos valores para a cultura e para a sociedade.</p>

	<p>procedimentos e linguagens adequados à investigação científica.</p> <p>(EMIFFTP02). Levantar e testar hipóteses para resolver problemas do cotidiano pessoal, da escola e do trabalho, utilizando procedimentos e linguagens adequados à investigação científica.</p> <p>(EMIFCNT02). Levantar e testar hipóteses sobre variáveis que interferem na dinâmica de fenômenos da natureza e/ou de processos tecnológicos, com ou sem o uso de dispositivos e aplicativos digitais, utilizando procedimentos e linguagens adequados à investigação científica.</p> <p>(EMIFCHS02). Levantar e testar hipóteses sobre temas e processos de natureza histórica, social, econômica, filosófica, política e/ou cultural, em âmbito local, contextualizando os conhecimentos em sua realidade local e utilizando procedimentos e linguagens adequados à investigação científica.</p> <p>(EMIFMAT02) Levantar e testar hipóteses sobre variáveis que interferem na explicação ou resolução de uma situação-problema elaborando modelos com a linguagem matemática para analisá-la e avaliar sua adequação em termos de possíveis limitações, eficiência e possibilidades de generalização.</p>	<p>- Identificar as relações entre as Instituições, os Valores e o Sujeito.</p> <p>- Discutir e Traçar continuamente, planos, metas e objetivos no presente e no futuro, considerando seus interesses, aspirações, oportunidades e a capacidade de mudanças e adaptações relacionadas ao mundo do trabalho, que orientem escolhas, esforços e ações em relação à sua vida pessoal, profissional e cidadã.</p> <p>- Refletir e julgar a capacidade de adaptação, organização do tempo, as mudanças sociais e seus impactos como alicerce para o desenvolvimento do Projeto de Vida.</p> <p>- Desenvolver e expandir a capacidade dos estudantes de mobilizar conhecimentos de diferentes áreas de conhecimento para planejar e empreender projetos pessoais e produtivos.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Dimensão
Cidadã
(2º Bimestre)**

Processos criativos

(EMIFCG04). Reconhecer e analisar diferentes manifestações criativas, artísticas e culturais, por meio de vivências presenciais e virtuais que ampliem a visão de mundo, sensibilidade, criticidade e criatividade.

(EMIFCG05). Questionar, modificar e adaptar ideias existentes e criar propostas, obras ou soluções criativas, originais ou inovadoras, avaliando e assumindo riscos para lidar com as incertezas e colocá-las em prática.

(EMIFLGG05). Selecionar e mobilizar intencionalmente, em um ou mais campos de atuação social, recursos criativos de diferentes línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), para participar de projetos e/ou processos criativos.

(EMIFFTP04). Reconhecer produtos, serviços e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica sobre as funcionalidades de ferramentas de produtividade, colaboração e/ou comunicação.

(EMIFCHS05). Selecionar e mobilizar intencionalmente recursos criativos para resolver problemas reais relacionados temas e processo de natureza histórica, social, econômica, filosófica, política e/ou cultural, em âmbito local, regional, nacional e/ou global.

(EMIFMAT04). Reconhecer produtos e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências reflexão crítica na produção do conhecimento matemático e sua aplicação no desenvolvimento de processos tecnológicos diversos.

- **Criar e aplicar** práticas empreendedoras socialmente relevantes, em diferentes campos de atuação e áreas do conhecimento, refletindo sobre a necessidade de planejamento para qualquer tipo de empreendimento.

- **Utilizar** diferentes linguagens, mídias e ferramentas digitais em processos de produção e criação coletiva, colaborativa e projetos autorais em ambientes digitais.

- **Analisar** objetos da cultura material e imaterial como suporte de conhecimentos, criatividade, valores, crenças e práticas que singularizam diferentes sociedades inseridas no tempo e no espaço.

- **Analisar** criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder subjacentes às práticas e discursos verbais e imagéticos na apreciação e produção das práticas da cultura corporal de movimento e de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.

Dimensão Social
(3º Bimestre)

Mediação e Intervenção sociocultural

(EMIFCG09). Participar ativamente da proposição, implementação e avaliação de solução para problemas socioculturais e/ou ambientais, em âmbito local, regional, nacional e/ou global, corresponsabilizando-se pela realização de ações e projetos voltados ao bem comum.

(EMIFLGG09). Propor e testar estratégias de mediação e intervenção sociocultural e ambiental, selecionando adequadamente elementos das diferentes linguagens.

(EMIFMAT09). Propor e testar estratégias de mediação e intervenção para resolver problemas de natureza sociocultural e de natureza ambiental relacionados à Matemática.

(EMIFCNT09). Propor e testar estratégias de mediação e intervenção para resolver problemas de natureza sociocultural e de natureza ambiental relacionados às Ciências da Natureza.

(EMIFCHS09). Propor e testar estratégias de mediação e intervenção para resolver problemas de natureza sociocultural e de natureza ambiental, em âmbito local, regional, nacional e/ou global, relacionados às Ciências Humanas e Sociais Aplicadas.

(EMIFFTP09). Propor e testar estratégias de mediação e intervenção para atuar em equipes de forma colaborativa, respeitando as diferenças individuais e socioculturais, níveis hierárquicos, as ideias propostas para a discussão e a contribuição necessária para o alcance dos objetivos da equipe, desenvolvendo uma avaliação crítica dos desempenhos individuais de

- **Identificar e analisar** as competências necessárias para viver bem com o outro.

- **Compreender** a importância dos valores éticos e morais na utilização das novas tecnologias.

- **Despertar** o senso de pertencimento em uma sociedade plural.

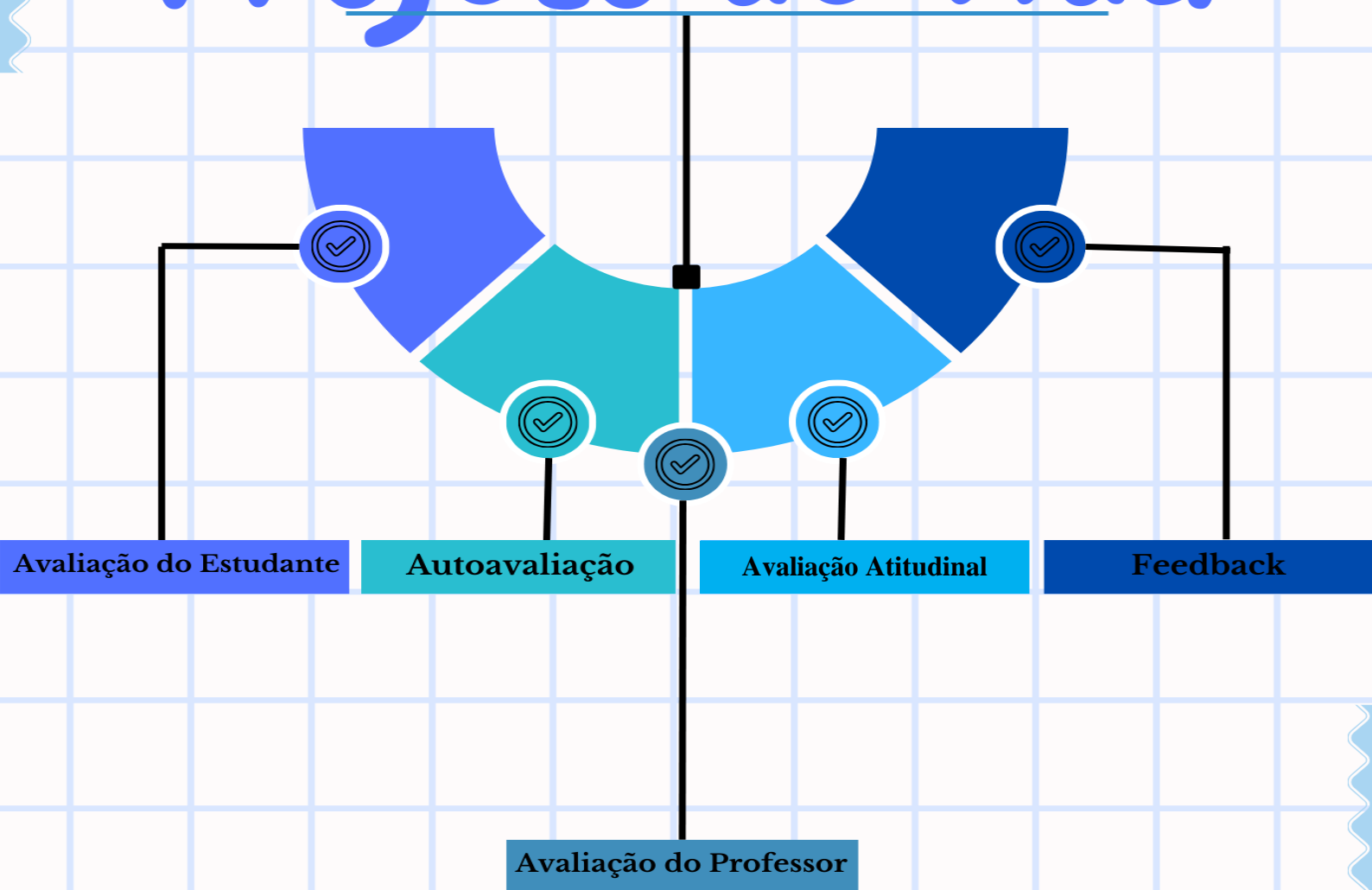
- **Refletir** sobre a responsabilidade individual para uma convivência saudável.

- **Refletir** sobre alguns recursos de resolução de conflitos contidos na ideia de mediação.

		acordo com critérios estabelecidos e o feedback aos seus pares, tendo em vista a melhoria de desempenhos e a conservação ambiental.	
<p>Dimensão Profissional (4º Bimestre)</p>	<p>Empreendedorismo</p> <p>(EMIFCG10). Reconhecer e utilizar qualidades e fragilidades pessoais com confiança para superar desafios e alcançar objetivos pessoais e profissionais, agindo de forma proativa e empreendedora e perseverando em situações de estresse, frustração, fracasso e adversidade.</p> <p>(EMIFCG11). Utilizar estratégias de planejamento, organização e empreendedorismo para estabelecer e adaptar metas, identificar caminhos, mobilizar apoios e recursos, para realizar projetos pessoais e produtivos com foco, persistência e efetividade.</p> <p>(EMIFCG12). Refletir continuamente sobre seu próprio desenvolvimento e sobre seus objetivos presentes e futuros, identificando aspirações e oportunidades, inclusive relacionadas ao mundo do trabalho, que orientem escolhas, esforços e ações em relação à sua vida pessoal, profissional e cidadã.</p>	<p>(EMIFFTP01) Investigar, analisar e resolver problemas do cotidiano pessoal, da escola e do trabalho, considerando dados e informações disponíveis em diferentes mídias, planejando, desenvolvendo e avaliando as atividades realizadas, compreendendo a proposição de soluções para o problema identificado, a descrição de proposições lógicas por meio de fluxogramas, a aplicação de variáveis e constantes, a aplicação de operadores lógicos, de operadores aritméticos, de laços de repetição, de decisão e de condição.</p> <p>(EMIFLGG11). Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das práticas de linguagem para desenvolver um projeto pessoal ou um empreendimento produtivo.</p> <p>(EMIFMAT11). Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos da</p>	<p>- Identificar caminhos e estratégias para superar as dificuldades e alicerçar a busca da realização dos sonhos.</p> <p>- Refletir sobre a importância da práxis no mundo do trabalho para suscitar ações estruturadas na vida cidadã.</p> <p>- Perceber-se como cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, e é capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas em relação a oportunidades de inserção no mundo do trabalho.</p> <p>- Analisar situações da vida cotidiana, estilos de vida, valores, condutas etc., desnaturalizando e problematizando formas de desigualdade, preconceito,</p>

		<p>Matemática para desenvolver um projeto pessoal ou um empreendimento produtivo.</p> <p>(EMIFCNT12). Desenvolver projetos pessoais ou produtivos, utilizando as Ciências da Natureza e suas Tecnologias para formular propostas concretas, articuladas com o Projeto de Vida.</p> <p>(EMIFCHS12). Desenvolver projetos pessoais ou produtivos, utilizando as Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, para formular propostas concretas, articuladas com o Projeto de Vida, em âmbito local, regional, nacional e/ou global.</p>	<p>intolerância e discriminação, e identificar ações que promovam os Direitos Humanos, a solidariedade e o respeito às diferenças e às liberdades individuais.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Avaliação em Projeto de Vida



Avaliação em Projeto de Vida

A avaliação, no componente Projeto de Vida, conforme orientações do RCRO deve ser compreendida como um processo que identifique o índice de: cooperação, comunicação, partilha/ação direcionada ao compartilhamento, escuta, prazer, interação e, sobretudo, a felicidade. Sendo assim, as avaliações contínuas devem ser orientadas a partir dos diferentes contextos, bem como dos interesses pessoais e coletivos, das necessidades de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e das perspectivas de futuro dos estudantes rondonienses, sem deixar de lado as especificidades próprias da individualidade humana.

Entendemos que a avaliação deve ser **processual e formativa**. Isso significa que se deve considerar todo o processo de aprendizagem e não apenas um momento pontual. O RCRO destaca que a avaliação no Ensino Médio deve privilegiar o diagnóstico, o acompanhamento contínuo e o aperfeiçoamento das aprendizagens, considerando o estudante em sua integralidade. Além disso, deve contribuir para que os estudantes avaliem, acompanhem e atuem sobre o próprio aprendizado de forma consciente e autônoma, de maneira a desenvolver habilidades metacognitivas.

Vale ressaltar que a avaliação do desenvolvimento do Projeto de Vida tem uma particularidade: seu objetivo **não é identificar se os estudantes formalizaram ou não um Projeto de Vida**. É preciso entender que essa é uma construção complexa e que não necessariamente ocorre de modo linear e em consonância com o tempo escolar. Por isso, o que deve ser avaliado é se os estudantes são capazes de construir um Projeto de Vida, ou seja, se desenvolveram as habilidades necessárias para tanto.

Trata-se, portanto, de um aspecto que demanda acompanhamento constante do corpo pedagógico, uma vez que os estudantes não estão acostumados a ouvir a si mesmos e podem se sentir pouco à vontade para uma exposição oral acerca de seus anseios e expectativas. É fundamental oferecer aos estudantes espaços de diálogo e reflexão, nos quais possam ouvir a si mesmos, expressar seus anseios e expectativas e desenvolver gradualmente suas competências para planejamento pessoal e escolhas conscientes. Assim, a avaliação do Projeto de Vida visa acompanhar e orientar a trajetória do estudante, fortalecendo sua autonomia, responsabilidade e habilidades socioemocionais, em consonância com as competências gerais da BNCC e as orientações do RCRO.

A respeito disso, as possibilidades são muitas, como: caderno de registro, portfólio de atividades, arquivos digitais, álbuns de fotografias, elaboração de ambientes virtuais colaborativos, seminário, feira de ciências e tecnologia, teatro/dramatização, mini conferência estilo TED TALKS, entrevistas, podcasts, trabalhos em grupo, observação pedagógica contínua. Esses e entre outros instrumentos que possam indicar como as metas estabelecidas estão sendo alcançadas.



Entrevista/Podcasts



Feira de ciências e tecnologia



Álbuns de fotografias



Mini conferência estilo
TED TALKS



Observação pedagógica
contínua



Elaboração de ambientes
virtuais colaborativos



Trabalhos em grupo



Jogos virtuais



Seminário,




Portfólio de atividades




Teatro/dramatização



Arquivos digitais



Assim, um Projeto de Vida exige registro de reflexões, a fim de que possam ser instrumentos de análise para o professor e de memória para os próprios estudantes, mapeando suas aprendizagens, os saberes adquiridos e as competências e habilidades previstas na construção de seu Projeto de Vida. Esse registro constitui um importante instrumento avaliativo, além de possibilitar uma constante reflexão sobre as vivências, a organização da escuta de si, as propostas que exigem metas e prazos, a análise daquilo que já foi feito e a retomada e qualificação do que foi produzido. Ao se engajar nessas atividades, o estudante, assim como o professor, terá muitas oportunidades de avaliar o caminho percorrido.

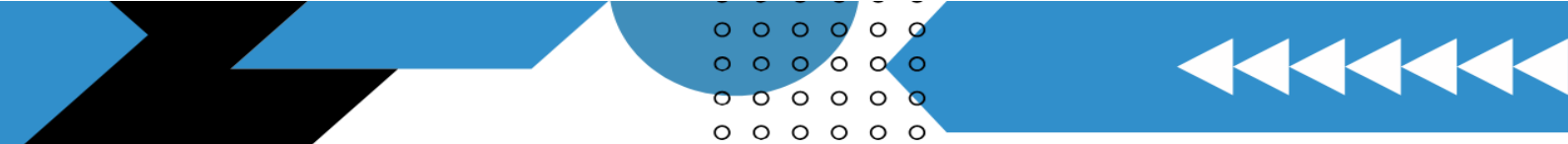


A atuação do professor, ao proceder à avaliação do componente curricular de Projeto de Vida, deve se dar de forma **diagnóstica, contínua, processual e sistemática**. Tanto os registros dos docentes quanto às produções dos estudantes servem como parâmetros para analisar as práticas pedagógicas, compreendidas como instrumento de aprendizagem que permitem a retomada e reorganização do processo de ensino.

O trabalho avaliativo permite, aos estudantes, uma dimensão real do que aprenderam e, ao professor, um diagnóstico das mediações que ainda devem ser promovidas para que a aprendizagem ocorra, especialmente no caso dos estudantes que não alcançaram os objetivos esperados ou não chegaram a cumprir alguma etapa proposta. Dessa maneira, os instrumentos de avaliação não podem ser de caráter apenas somativo, pois **não há uma “média” ou “nota mínima”** a ser atingida, mas propósitos a serem verificados, discutidos e (re) avaliados. São necessárias, por exemplo, as sondagens dos conhecimentos prévios.


As atividades coletivas, as produções elaboradas por meio de diversas linguagens, os relatórios de estudos de meio ou de visitas técnicas e os desafios de metas e de exercícios de autoconhecimento podem constituir-se, então, como instrumentos de avaliação adequados.

Além disso, a avaliação precisa estar diretamente ligada à aprendizagem oferecida. A intencionalidade de cada evento avaliativo deve ser clara para os estudantes, assim como os saberes que estão sendo envolvidos. Nesse sentido, **os objetivos devem ser os parâmetros de avaliação em longo prazo, e as habilidades precisam ser os parâmetros para avaliar o período de desenvolvimento do componente**.



Ao término do componente, sugere-se não aplicar um único instrumento avaliativo. Nesse caso, as avaliações em curto prazo são instrumentos mais eficientes, pois possibilitam realinhamentos e garantem apoio efetivo ao processo de construção da aprendizagem dos estudantes. O importante é acompanhar esse processo de construção de identidade, de reflexões, de projeções e de planejamento.

A respeito da **autoavaliação**, é fundamental que ela esteja sempre presente no cotidiano dos estudantes, valendo ressaltar que são sujeitos, autores e protagonistas do Projeto de Vida que estão elaborando. Deve ficar claro, portanto, que o objetivo da autoavaliação é ajudar os estudantes a assumirem a responsabilidade por seu próprio aprendizado, **e não atribuir-lhe uma nota.**



Em uma autoavaliação, as perguntas devem ser claras e objetivas, de modo que os estudantes possam perceber que pontos, se necessário, precisam aprimorar. Desse modo, os questionamentos diretamente relacionados ao objetivo do trabalho e à habilidade praticada, como verificar se o estudante estabeleceu uma meta de estudo ou se incluiu em seu Projeto de Vida o aprimoramento de algum talento, permitem que o professor debata as reflexões de cada estudante e mostre as dificuldades que passaram despercebidas.

Nessa perspectiva, a avaliação nas Unidades Curriculares Projeto de Vida deve recorrer a diversos instrumentos e procedimentos avaliativos, entre os quais se destaca a autoavaliação. Essa prática possibilita ao estudante desenvolver o pensamento crítico e reflexivo, ao mesmo tempo em que revisita sua trajetória pessoal, refletindo sobre seus valores, prioridades, expectativas, objetivos, metas, competências, habilidades e estratégias. Passa-se de fato, da premissa excessiva da excelência, a uma observação formativa a serviço da regulação das aprendizagens. (PERRENOUD, 2009, P. 10).

Portanto, o processo formativo do Projeto de Vida não é completamente subjetivo nem desprovido de avaliação e muito menos de rigor científico. São justamente os conhecimentos socialmente construídos e validados, de maneira crítica e intencional, que devem ser acessados pelos estudantes para que possam projetar o que está por vir. Esse trecho é do RCRO (p. 801), que também diz que nesse sentido, a autoavaliação não deve ser realizada apenas pelos estudantes; o professor, por sua vez, precisa fazer uma autoavaliação processual e contínua de sua mediação para que possa aperfeiçoar sua presença pedagógica durante a orientação de Projeto de Vida.

Processo Avaliativo de Projeto de Vida



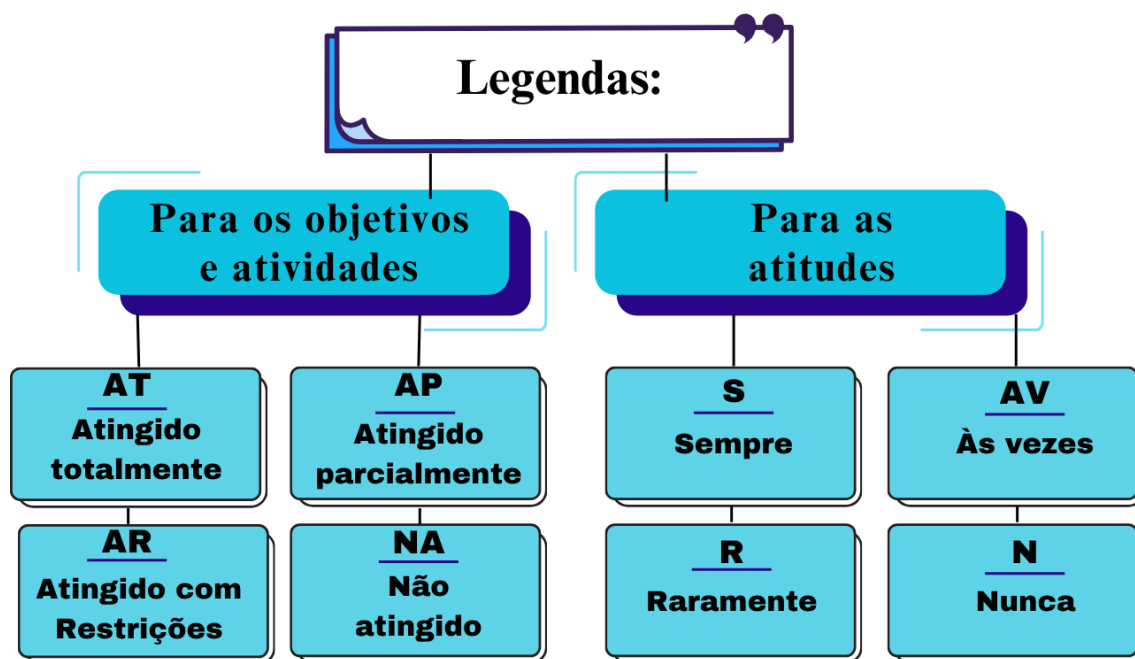
Avaliação do Professor

Os quadros de avaliação utilizados pelo professor permitem realizar o acompanhamento detalhado do desenvolvimento da aprendizagem dos estudantes. Eles contêm os objetivos propostos ou pretendidos, as atividades propostas no desenvolvimento do capítulo e a observação das atitudes. Na sequência, oferecemos uma proposta, que pode ser alterada ou complementada a seu critério.

Como sugestão, apresentamos os quadros adaptados do [RCRO](#) com etapas de avaliação que podem ser trabalhadas com o Projeto de Vida. Esses quadros também podem ser usados em autoavaliações, conforme modelos indicados na sequência.

Instrumentos Avaliativos/Sujeitos	Avaliação	Autoavaliação	Feedback
Professor	Objetivos, atividades e atitudes.		
Estudante		Objetivos, participação e atitudes.	
Professor e Estudante			Atividades reflexivas das ações desenvolvidas

Nesse caso, podemos adotar critérios de avaliação de acordo com a legenda a seguir:



Em um primeiro momento, mapeamos os instrumentos avaliativos, assim como seus agentes sobre o quais apresentamos a seguir: instrumentais de avaliação do professor, atividades propostas e instrumental de autoavaliação do estudante.

INSTRUMENTAIS DE AVALIAÇÃO DO PROFESSOR

QUADRO 1: OBJETIVOS PROPOSTOS OU PRETENDIDOS

TEMÁTICA 01: Identidade	AT	AP	AR	NA
PAPO RETO: refletir sobre o conceito de identidade e como ela se constitui durante a vida; entender que ela pode se modificar no decorrer da vida na constituição como sujeito.				
TEXTO E CONTEXTO: respeitar e valorizar as diferenças individuais como características da identidade de cada pessoa; compreender a temática abordada no texto; relacionar a temática do texto com a constituição da identidade; refletir e argumentar sobre como usar o aprendizado em situações do cotidiano.				

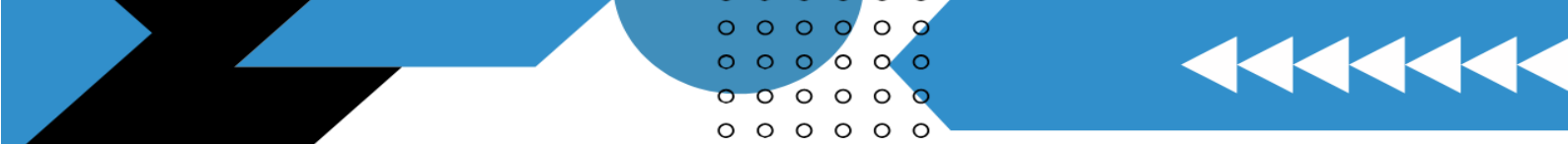
QUADRO 2: ATIVIDADES PROPOSTAS

TEMÁTICA 01: Identidade	AT	AP	AR	NA
PAPO RETO: refletir sobre o conceito de identidade e como ela se constitui durante a vida; entender que ela pode se modificar no decorrer da vida na constituição como sujeito.				
TEXTO E CONTEXTO: leitura e compreensão de um texto literário; compreensão de texto e correlação com a constituição da identidade; debate e sistematização das principais ideias.				


INSTRUMENTAL DE AUTOAVALIAÇÃO DO ESTUDANTE

QUADRO 3: OBSERVAÇÃO ATITUDINAL

TEMÁTICA 01: Identidade	AT	AP	AR	NA
Participa da aula fazendo perguntas e apresentando sugestões.				
Realiza trabalhos nas datas previstas com atenção e responsabilidade.				
É atento na escuta das explicações e respeita a opinião do professor, dos colegas e de outras pessoas envolvidas no processo de ensino e aprendizagem.				
É atento na escuta das explicações e respeita a opinião do professor, dos colegas e de outras pessoas envolvidas no processo de ensino e aprendizagem.				
Apresenta atitudes colaborativas.				



Com base nos resultados dessas avaliações, podem ser levantados os pontos positivos e os que trouxeram maior desafio. Assim, 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 na construção do Projeto de Vida.



Portanto, as propostas avaliativas apresentadas tornam-se fundamentais quando se consideram as diferenças de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores existentes entre os estudantes. Em consonância com o RCRO, a avaliação formativa é entendida como um processo contínuo de acompanhamento e regulação da aprendizagem, no qual o foco recai sobre o percurso formativo do estudante, e não apenas sobre seus resultados finais. Assim, o diagnóstico só adquire sentido quando desencadeia intervenções pedagógicas pertinentes, capazes de promover avanços reais na aprendizagem. Isso implica organizar práticas, tempos, metodologias e espaços escolares de modo flexível, assegurando respostas educativas diferenciadas e intencionais, conforme as necessidades identificadas.

Dessa forma, modelos de organização pedagógica mais diversificados passam a compor a dinâmica escolar, em alinhamento às orientações do RCRO para garantir equidade e desenvolvimento integral.

O Professor de Projeto de Vida

O processo de escolha do professor responsável pelo Projeto de Vida, não está vinculado à área de formação. Diferentemente dos demais componentes curriculares, que são trabalhados por profissionais com formação específica, o Projeto de Vida pode ser orientado por um professor de qualquer área do conhecimento. Isso não significa que o professor responsável por Projeto de Vida não tenha formação definida ou que todo professor esteja apto a trabalhar o tema.

Em um contexto escolar em que os estudantes assumem o papel de protagonistas de seu aprendizado, o papel do professor ganha novas dimensões: ele não será somente o mediador nas discussões que permitam a expressão de posições, valores, modos de ver e entender o mundo, mas também vai ajudar os estudantes a aprofundar suas reflexões durante o processo de aprendizagem, além de se sentir convidado a rever os próprios processos, sua trajetória.

Embora não haja uma formação acadêmica que habilite especificamente um professor a trabalhar o Projeto de Vida, algumas características precisam estar presentes nesse professor responsável. É essencial, por exemplo, que ele tenha a capacidade de se abrir para o novo e de conectar saberes, e que esteja disposto a ser um facilitador do processo de descoberta dos estudantes.

No trabalho com Projeto de Vida, a função do professor é mediar o processo de aprendizagem e autoconhecimento do estudante. Isso possibilita uma relação mais próxima e autêntica com cada um dos estudantes, em que todos aprendem com o diálogo, constroem uma relação de confiança e produzem juntos.

Nessa perspectiva, mais importante do que promover a apreensão dos objetos do conhecimento, é propiciar uma relação de respeito, escuta e troca entre todos, de forma que a sala de aula seja um ambiente seguro e confortável para articular tanto elaborações racionais como afetivas. Nos momentos de compartilhamento e debates em grupo, por exemplo, o importante é incentivar a escuta de diferentes opiniões, de maneira que o professor se mantenha na posição de mediador do diálogo, evitando tomar partido e se envolver nas possíveis discordâncias entre os próprios estudantes, desde que estes se mantenham dentro de parâmetros de respeito um pelo outro. Dessa forma, são trabalhadas fortemente as competências de argumentação e de respeito à diversidade.

Nesse sentido, as propostas do Projeto de Vida posicionam os estudantes como sujeitos do processo de aprendizagem, por isso, o professor não será apenas aquele que ministrará aulas ou que apresentará um conteúdo, embora isso também possa ocorrer, mas será, acima de tudo, aquele que apoiará e desafiará os estudantes em suas percepções, escolhas e certezas. A dinâmica das aulas demanda um professor com escuta atenta, que estimule os estudantes a refletir e trocar ideias constantemente, e que os encoraje a tomar decisões e resolver conflitos, buscando respaldo nos conhecimentos já adquiridos.

Uma das atividades cruciais do professor de Projeto de Vida é de estar disposto a pesquisar constantemente, pois vai se deparar com novas questões e campos de conhecimento, tanto para si quanto para os estudantes. Empatia com o jovem e conhecimento das culturas juvenis também são aspectos fundamentais desse profissional.

Outro aspecto importante quanto ao docente que atuará com componente de Projeto de Vida é permanecer atento a cada um dos estudantes e ao grupo; perceber, na dinâmica das situações de aprendizado, as dificuldades de cada um deles e apoiar o processo investigativo, contribuindo para o desenvolvimento das capacidades operativas, cognitivas e socioemocionais deles. Isso poderá fortalecer a escolha de valores, de identidades culturais, e preparar os jovens para o mundo do trabalho, para participar ativamente da sociedade contemporânea.

O Projeto de Vida exige entender oportunidades e possibilidades, e orientar o desenvolvimento de talentos ou necessidades específicas. Um professor que se disponha a mergulhar nas culturas juvenis poderá ajudar a enriquecer o repertório de seus estudantes. É desejável, também, que esse professor esteja aberto para potencializar seu autoconhecimento, bem como para revisar seu Projeto de Vida, de modo que possa se desenvolver e também experienciar aquilo que abordará nas aulas, contribuindo para a construção de seu próprio repertório, bem como para a condução das conversas e atividades com os estudantes.

A seguir, listamos algumas tarefas que o professor deve aplicar na interação com os estudantes:

I. O professor deve implicar-se pessoalmente em ser uma referência de conduta para seus estudantes. Assim, ele deverá zelar por valores, tais como a justiça, o respeito à diversidade, a igualdade, a solidariedade, o cuidado, a empatia, a esperança, o diálogo, entre outros;

II. Também é papel do professor posicionar-se em situações de conflito ético, comprometendo-se com os valores mínimos para a convivência, aqueles contidos na Declaração Universal dos Direitos Humanos, e com a cultura de paz e não violência. A cultura de paz fundamenta-se nos princípios de solidariedade, tolerância, respeito à vida, aos direitos humanos e à diversidade. Seu objetivo é criar condições sociais para que a dignidade seja um valor universalmente garantido. Nos casos em que os conflitos de valor envolvem temas mais abrangentes, que não abarque esses valores mínimos, o professor deve agir com neutralidade, auxiliando os estudantes a clarificar seus valores e a dialogar sobre os diferentes pontos de vista;

III. Cultivar as disposições emocionais e a saúde mental dos estudantes. Questionar como eles se sentem sobre os temas trabalhados e auxiliá-los a lidar com suas emoções e sentimentos de forma adequada e positiva é uma tarefa que o professor não pode negligenciar;

IV. Criar um clima de segurança e garantia da dignidade. Os estudantes devem perceber, por meio da observação das condutas do professor, que ele resguardará a dignidade de todos e impedirá situações de exposição, discriminação, violência e intimidação sistemática (bullying);

V. O professor deve também promover situações de aprendizagem em que os estudantes desenvolvam modos satisfatórios de lidar consigo mesmos e com os colegas;

VI. Desenvolver um trabalho baseado no acolhimento, na confiança, na autonomia e no empoderamento;

VII. O professor deve apoiar e incentivar os estudantes a desenvolver seus recursos para construir o Projeto de Vida com confiança em suas capacidades, segurança sobre suas escolhas, engajamento em ações que visem a sua concretização e ao reconhecimento de seu valor;

VIII. Os professores responsáveis por essas atividades precisam ter amplo conhecimento sobre as especificidades da adolescência e juventude, a fim de desenvolver uma relação de profunda empatia e confiança com seus estudantes e sejam capazes de acolher sem julgar, orientar sem direcionar e estimular sem subestimar;

IX. Trata-se de promover um processo educativo capaz de desenvolver a capacidade dos jovens de pensar sobre si, definir os próprios objetivos, planejar seus passos e tomar decisões com autonomia e responsabilidade;

X. É fundamental que os professores acreditem que todos os jovens têm direito de sonhar e capacidade de realizar suas aspirações independentemente do contexto em que vivem;

XI. O trabalho também precisa contar com o apoio dos coordenadores pedagógicos e ser foco de discussão nos horários de planejamento coletivo e no Conselho de Classe;

XII. É capaz de inspirar o jovem sendo afirmativo em sua vida;

XIII. Compreende a necessidade de gerir as variações de comportamentos típicos da adolescência;

XIV. Instigar nos jovens o despertar sobre seus interesses e os leva a refletir sobre o que é necessário para realizar;

XV. Ter clareza que o foco do seu trabalho é o jovem, independente das suas circunstâncias;

XVI. Ser proativo, resiliente, comunicativo, ou seja, capaz de se comunicar em e para várias circunstâncias e propósitos;

XVII. O professor deve ser capaz de atuar com Metodologias Ativas de ensino.

Considerando os pontos destacados, apostamos que o professor responsável por trabalhar com a temática do Projeto de Vida deve ter um perfil acolhedor, ou seja, ter facilidade em estabelecer vínculos com os estudantes e estar disponível para ouvi-los e compreendê-los. Ele também deverá atentar para sua própria conduta ética e profissional, instigar a curiosidade e valorizar o pensamento científico dos estudantes para que eles se mobilizem a compreender o mundo a sua volta e adquirir um repertório de conhecimentos gerais e culturais que possam ser usados a favor da busca de sentido e da construção de seus Projetos de Vida.



Saiba mais!

Vamos conhecer importantes referências bibliográficas sobre o tema Projeto de Vida:

BEAUVOIR, Simone de. *A velhice*. O mais importante ensaio contemporâneo sobre as condições de vida dos idosos. Tradução de Maria Helena Franco Monteiro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

WISNIK, José Miguel. *Cajuína transcendental*. Série Temas. V. 59. São Paulo: Editora Ática.

GAARDER, Jostein. *O mundo de Sofia*. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

ROSA, J. G. “O espelho”. In: _____. *Primeiras estórias*. Rio de Janeiro: José Olympio Editora, 1972.

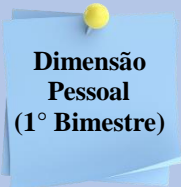
DAYRELL, Juarez. A escola “faz” as juventudes? Reflexões em torno da socialização juvenil. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 28, n. 100, p. 1105–1128, out. 2007.

Estratégias Didático-Metodológicas para Projeto de Vida

Desse modo, trabalhar de forma articulada e consistente com a Base Nacional Comum Curricular BNCC implica levar os estudantes a desenvolver competências por meio de situações de aprendizagem que visam à construção de conhecimentos, habilidades, valores e atitudes a fim de contribuir para que eles elaborem e realizem seus Projetos de Vida com autonomia, consciência crítica e responsabilidade socioambiental. Com esse intuito, as competências gerais são trabalhadas de modo sistemático e intencional ao longo de todo o material, contribuindo para que sejam revisitadas e aprofundadas conforme ocorre a progressão dos conteúdos e atividades propostas. Portanto, como a juventude é uma fase da vida cuja marca é a exploração de alternativas (SPOSITO, 1997; 2003), é importante que a articulação e orientações didático-metodológicas estejam atentas para clarear a sobreposição de interesses, identificar pontos de intersecção entre diversas alternativas possíveis ou evidenciar sentidos comuns ou razões pelas quais os jovens se sentem atraídos por múltiplas e variadas opções de difícil escolha.

Nesse sentido, a fim de auxiliar no planejamento do docente ao ministrar aulas do componente curricular Projeto de Vida, segue o Quadro de Encaminhamentos Metodológicos construído por ano do Ensino Médio.

Encaminhamentos Metodológicos

PROJETO DE VIDA 2º ANO DO ENSINO MÉDIO UNIDADE CURRICULAR: VALORES E RESPONSABILIDADE SOCIAL			
UNIDADE TEMÁTICA	OBJETIVO DE APRENDIZAGEM	OBJETIVO DO CONHECIMENTO ARTICULADOS COM EIXOS ESTRUTURANTES	ORIENTAÇÕES DIDÁTICO-METODOLÓGICAS
 <p>Dimensão Pessoal (1º Bimestre)</p> <p>(Habilidades Relacionadas Ao Pensar e Fazer Científico)</p> <p>Processos criativos</p> <p>(Habilidades Relacionadas Ao Pensar e Fazer Criativo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Investigar e utilizar as exigências da maturidade para posicionamento responsável no mundo, reconhecendo as relações entre ambição e esforços. - Conhecer a importância dos valores para a cultura e para a sociedade. - Identificar as relações entre as Instituições, os Valores e o Sujeito. - Discutir e Traçar continuamente, planos, metas e objetivos no presente e no futuro, considerando seus interesses, aspirações, oportunidades e a capacidade de mudanças e adaptações relacionadas ao mundo do trabalho, que orientem escolhas, esforços e ações em relação a sua vida pessoal, profissional e cidadã. 	<p>Sonhando com o futuro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimensão dos sonhos e suas premissas: projeções do meu Projeto de Vida no presente e no futuro. - <i>Análise sobre as exigências do Projeto de Vida</i> como algo pelo qual se é responsável. - Encontros e desencontros: relações existentes entre ambição (o que se quer) e esforços (a energia gasta) para o alcance dos sonhos. - Capacidade de adaptação e seu impacto na vida: resiliência. - Uso e organização do tempo e a vivência do ócio criativo. 	<p>Na abordagem do objeto de conhecimento Sonhando com o futuro sugerimos o desenvolvimento do protagonismo e da consciência de que o exercício da cidadania envolve o reconhecimento de direitos e deveres, mas também proporciona ao estudante a oportunidade de correlacionar as vivências escolares com seu Projeto de Vida.</p> <p>Nesse sentido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oriente a turma na produção de podcast que pode ser obtida na internet. Disponível em: https://youtu.be/R6wqo9_qh_I?si=05ehhhK7e12SjPBq . Acesso em: 24 out. 2025. - Organize sessão pipoca com a turma à animação de curta-metragem Alike (Igual), de Daniel Martínez Lara e Rafa Cano Méndez, de 2015 (disponível em: https://youtu.be/PDHIyrfMI_U?si=lnrqSOEZbSic s14y ; acesso em: 24 out. 2025). <p>Na animação, questiona-se a maneira como transmitimos valores e papéis sociais para as novas</p>

<p>Mediação e Intervenção sociocultural</p> <p>(Habilidades Relacionadas à Convivência e Atuação Sociocultural)</p> <p>Empreendedorismo</p> <p>(Habilidades Relacionadas Ao Autoconhecimento, Empreendedorismo e Projeto De Vida).</p>	<p>- Refletir e julgar a capacidade de adaptação, organização do tempo, as mudanças sociais e seus impactos como alicerce para o desenvolvimento do Projeto de Vida.</p> <p>- Desenvolver e expandir a capacidade dos estudantes de mobilizar conhecimentos de diferentes áreas de conhecimento para planejar e empreender projetos pessoais ou produtivos.</p>	<p>- Projeto de Vida um empreendimento de valor: análise da necessidade de planejamento em condições diversas para o futuro e em qualquer empreendimento.</p> <p>- Autoconhecimento e capacidade de entender seus pontos fortes e suas limitações.</p> <p>- Autoestima e autoconfiança no desenvolvimento do seu Projeto de Vida.</p> <p>- Autonomia para cuidar de si e do outro.</p>	<p>gerações, por meio de ações e comportamentos. Em seguida, faça um debate sobre o filme, uma vez que a animação provoca uma profunda reflexão sobre os papéis sociais que transmitimos para as novas gerações e como os valores de vida que comunicamos em nossas atitudes refletem no modo como as crianças percebem seu papel no mundo.</p> <p>- Planeje e organize um fórum para ideias e temas de interesse coletivo por meio da apresentação de opiniões, argumentos e contra-argumentos que tratará de temas estudados ou que podem ser abordados: os direitos dos jovens cidadãos, a consciência ambiental, refugiados, culto ao corpo e as relações de amizade. Para ajudar no debate, relembrem junto aos alunos conceitos trabalhados como: o autoconhecimento, o respeito, a empatia e a flexibilidade.</p> <p>- Todos os estudantes da turma deverão participar do planejamento e da organização do fórum. Dividam-se em três grandes grupos e determinem o tema que cada grupo aprofundará. Escolham três integrantes de cada grupo para participação 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 fórum.</p> <p>- Discutir como o fórum de debates será organizado e deixem claras as regras. Determinem</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>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.</p> <p>- Reunir semanalmente para tratarem dos detalhes da organização do evento e discutirem sobre os temas. Toda a turma deve estar presente nessas reuniões.</p> <p>- Orientar a preparação do material de divulgação do fórum e, com 15 dias de antecedência, comecem a distribuir os convites e afixar os cartazes nos corredores e murais da escola. Convidem a comunidade escolar, os amigos e os familiares para o fórum.</p> <p>- Divulgar nas mídias sociais. Para criar o texto do material de divulgação, analisem os modelos na web.</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Dimensão
Cidadã
(2º Bimestre)**

**Investigação
Científica**
(Habilidades
Relacionadas Ao
Pensar e Fazer
Científico)

Processos criativos
(Habilidades
Relacionadas Ao
Pensar e Fazer
Criativo)

- **Criar e aplicar** práticas empreendedoras socialmente relevantes, em diferentes campos de atuação e áreas do conhecimento, refletindo sobre a necessidade de planejamento para qualquer tipo de empreendimento.

- **Utilizar** diferentes linguagens, mídias e ferramentas digitais em processos de produção e criação coletiva, colaborativa e projetos autorais em ambientes digitais.

- **Analisar** objetos da cultura material e imaterial como suporte de conhecimentos, criatividade, valores, crenças e práticas que singularizam diferentes sociedades inseridas no tempo e no espaço.

Projetando competências e o compromisso ético para a vida em sociedade

- Cartografia das capacidades socioemocionais: levantamento do impacto na contemporaneidade.
- Cooperação, diálogo e empatia (capacidade de se colocar no lugar do outro).
- Responsabilidade na tomada de decisões obedecendo a princípios éticos e democráticos para vida em sociedade.
- Uso da imaginação e da capacidade de criação de algo novo.
- Desenvolvimento do pensamento crítico e da pesquisa para encontrar soluções inéditas para questões e problemas do cotidiano.
- Uso da comunicação de maneira assertiva, segura e crítica.
- Capacidade de tomada de decisões positivas e benéficas para a coletividade.
- Análise dos fatores emocionais, sociais e psíquicos para o ato de sentir-se bem.
- Capacidade de controle diante de situações complexas do seu Projeto de Vida e a busca de soluções com calma e tranquilidade.

Sugerimos a você professor que promova e organize uma roda de conversa com os estudantes para reflexão dos seguintes questionamentos:

- O que você deseja para o seu futuro? Se você tivesse que escolher algumas palavras para descrever a pessoa que deseja se tornar no futuro, quais seriam elas?
- Outra maneira de desenvolver e aperfeiçoar as ideias e questionamentos é com a técnica Brainstorming que, por meio do compartilhamento espontâneo de ideias, busca encontrar a solução para um problema ou gerar insights de criatividade.

Dimensão Social
(3º Bimestre)

Mediação e Intervenção sociocultural
(Habilidades Relacionadas à Convivência e Atuação Sociocultural)

Empreendedorismo

(Habilidades Relacionadas Ao Autoconhecimento, Empreendedorismo e Projeto De Vida).

- **Analisar** criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder subjacentes às práticas e discursos verbais e imagéticos na apreciação e produção das práticas da cultura corporal de movimento e de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.

- **Identificar** caminhos e estratégias para superar as dificuldades e alicerçar a busca da realização dos sonhos.

- **Refletir** sobre a importância das práxis no mundo do trabalho para suscitar ações estruturadas na vida cidadã.

- **Perceber-se** como cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, e é capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas em relação a oportunidades de inserção no mundo do trabalho.

- **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 Direitos Humanos, a solidariedade e o respeito às diferenças e às liberdades individuais.

- Capacidade de se relacionar e conviver com outro de forma harmônica, dialógica e com respeito.

- Avaliação crítica dos valores sociais, de condutas e situações cotidianas que influenciam e/ou causa prejuízo moral à sociedade.

- Planejamento, organização e gerenciamento de tarefas para se chegar aos objetivos, metas e resultados.

- Arquitetura do Projeto de Vida: passos para criação do meu plano geral de vida.

- Release do Projeto de Vida: definição e articulação dos objetivos do Projeto de Vida.

- Caminhos e metas para o Projeto de Vida.

- Proatividade e compromisso com seu Projeto de Vida.

- Uso de estratégias e recursos para consecução dos objetivos do Projeto de Vida.

- Análise das metas planejadas e suas relações com a consecução do Projeto de Vida.

- Produção de resultados e indicadores de processo expressos e quantificados para saber se está no caminho certo.

- Monitoramento de fatores críticos de sucesso que impactam no Projeto de Vida.

Professor chegou a hora de mediar a criação de um mapa mental que vai ajudá-lo a organizar melhor seus sonhos e o que você pode fazer agora e no futuro para conseguir realizá-los. O mapa mental é uma técnica utilizada para resumir, descrever ou explicar um tema, organizando e relacionando seus tópicos e conceitos de forma visual. Acompanhe o passo a passo de criação de um mapa mental para organizar os seus sonhos.

Os estudantes também podem produzir os mapas mentais utilizando softwares disponíveis na internet, tais como:

<https://www.mindmeister.com/pt>

<https://www.lucidchart.com/pages/pt>

<https://www.xmind.net/download/xmind8/>


Acesso em: 24. Out. 2025.

Professor, temos algumas dicas para você orientar a elaboração de um mapa mental junto aos estudantes:

a) Indique o tema principal do seu mapa mental no centro de uma folha avulsa ou de uma tela digital, utilizando um programa com o qual esteja familiarizado. O tema pode ser expresso por meio de uma palavra, uma imagem ou uma pergunta a ser solucionada.

b) Insira, ao redor do tema central, tópicos, conceitos ou assuntos básicos que estão associados

			<p>a ele, conectando-os por meio de ramificações. Utilize palavras-chave ou frases curtas para facilitar a compreensão.</p> <p>c) Adicione ideias que se relacionem a cada tópico, conceito ou assunto destacado fazendo outras ramificações.</p> <p>d) Inclua elementos visuais, como imagens e cores para evidenciar ou ilustrar os elementos do seu mapa mental.</p> <p>Outra ferramenta que pode ser utilizada para criar mapas mentais é o aplicativo Canva que é um editor gratuito que permite criar artes sem complicações pelo celular. O app pode ser usado para produzir cartões comemorativos, convites, imagens de capa para redes sociais e até mesmo currículos. O grande diferencial do aplicativo está na sua galeria de templates, que conta com uma enorme variedade de modelos prontos. Disponível de forma gratuita na internet, como em: https://www.canva.com/pt_br/ Acesso em: 24. Out. 2025.</p>
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

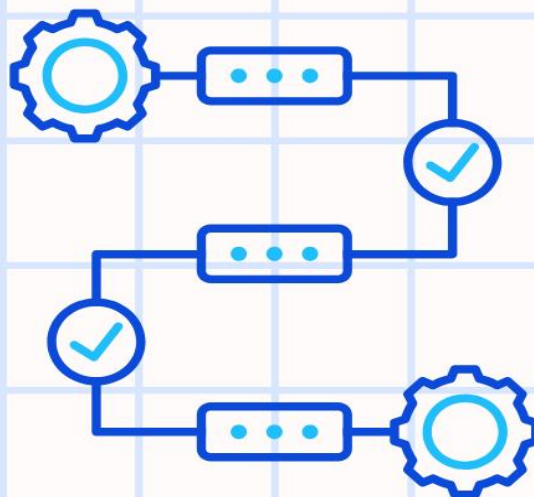
 <p>Dimensão Profissional (4º Bimestre)</p> <p>Investigação Científica</p> <p>(Habilidades Relacionadas Ao Pensar e Fazer Científico)</p> <p>Processos criativos</p> <p>(Habilidades Relacionadas Ao Pensar e Fazer Criativo)</p> <p>Mediação e Intervenção sociocultural</p> <p>(Habilidades Relacionadas à Convivência e Atuação Sociocultural)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e analisar as competências necessárias para viver bem com o outro. - Compreender a importância dos valores éticos e morais no uso das novas tecnologias. - Despertar o senso de pertencimento na sociedade plural. - Refletir sobre a responsabilidade individual para uma convivência saudável. - Refletir sobre alguns recursos de resolução de conflitos contidos na ideia de mediação. - Identificar caminhos e estratégias para superar as dificuldades e auxiliar na realização dos sonhos. - Refletir sobre a importância das práticas no mundo do trabalho para suscitar ações estruturadas na vida cidadã. 	<p>Planejando o futuro e definindo ações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de Projeto de Vida: conflito identitário; projeções normativas; projeções parciais; Projeto de Vida; Projeto de Vida com compromisso ético. - Autogestão: foco, determinação, organização, persistência e responsabilidade. - Engajamento com os outros: iniciativa social, assertividade e entusiasmo. - Amabilidade: empatia, respeito e confiança. - Resiliência emocional: tolerância ao estresse, frustração e autoconfiança. - Abertura ao novo: imaginação criativa, interesse artístico e curiosidade para aprender e projetar a vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Oriente a criação de uma linha do tempo com as principais realizações e/ou momentos da vida dos estudantes que lhe despertaram ou não o sentimento de orgulho: da infância até os dias atuais. Para isso, peça aos estudantes para utilizar uma folha à parte ou softwares e aplicativos de sua preferência. Em seguida, peça para que completem a linha realizando os itens a seguir: <ul style="list-style-type: none"> 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. - 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
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Empreendedorismo (Habilidades Relacionadas Ao Autoconhecimento, Empreendedorismo e Projeto De Vida)</p>	<p>- Perceber-se como cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas sobre oportunidades de inserção no mundo do trabalho.</p> <p>- Analisar situações da vida cotidiana, estilos de vida, valores, condutas, 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.</p>		<p>o primeiro ano do Ensino Médio, última etapa da Educação Básica.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------



Metodologias Ativas e

Projeto de Vida

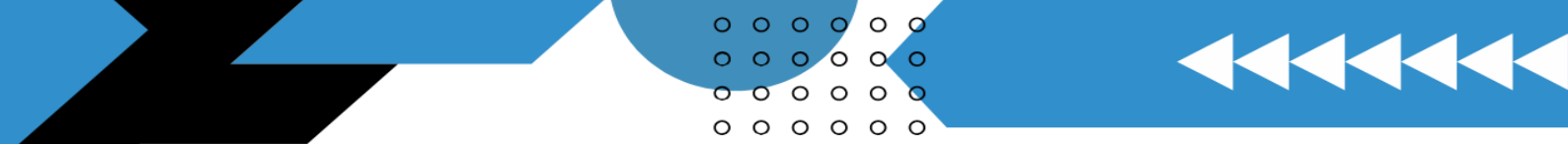


Metodologias Ativas e Projeto de Vida



Para desenvolver práticas alinhadas à perspectiva da construção do Projeto de Vida. Sugerimos um repertório de diversas estratégias metodológicas que podem ser aplicadas pelo docente. Em linhas gerais, as metodologias contempladas nas situações de aprendizagem desta proposição procuram mobilizar o estudante a reconhecer e questionar suas concepções, bem como investigar, explicar, buscar soluções e intervir sobre situações reais e hipotéticas, que expressam demandas pessoais ou sociais, conhecendo, formulando e colocando em prática estratégias para a resolução de problemas e desafios ligados a distintos fenômenos. São metodologias que, de diferentes maneiras, exigem que os jovens se impliquem na construção do próprio conhecimento, que organizem e participem de tarefas realizadas em grupo, protagonizem projetos e ações em sua escola e se engajem na elaboração do Projeto de Vida. Trata-se, portanto, de estratégias que derivam de concepções sobre aprendizagem ativa e participativa.

Algumas técnicas e metodologias empregadas em propostas didáticas e descritas a seguir, entre elas, **metodologias ativas**, que posicionam o estudante no centro do seu processo de aprendizagem, podem inspirá-lo e auxiliá-lo a criar práticas e atividades complementares às do livro. Com elas, é possível trabalhar pontualmente temas que emergirem na sala de aula ou que você e os estudantes julgarem que devem ser explorados com maior profundidade. Assim, convidamos, você, professor, a ser coautor do processo de educar para a construção dos projetos de vida.


Enfim, os aspectos didático-metodológicos que embasam o RCEM, incluindo cada uma das estratégias e dimensões abordadas e suas transições, se pautam na ideia de que o conhecimento sobre si mesmo e sobre o mundo, ambos constituintes do Projeto de Vida, serão construídos pelos estudantes por meio de práticas em que atuam como protagonistas: clarificando e regulando seus pensamentos, sentimentos e ações; reconhecendo e confrontando as próprias representações; formulando hipóteses e investigando-as; exercitando o questionamento e a criticidade; refletindo e tomando decisões com autonomia; trocando pontos de vista e argumentando em situações de debate; elaborando e solucionando problemas; e, enfim, sistematizando e avaliando o próprio aprendizado, o que significa que serão autores de seu percurso formativo.





Autobiográficos: atividades de composição de narrativa por meio de registros em múltiplas linguagens, tais como texto verbal escrito, visual e audiovisual, que visam descrever e atribuir significados à história pessoal, conectando passado, presente e futuro, de modo a contribuir para a organização e a construção da identidade do estudante.




Autorregulação: atividades que contemplam a auto-observação, a autoavaliação e o autorreforço, a fim de serem produzidas transformações pessoais que aproximem os estudantes da pessoa que desejam se tornar.




Autoestima: atividades que possibilitam a valorização de si mesmo por meio do reconhecimento e da busca por aquisição de qualidades pessoais, sob a mediação do próprio estudante, dos colegas e/ ou professores.

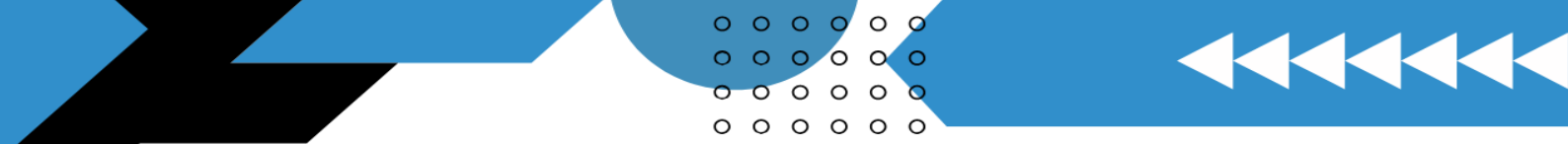


Compreensão crítica da realidade: exercícios em que diversos pontos de vista sobre uma situação devem ser identificados e discutidos pelos estudantes, a fim de favorecer a criticidade, a argumentação e a tomada de consciência sobre fatos da realidade.

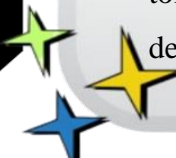


Role model: atividades em que ocorrem a apresentação e a discussão de exemplos de conduta, nos planos moral, profissional, entre outros, de pessoas ou grupos sociais.







Role playing: exercícios de simulação, por meio da representação de papéis e da tomada de perspectiva, de relações sociais, situações conflituosas ou que exigem a tomada de decisão.




Resolução de conflitos: práticas que consistem na apresentação e identificação de conflitos das esferas pública e privada, que fomentem o desenvolvimento da empatia, da argumentação, da capacidade comunicativa e de estratégias dialógicas de resolução.




Clarificação de valores: estratégias baseadas em perguntas clarificadoras que permitem aos estudantes questionar as próprias opiniões e seus sentimentos, os motivos de suas escolhas e os valores que conduzem sua vida. São questões para esclarecer os pensamentos, os sentimentos e as condutas pessoais.

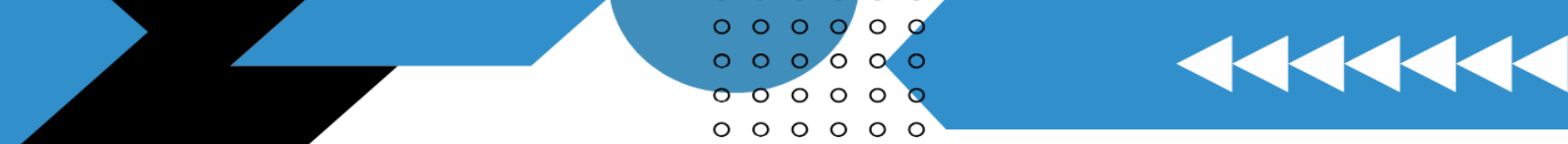


Discussão de dilemas morais: discussões sobre situações que apresentam conflitos de valor e que exigem a adoção de critérios e a argumentação para se fazer uma escolha entre duas opções que não admitem conciliação.





Aprendizagem Baseada em Problemas e por Projetos (ABPP): desenvolvimento de projetos em que os estudantes são desafiados a propor soluções para problemas reais da sociedade e, por vezes, colocá-las em prática por meio de intervenções.







Pesquisa de campo: prática iniciada pela definição de uma pergunta a ser investigada e de objetivos e métodos para coleta de dados, que permitam a compreensão da pergunta disparadora.



Debates: práticas em que ideias controversas devem ser discutidas pelos estudantes com base em informações concretas, usando a argumentação como estratégia de persuasão.



Roda de conversa: exercícios de compartilhamento de impressões, pensamentos e sentimentos de maneira a contribuir para a formação da opinião e da compreensão da diversidade de pontos de vista.





ATIVIDADES



Nesta sessão, você encontrará cinco atividades distribuídas ao longo dos bimestres. Cada uma traz um texto de apoio, orientações práticas e sugestões de aplicação em sala de aula.

As propostas foram pensadas para oferecer flexibilidade, você pode escolher quais atividades aplicar, adaptar o tempo, os recursos e a metodologia, de acordo com o perfil da sua turma.

O objetivo é apoiar seu trabalho e tornar o processo de ensino e aprendizagem mais dinâmico, significativo e próximo da realidade dos estudantes.



1º BIMESTRE

LIBERDADE

Poder escolher é um indicador da liberdade.

Mas o que é liberdade?

Cecília Meireles (1901-1964) escreveu: “Liberdade é uma palavra que o sonho humano alimenta, não há ninguém que explique e ninguém que não entenda”. A também escritora Clarice Lispector (1920-1977) certa vez disse que, para ela, liberdade era pouco, pois o que desejava ainda não havia sido inventado. Duas afirmações bonitas, com diferentes possibilidades de interpretação e que dialogam com um dos mais profundos desejos humanos e sempre associado à juventude.

Segundo a filosofia existencialista, que teve no filósofo francês Jean-Paul Sartre (1905-1980) um de seus maiores representantes, os seres humanos estão “condenados à liberdade”.

Essa corrente do pensamento do século XX defende que a existência humana precede qualquer tipo de essência, ou seja, não há algo superior, transcendental, místico ou qualquer razão para explicar a existência humana. Cada ser humano e a humanidade não têm uma finalidade predefinida: eles se constituem ao longo do tempo, resultado de suas escolhas mediadas pelas relações que têm em sociedade e com o meio.

Para os existencialistas, somos aquilo que criamos, e não o resultado de algum desígnio externo ou natureza interna de cada um de nós que conduziria nossas ações. Não nascemos com um destino, mas o construímos ao longo da vida. E isso implica fazer escolhas, implica liberdade.

Isso posto, cada indivíduo é livre para decidir o rumo de sua vida. Livre para assumir ou reprimir seus desejos, realizar sua vontade ou ceder às expectativas do outro ou do seu grupo social. É no exercício da liberdade que também nos tornamos humanos.

Claro que a liberdade tem limites. Alguns são intrínsecos a sua própria definição, outros são estabelecidos por condições sociais específicas.

Como a liberdade pressupõe não prejudicar ou submeter outras pessoas, fica claro que as liberdades dos indivíduos estabelecem limites mútuos (a minha liberdade é

limitada pelo direito que você tem de ser livre, e vice-versa). Assim, não é razoável considerar liberdade simplesmente a possibilidade de fazer tudo o que se quer fazer.

Como já estudamos, a vida em sociedade implica a aceitação de regras. As regras, como normas, regulamentos e leis, foram sendo criadas e desenvolvidas ao longo do tempo como resultado da percepção das pessoas de que elas eram vantajosas para todos, mesmo que limitassem parte da liberdade individual.

O mito de Ícaro

A discussão sobre o que significa ser livre acompanha a humanidade desde as primeiras civilizações. Entre os antigos gregos, por exemplo, circulava o relato de um jovem chamado Ícaro. Ele e seu pai, Dédalo — conhecido por sua habilidade em criar engenhos e arquitetar obras complexas — viviam presos no famoso labirinto construído por ele próprio para abrigar o Minotauro, criatura mítica metade homem e metade touro, que ameaçava quem ousasse entrar na construção.

Desejando romper com esse confinamento, Dédalo imaginou uma forma pouco convencional de fuga: confeccionou asas utilizando materiais simples, com o objetivo de permitir que ambos deixassem o labirinto pelo ar. Para eles, alçar voo seria uma maneira de recuperar a autonomia perdida e retomar o domínio sobre o próprio destino.



A queda de Ícaro. Pieter Paul Rubens, 1636.
Óleo sobre madeira. Museus Reais de Belas Artes da Bélgica, na cidade de Bruxelas.
O mito de Ícaro foi representado em diversas obras de arte ao longo da história, muitas delas reforçando os tons dramáticos da narrativa.

Vamos ler um trecho dessa lenda grega e ver o que aconteceu a Ícaro.

Dédalo e Ícaro

[...]

– Vamos fugir voando sobre o mar, Ícaro. Mas atenção, meu filho, tenha muito cuidado. Não voe muito baixo, para que a umidade do mar não emperre as asas. Nem muito alto, perto do Sol, porque o calor intenso pode ser perigoso. Fique perto de mim e estaremos seguros, os dois.

Beijou o filho, acariciou seu rosto, ensinou-lhe a movimentar os braços e a bater as asas. Explicou como deveria se manter imóvel para planar de vez em quando, descansando nas condições favoráveis de vento.

E saíram voando, elevando-se nos céus. A sensação era maravilhosa!

[...]

Eufórico com o voo, Ícaro foi se esquecendo dos conselhos do pai e começou a se afastar de sua companhia. Tentava ir cada vez mais alto. Quem sabe se não conseguiria até chegar ao Sol? O deus Apolo ia se surpreender ao vê-lo de perto...

Mas o calor começou a derreter a cera que prendia as penas e essas foram se soltando, uma a uma, tirando o equilíbrio do rapaz e descontrolando seu voo. Acabaram por desprender-se completamente.

Agitando os braços freneticamente, Ícaro não conseguia mais voar sem o apoio das asas e despencou nas águas azuis do mar.

Dédalo de repente o procurou e não o viu mais.

– Ícaro, cadê você, meu filho?

Mas não adiantou chamar.

– Ícaro! Ícaro!

O rapaz respondia e não era visto em parte alguma.

Finalmente, Dédalo percebeu as penas flutuando lá embaixo sobre as águas. Desolado, compreendeu o que tinha ocorrido. Por maior que fosse sua dor, não podia fazer mais nada.

Continuou voando até a Sicília, onde construiu um templo para Apolo e depositou como oferenda as asas que o tinham salvado.

MACHADO, Ana Maria. Histórias greco-romanas: recontadas.
por Ana Maria Machado. São Paulo: FTD, 2011. p. 27.

Atividade 1

Caminhar e Construir, p. 131, 2020.

Opção A — Objetivo: Compreender como decisões moldam nosso percurso pessoal.

1. Organize os estudantes em duplas. Cada participante deve lembrar e registrar algumas decisões marcantes que já tomou (relacionadas a interesses, convivências, atitudes ou caminhos escolhidos).

2. Depois, cada estudante escolhe uma dessas decisões e reescreve: “Se eu tivesse feito outra escolha, como minha vida poderia ser hoje?”
3. Finalizem com uma roda rápida: que aspectos das nossas escolhas mostram traços da nossa personalidade e visão de mundo?

Opção B — Minha forma de viver

Objetivo: Refletir sobre o uso da liberdade no presente e nas metas futuras.

1. Cada estudante cria um pequeno texto autoral — pode ser em forma de carta, declaração pessoal ou breve texto reflexivo — respondendo a três pontos:
 - O que significa exercer a liberdade no meu dia a dia?
 - De que maneira pretendo utilizar minha liberdade nos próximos anos para alcançar objetivos pessoais?
 - Que responsabilidades vêm junto com a liberdade que desejo viver?
2. Proponha que os textos sejam compartilhados, oralmente ou em um mural, de modo a valorizar as expressões individuais e fortalecer o respeito à diversidade de perspectivas.

Orientações ao (a) professor (a):

- Retome brevemente a noção, presente na filosofia existencialista, de que as escolhas contribuem para a construção de quem somos e de quem podemos vir a ser.
- Mostre que, no contexto do Projeto de Vida, refletir sobre decisões é um caminho para compreender melhor nossas referências, valores e aspirações.
- Lance uma pergunta mobilizadora: “De que forma você deseja usar sua liberdade para transformar seu presente e seu futuro?”
- Explique que textos pessoais (como declarações, cartas ou manifestos) permitem que cada estudante expresse seu modo singular de enxergar o mundo, seus direitos e seus sonhos.

ENVELHECIMENTO E CONVIVÊNCIA: Aprendizados para o presente e o futuro

Pensar sobre o envelhecer vai além das mudanças físicas. A Organização Mundial da Saúde destaca que, desde cedo, aprendemos ideias — muitas vezes equivocadas — sobre pessoas de diferentes idades, o que pode gerar estereótipos e discriminação. Esse fenômeno, conhecido como idadismo, afeta jovens e idosos e influencia a forma como convivemos e percebemos o outro.

Refletir sobre esse tema é importante também para quem é jovem, pois todos envelhecemos um pouco a cada dia. Em uma sociedade que vive mais tempo, compreender as diversas fases da vida ajuda a construir relações mais respeitadas, acolhedoras e humanas. Envelhecer é um processo natural, que envolve autonomia, dignidade e a chance de participar ativamente da comunidade em qualquer idade.

Referência : Baseado em: Relatório Mundial sobre o Idadismo – Resumo Executivo, Organização Mundial da Saúde (OMS), 2021.

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.

Atividade 2

Opção A — Profissões e envelhecimento: revisando estereótipos

1. Em grupos de três, pesquisem profissões nas quais muitas pessoas continuam atuando mesmo após a aposentadoria.
2. Cada grupo escolhe uma profissão encontrada e registra o nome em um pequeno papel.
3. Formem um círculo e realizem uma dinâmica: um representante de cada grupo se senta no centro com o papel colado na testa, sem ver o que está escrito.
4. Essa pessoa deve fazer perguntas para adivinhar a profissão; os demais só podem responder “sim” ou “não”.
5. Ao descobrir, troquem de participante.

Orientações ao (a) professor (a):

Acompanhe as tentativas de adivinhação e, após a dinâmica, converse com a turma:

- Quais profissões surgiram primeiro na imaginação deles?
- Essas associações revelam estereótipos sobre o que um idoso “pode” ou “não pode” fazer?

Finalize com uma roda de conversa sobre como tais ideias podem reforçar visões limitadas sobre o envelhecimento.

Opção B — Como me imagino envelhecendo?

1. Utilize um aplicativo que simula o envelhecimento facial (ou desenhe manualmente em uma foto impressa).
2. Observe a imagem e imagine como seria sua rotina sendo uma pessoa idosa.
3. Liste possíveis desafios e preconceitos que poderia enfrentar em situações cotidianas, como locomoção, atendimento em serviços ou interação social.
4. Compartilhe sua lista com os colegas e compare percepções.

Orientações ao (a) professor (a):

Para iniciar, retome questões do texto: como somos ensinados a pensar sobre a idade?

Incentive os estudantes a refletirem sobre a experiência de se colocar no lugar de outra geração. Caso ninguém tenha acesso ao aplicativo, proponha a versão manual com desenho e pintura.

Finaliza destacando que imaginar-se idoso ajuda a reconhecer como o idadismo pode surgir em pequenas ações do cotidiano.

O PROTAGONISMO JUVENIL

A aposta na capacidade de realização dos jovens é um dos pilares do conceito de protagonismo juvenil. Você sabe o que significa esse conceito? A palavra protagonismo vem do latim *protos*, que significa “principal”, e *agonistes*, que quer dizer “lutador”. Ou seja: a expressão carrega em si a concepção de um jovem capaz de lutar e de estar à frente de vários tipos de situações e processos.

O texto abaixo amplia a nossa discussão sobre a participação dos jovens na sociedade e o conceito de protagonismo juvenil.

[...]

Dentro da ideia de protagonismo juvenil [...] o jovem é tomado como elemento central da prática educativa, que participa de todas as fases desta prática, desde a elaboração, execução até a avaliação das ações propostas. A ideia é que o protagonismo juvenil possa estimular a participação social dos jovens, contribuindo não apenas com o desenvolvimento pessoal dos jovens atingidos, mas com o desenvolvimento das comunidades em que os jovens estão inseridos. Dessa forma, o protagonismo juvenil contribui para a formação de pessoas mais autônomas e comprometidas socialmente, com valores de solidariedade e respeito mais incorporados, o que contribui para uma proposta de transformação social.

“Protagonismo juvenil é a participação do adolescente em atividades que extrapolam os âmbitos de seus interesses individuais e familiares e que podem ter como espaço a escola, os diversos âmbitos da vida comunitária; igrejas, clubes, associações e

até mesmo a sociedade em sentido mais amplo, através de campanhas, movimentos e outras formas de mobilização que transcendem os limites de seu entorno sociocomunitário.”

[...]

BRENER, Branca Sylvia. O que é protagonismo juvenil? Fundação Telefônica Vivo, 2 dez. 2016. Disponível em: <http://fundacaotelefonica.org.br/promenino/trabalhoinfantil/colunistas/o-que-e-protagonismo-juvenil/> . Acesso em: 24 out. 2025.

Juventude e meio ambiente

Em suas entrevistas, Greta Thunberg conta que quando tinha 8 anos de idade ouviu falar na escola, pela primeira vez, da questão do aquecimento global, o que a deixou muito preocupada. Em 2018, quando estava com 15 anos, ela resolveu faltar nas aulas às sextas-feiras para protestar em frente ao Parlamento sueco em defesa de ações que reduzissem as emissões de carbono e outras que favorecessem os cuidados com diversas questões ambientais. O protesto de Greta inspirou diversas manifestações de estudantes em países da Europa em defesa de políticas ambientais mais rigorosas e efetivas e tornou-a mundialmente famosa.

Cartaz exibido pela ativista ambiental sueca Greta Thunberg, nascida em 2003. Nele, lê-se: “De greve da escola pelo clima”.



G1. Quem é Greta Thunberg, a jovem ativista que está por trás da greve global pelo clima. *G1 Natureza*, 20 set. 2019. Foto: TT News Agency/Hanna Franzen via Reuters/Arquivo. Disponível em: <https://g1.globo.com/natureza/noticia/2019/09/20/quem-e-greta-thunberg-a-jovem-ativista-que-esta-por-tras-da-greve-global-pelo-clima.ghtml> . Acesso em: 28 ago. 2025.

Para refletir:

Com base no exemplo de protagonismo juvenil apresentado anteriormente e no depoimento que acabou de ler, responda às seguintes questões:

1- Quais são seus principais potenciais? Pense nas coisas pelas quais você se interessa, nas que você faz bem e naquelas que gostaria de desenvolver mais.

2- Para quais problemas do mundo você gostaria de criar soluções? Explique seus interesses por esses problemas.

A construção das ações

Para onde os caminhos podem nos levar? Se pensarmos no protagonismo juvenil, podemos perguntar: Como posso contribuir para a solução de um problema do mundo? Como posso mudar positivamente minha comunidade? Por onde começar?

Todas essas perguntas são muito importantes e nos trazem a ideia de projeto: para atingirmos determinado objetivo, precisamos planejar nossas ações e o percurso que vamos percorrer. Mesmo que sejam necessárias mudanças ao longo da realização do projeto (e elas quase sempre acontecem), ter um planejamento ajuda a nos lembrar de nossas motivações e de nossos objetivos.

Existem muitas formas de organizar um projeto, mas em todas há algumas etapas necessárias: a iniciação, o planejamento, a execução, a avaliação e os resultados/finalização. Vamos conhecer um pouco mais elas, com base em uma situação prática: imagine que no seu bairro há uma praça. Ela poderia ser um ótimo espaço de convivência para todos os moradores, mas está abandonada e malcuidada. Então, você e um grupo de amigos resolvem criar um projeto de melhorias para esse espaço. Como seriam organizadas as etapas de trabalho? É isso que vamos abordar a seguir.

Etapas do projeto

1- Iniciação

Essa é a primeira etapa do projeto. É o momento de pensar nos seus objetivos, nos problemas que quer resolver e nos seus recursos. Por exemplo:

Objetivo	Tornar a praça perto da escola um espaço mais interessante para os jovens e as crianças do bairro e, conseqüentemente, mais frequentado.
Problemas a serem resolvidos	A praça é escura, os bancos estão quebrados, há mato alto em alguns trechos e não há brinquedos para as crianças. As pessoas frequentam pouco a praça porque ela não é atrativa nem confortável. Também há uma sensação de insegurança à noite, em especial pela iluminação precária.
Recursos	Descobrir na Prefeitura se há verba para manutenção da praça. Verificar se há manutenção programada a ser feita brevemente.

2- Planejamento

Essa etapa é fundamental. É a hora de pensar detalhadamente no passo a passo do projeto, o que precisará ser feito, a ordem e a sequência das ações (cronograma), quem será o responsável por elas, os custos e a estrutura necessária para atingir os objetivos e como será avaliada a implantação do projeto. Exemplo:

Ações	Detalhamento	Responsável	Prazo
Entrevistar jovens e crianças do bairro para colher sugestões de melhoria para a praça		Antônio	10/5
Levantamento de informações na Prefeitura	Há previsão de manutenção da praça? Se sim, o que está previsto? Se não há previsão, há verba reservada para a manutenção? Se não houver verba, é permitido fazer um mutirão e receber doações para reformar a praça? É preciso ter alguma autorização para isso? É permitido estender uma faixa na praça para divulgar o mutirão, caso ele seja necessário?	Maria	17/5
Levantamento de informações sobre o mutirão (se não	Levantar custos com base em uma lista de sugestões de melhorias. Pedir doação de material na loja de material de construção.	João e Laura	30/5

houver previsão de manutenção nem verba da Prefeitura)	Verificar outras formas de apoio ao mutirão. É permitido colocar uma placa de agradecimento na praça para as empresas que doarem material e equipamentos? A Prefeitura pode ceder funcionários para trabalharem no dia do mutirão? A Prefeitura recolherá o lixo que será retirado da praça?		
Reunião geral	Organizar reunião na praça com todos os interessados no projeto para compartilhar as informações da Prefeitura e do mutirão, caso seja necessário. Divulgar a data e o motivo da reunião para a comunidade, usando redes sociais e outros canais de informação.	Paulo	2/6
Divulgação das decisões	Com base na reunião geral, comunicar a toda a comunidade, por redes sociais, grupos e outras ferramentas, a programação definida para a reforma da praça.	Roberta	2/6
Realização do mutirão (caso a manutenção não seja feita pela Prefeitura)	Listar todas as ações de manutenção a serem realizadas. Levantar custos e material necessário. Divulgar a lista para a comunidade. Divulgar a data agendada. Tentar conseguir doações e patrocínios com os comerciantes do bairro e com a própria Prefeitura.	Tereza, Luiza, Flavia	Data a ser definida na reunião do dia 2/6
Avaliação do mutirão	Verificar se foi possível realizar todas as ações previstas. Avaliar a mobilização da comunidade para a ação.	Roberta, Paulo, Tereza	Dois dias após o mutirão
Avaliação do impacto da manutenção da praça	Observar, nas semanas seguintes à manutenção, se houve aumento do número de pessoas que frequentam a praça. Entrevistar os usuários para saber as impressões sobre a praça após as intervenções realizadas.	Todos – fazer uma escala de horários	Por dois meses, com visitas à praça a cada dois dias, em horários variados

3- Execução

Essa etapa refere-se à realização daquilo que foi planejado. É um momento a ser acompanhado de perto, pois é comum surgirem imprevistos e necessidades de ajustes das atividades e do cronograma.

4- Avaliação

Em todo projeto a avaliação é uma etapa muito importante, pois é justamente o momento de olhar para tudo aquilo que foi feito, verificando quais objetivos foram alcançados, quais não foram (e os motivos para não terem sido) e analisando o modo como o trabalho foi realizado pelo grupo, entre outros pontos.

Objetivo	O objetivo foi atingido?	Comentário
Tornar a praça perto da escola um espaço mais interessante para os jovens e as crianças do bairro e, conseqüentemente, mais frequentado.	Após a reforma, houve um aumento, em média, de 20% do número de frequentadores da praça durante o dia. À noite não houve alteração.	Foi preciso realizar o mutirão, pois a Prefeitura não tem programada nenhuma ação de manutenção na praça.
AÇÕES		
Objetivo	O objetivo foi atingido?	Comentário
Limpar e podar	Sim	
Instalar brinquedos	Parcialmente	A Prefeitura não tinha verba para brinquedos. Conseguimos a doação de um balanço, mas ainda é necessária a instalação de mais brinquedos.
Instalar bancos	Sim	Foram instalados quatro bancos doados pela loja de material de construção.
Melhorar a iluminação	Não	A iluminação pública é de responsabilidade da Prefeitura. O pedido foi feito no dia 17/5, mas ainda não foi atendido pela Prefeitura.

5- Resultados e finalização

Todo projeto tem começo, meio e fim. Nessa etapa, portanto, é feita a síntese dos resultados e do trabalho de todos, além de ser o momento de pensar em melhorias para um próximo projeto e em como superar os resultados atingidos.

Resultados	Houve aumento de frequência de pessoas na praça, mesmo com as melhorias incompletas.
Sugestões de melhorias para próximos projetos	Se for necessário outro mutirão, divulgar com mais antecedência a data para que possamos buscar mais doações e ter mais pessoas disponíveis para trabalhar no dia da ação.
Como manter o processo de melhorias	Organizar melhor a comunidade para solicitar à Prefeitura que se responsabilize pela manutenção periódica da praça. Organizar um grupo de moradores, com jovens, adultos e crianças, para criar estratégias para que a população também se responsabilize pelos cuidados com a praça.

Atividade 3

Nesta atividade faremos um exercício de planejamento. Em um pequeno grupo, vocês deverão realizar as seguintes tarefas:

1. Discutam entre vocês os principais problemas que existem nos bairros em que moram.
2. Escolham um desses problemas como foco do trabalho do grupo. Justifiquem o motivo da escolha e expliquem a relevância do problema.
3. Pensem em uma ação para amenizar ou resolver o problema escolhido e montem as etapas iniciais de um projeto para ele. Vocês deverão escrever, em formato de tabela, os itens “iniciação” e “planejamento”, conforme o exemplo desenvolvido anteriormente.

Ao final, cada grupo deverá apresentar para a classe o problema escolhido e o resumo das ações planejadas.

Orientações ao (a) professor (a):

O propósito desta atividade é estimular os estudantes a reconhecerem-se como protagonistas na transformação de suas realidades, conectando autoconhecimento, identidade e pertencimento ao espaço em que vivem. Ao identificar problemas de seu bairro e pensar em soluções coletivas, o jovem compreende que suas histórias pessoais e comunitárias fazem parte de um mesmo processo de construção de identidade e cidadania.

GOSTOS E ESCOLHAS

A construção de nossa identidade é um processo vivo e em constante movimento. “Quem sou eu?”, por exemplo, é uma pergunta que sempre fazemos a nós mesmos. Todas as experiências que temos ao longo da vida nos marcam de alguma maneira. Desde o nosso nascimento, interagimos com o mundo, e essas vivências fazem parte da construção da nossa personalidade. Nosso jeito de ser, nossas habilidades, dificuldades, paixões e nossos sonhos e projetos são construídos na relação que temos com as pessoas e com os fenômenos do mundo. Portanto, falar de protagonismo é falar de uma dessas experiências que, com as outras, formaram quem você é hoje.

Agora, vamos pensar em protagonismo de uma maneira mais ampla: tente se lembrar de situações da vida em que você liderou ou foi responsável por algo. Pode ser um trabalho em grupo que você apresentou para toda a sala, uma tarefa na sua casa solicitada pelos seus familiares, um trabalho que realizou ou outra situação qualquer.

Estamos o tempo todo, em nossas vidas, principalmente a partir da adolescência, assumindo novas responsabilidades, desempenhando determinadas funções que assumimos ou que nos delegam e passando por novos desafios.

Algo interessante para pensarmos é que, vivendo as mais variadas experiências, vamos percebendo do que gostamos, do que não gostamos e, com base nisso, tomando consciência de nossas habilidades e dificuldades e de outros aspectos da nossa vida. Todo esse processo vai nos aproximando gradativamente do mundo adulto.

Apesar de passarmos por muitas experiências ao longo da vida, nem sempre olhamos para nós mesmos para pensar em quem somos e quais são nossos desejos e nossas características.

Atividade 4

A atividade a seguir propõe uma reflexão sobre algo que faz parte da nossa identidade: as coisas de que gostamos e a nossa capacidade de realização pessoal. Copie o quadro abaixo no caderno e preencha os campos com o maior número possível de itens.

Coisas de que gosto e que faço	Coisas de que gosto, mas não faço
Coisas de que não gosto, mas faço	Coisas de que não gosto e não faço

Depois de preencher o quadro, forme uma dupla com um colega para apresentar suas respostas um para o outro. Vejam se há pontos em comum em suas respostas e analisem se há campos com números de respostas muito diferentes. Se isso acontecer, tentem analisar os motivos. No quadro “coisas de que gosto, mas não faço”, dialoguem sobre o que os impede de realizar alguns de seus desejos.

Caminhar e Construir, p. 122, 2020.

Orientações ao (a) professor (a):

O propósito é incentivar o estudante a olhar para si mesmo de forma crítica e consciente, identificando gostos, práticas e hábitos que fazem parte da sua identidade. Ao reconhecer preferências e resistências, ele amplia o autoconhecimento e compreende que suas escolhas cotidianas também revelam aspectos de sua trajetória pessoal. Essa reflexão pode ser associada às origens e ao contexto familiar, que influenciam aquilo de que gostamos ou não, ajudando-o a perceber como sua identidade é construída em diálogo com sua história de vida.



ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA

O estresse é uma reação do organismo que tem componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais e ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação importante.

Pode ser negativo ou positivo. Se positivo, coloca nosso corpo em estado de alerta e nos ajuda em situações em que precisamos resolver problemas e enfrentar perigos. Por exemplo, se uma pessoa, ao atravessar a rua, vê um carro desgovernado vindo em sua direção, é o estresse que a mobiliza para escapar com vida de uma tragédia iminente. Quando o estresse se manifestar de modo exagerado e crônico, pode se tornar prejudicial à saúde, ao bem-estar físico e mental e afetar a qualidade de vida das pessoas. Nesse caso, é necessário mudar hábitos e atitudes que favorecem o estresse.

Atividade 5

Nesta vivência, você será convidado a se observar e a reconhecer reações físicas e emocionais que podem sinalizar estresse, mobilizando, assim, a competência do **autoconhecimento e autocuidado**.

OBJETIVO: Conhecer-se e exercitar a atenção aos sinais comunicados pelo corpo; refletir sobre os autocuidados necessários para evitar que situações de estresse comprometam sua qualidade de vida.

MATERIAL: Caderno, lápis, borracha.

DESCRIÇÃO: O questionário da próxima página contém oito perguntas, cada qual seguida de um conjunto de itens que são respostas possíveis. Transcreva no caderno os itens que correspondem ao que você percebe em si mesmo ou que alguém observa em você.

Nas sete primeiras perguntas, cada item vale um ponto, e você pode escolher um dos itens, mais de um ou nenhum.

Na última pergunta, a pontuação dos itens varia, e você só pode selecionar um deles.

Depois de responder ao questionário, some os pontos de todas as alternativas selecionadas e confira a avaliação de seu nível de estresse. Lembre-se de que essa avaliação não é um diagnóstico, mas um ponto de partida para novas reflexões.

PARA CONCLUIR: Sob a orientação do professor, compartilhe com a turma suas impressões sobre o que vivenciou.

CALCULE SEU NÍVEL DE ESTRESSE			
1. Quais dos sintomas emocionais a seguir você apresenta?			
Ansiedade e nervosismo	1	Pouca tolerância ou paciência	1
Depressão ou mudanças bruscas de humor	1	Desinteresse e/ou perda de prazer	1
Irritabilidade e/ou desânimo	1	Insônia e/ou inquietação	1
2. Com relação aos sintomas causados por tensão em geral, quais você apresenta?			
Tensão muscular	1	Dores na nuca frequentes	1
Mandíbula contraída	1	Outras dores pelo corpo	1
Dores de cabeça frequentes	1	Ranger de dentes dormindo ou aumento do sintoma	1
3. Apresenta algum dos tiques ou manias abaixo?			
Tiques motores (piscar olho, tremores labiais ou tiques faciais, movimentos descontrolados na cabeça, mãos e punho)	1	Roer unhas	1
Escoriações autoimpostas (coçar ou espremer exageradamente a pele)	1	Morder-se (língua, dedos, boca etc.)	1
Arrancar cabelos e/ou pelos em geral	1	Dificuldade para engolir e/ou engolir saliva demais	1
4. Considerando sua saúde em geral, quais dos sintomas abaixo você apresenta?			
Dor de estômago, azia e/ou náusea	1	Arritmias cardíacas e/ou hipertensão arterial	1
Aperto ou dor no peito	1	Zumbido no ouvido e/ou labirintite	1
Agravamento ou surgimento de diabetes	1	Diminuição da libido	1
5. Considerando o sistema vegetativo do corpo humano, marque os sintomas que apresenta.			
Batimentos cardíacos acelerados ou palpitações	1	Tonturas e/ou tremores	1
Respiração rápida e/ou falta de ar	1	Formigamentos e/ou boca seca	1
Sudorese e/ou mãos frias	1	Alteração do peso e/ou do apetite	1
6. Que alterações no sistema imunológico você percebe em seu corpo?			
Gripes e resfriados frequentes	1	Asma ou bronquite asmática	1
Problemas de pele (urticária, caspa, psoríase etc.)	1	Surgimento de infecções (herpes, infecção urinária etc.)	1
Alergias	1	Doenças autoimunes	1
7. Quando se trata de sintomas emocionais mais intensos, o que você apresenta?			
Falta de concentração e/ou dificuldade de aprendizado	1	Cansaço e fadiga	1
Crises de choro	1	Aumento no consumo de álcool e tabaco	1
Ruminação de ideias ruins	1	Medos exagerados e/ou vontade de sair do lugar	1

8. Em relação ao tempo de duração dos sintomas e a frequência com que eles aparecem, qual é a melhor alternativa?	
Surgiram há pouco tempo (menos de 4 semanas) e aparecem só esporadicamente.	5
Surgiram há pouco tempo (menos de 4 semanas) e aparecem quase o tempo todo	10
Surgiram há mais tempo (mais de 4 semanas) e aparecem só esporadicamente	15
Surgiram há mais tempo (mais de 4 semanas) e aparecem quase o tempo todo.	20

SOME OS PONTOS E VEJA QUAL É O NÍVEL DE SEU ESTRESSE

1. Nenhum ou leve, até 15 pontos	A pontuação não sugere ansiedade significativa ou estresse. Em geral, as pessoas com sinais neste grau são um pouco mais preocupadas e mostram predomínio de um traço de ansiedade na personalidade, porém não necessitam de atenção especializada. Normalmente esse grau de pontuação não costuma interferir no desempenho global da pessoa.
2. Alerta, de 16 a 27 pontos	A presença da ansiedade é um sintoma evidente que deve causar alerta. Em geral, trata-se de uma resposta emocional mais intensa como reação a alguma vivência conflitante. As pessoas com características ansiosas geralmente reagem com mais intensidade a situações tensas e preocupantes. Os sintomas sugeridos por essa pontuação podem interferir no desempenho social e ocupacional.
3. Moderado, de 28 a 39 pontos	Presença de sinais de ansiedade significativa e/ou estresse em andamento. Os sintomas são vários, geralmente as queixas físicas não encontram respostas satisfatórias nos tratamentos e o desconforto está presente no dia a dia. Percebe-se que o quadro emocional, embora exista, nem sempre é proporcional à vivência que se acredita relacionada a ele. Nessa fase, além de sofrimento, há um importante comprometimento no desempenho social, ocupacional e familiar, motivos pelos quais se indica tratamento especializado.
4. Importante, 40 ou mais pontos	Com essa pontuação, o quadro de estresse está estabelecido e apresenta vários sintomas que limitam o cotidiano da pessoa, como crises de pânico, medo exagerado e fora de controle, momentos de choro, queixas físicas, entre outros, tornando-se difícil o desempenho satisfatório das funções e atividades rotineiras. Nesses casos, indica-se tratamento médico e psicológico.

Adaptado de: BALLONE, Geraldo José. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/noticia/teste-calcule-seu-nivel-de-estresse-e-confira-dicas-de-psiquiatra.ghtml> . Acesso em: 24 out. 2025.

A proposta de questionário desenvolvida pelo psiquiatra Geraldo José Ballone foi adaptada para fins didáticos e adequada à faixa etária dos estudantes do Ensino Médio.

Orientações ao (a) professor (a):

O propósito desta atividade é ajudar os estudantes a entenderem os sinais físicos e emocionais de cansaço e a expressá-los de forma adequada, para promover o equilíbrio e a qualidade de vida. Ao reconhecer os indícios e refletir sobre as maneiras de tratar deles, os jovens entendem que cuidar da saúde é fundamental. Além disso, iremos relacionar essas emoções com práticas de cidadania, o respeito às regras e o convívio social.

Desenvolver e Transformar, p. 101-103, 2020.



2º BIMESTRE

CIDADANIA AO LONGO DO TEMPO

Na Grécia Antiga

Segundo a pesquisadora Mariana Cristina de Fátima Ramos da Matta (Politize!), a cidadania estava ligada ao direito de participar diretamente das decisões políticas. Aristóteles afirmava que o cidadão possuía “status” porque tinha o poder de participar da vida pública. No entanto, mulheres, estrangeiros e pessoas sem terras não eram considerados cidadãos.

“Em 510 a.C. foi instituída a pólis, onde os cidadãos selecionados participavam das discussões e tomavam decisões coletivas.”

Disponível em: Politize! — Acesso em 17 nov. 2025.

No Brasil de hoje

Ser cidadão não se limita apenas à votação ou participação política. Envolve também respeitar direitos fundamentais, ser responsável pelas próprias atitudes e considerar o bem-estar coletivo. Assim, cidadania é a prática cotidiana de respeito, escuta e empatia.

“A cidadania é um conceito dinâmico que evoluiu ao longo dos séculos... envolve o reconhecimento e o respeito aos direitos fundamentais de todos os indivíduos.”

Mariana Ribeiro — Revista Esquinas (2025).

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.



Atividade 1

1. Situação-problema inspirada em “Senhor das Moscas”

Imagine um grupo de adolescentes que precisa viver em um lugar isolado, sem adultos e sem regras prontas. Para organizar a convivência, eles decidem criar um líder e estabelecer normas para o grupo. No início, todos colaboram. Com o tempo, alguns começam a questionar o líder, outros não querem obedecer às regras, e isso gera conflitos e divisões.

2. Como manter uma convivência justa? Como decidir o que é certo para todos?

3. Roda de conversa – Cidadania na prática

- O grupo dessa situação precisava de regras? Por quê?
- Quando não há regras claras, o que pode acontecer? Justifique.
- Que atitudes mostram cidadania nesse exemplo? Por quê?
- Na escola, existem situações parecidas? Justifique.
- O que é mais difícil: respeitar os direitos dos outros ou cumprir nossos deveres?

4. Síntese

Ser cidadão é...

Uma atitude cidadã que eu posso ter é...

DIREITOS E DEVERES

Todos nós temos expectativas sobre como agir diante de alguma situação. E nas diferentes esferas sociais às quais pertencemos há valores e regras que orientam o que devemos fazer e quem devemos ser.

Além dos desejos e valores da família, a escola, o mercado de trabalho, a faculdade e a vida em sociedade (ruas, parques, centros de lazer, feiras, mercados, etc.) explicitam, de alguma forma, como devemos atuar. A convivência em cada um desses espaços requer um tipo de comportamento específico. Não nos vestimos nem atuamos da mesma maneira quando vamos ao estádio assistir a uma partida de futebol, à escola, ao trabalho, a uma cerimônia de casamento, a uma festa ou a um culto religioso.

As religiões, por exemplo, em sua maioria expressas em igrejas, templos, terreiros, salões, centros ou outros espaços dedicados a reuniões, veiculam seus valores morais prescrevendo os deveres de seus fiéis, regulando o comportamento social – casamento, sexo, vestimenta, doações financeiras (dízimo e/ou ajuda ao próximo), hábitos alimentares, engajamento em trabalhos sociais e comunitários, tipos de lazer recomendados, etc.

Porém, além das normas de comportamento, como as das religiões, dadas pelas características de cada lugar e ocasião, há aquelas que são descritas e explicitadas por meio de leis.

No Brasil há um conjunto de normas e leis registradas e veiculadas por meio de documentos, como a Constituição federal, que descreve os direitos e deveres individuais e coletivos, e o Código Penal, que regulamenta o que é considerado infração e determina as sanções a serem aplicadas.

É quase impossível, para o cidadão comum, conhecer todas as leis às quais está sujeito, bem como todos os seus direitos. Porém, é importante que os direitos mais básicos e abrangentes sejam de conhecimento universal. Veja alguns exemplos, presentes na Constituição federal do Brasil de 1988, redigidos de forma breve e simples:



- Todos são iguais em direitos e obrigações.
- Todos têm direito a saúde, educação, moradia, trabalho, previdência social, proteção à maternidade e à infância, assistência aos desamparados, segurança, lazer, vestuário, alimentação e transporte.
- Ninguém é obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa, senão em virtude de lei.
- Ninguém deve ser submetido à tortura nem a tratamento desumano ou degradante.
- A manifestação do pensamento é livre, sendo vedado o anonimato.
- A liberdade de consciência e de crença é inviolável, sendo assegurado o livre exercício dos cultos religiosos e garantida, na forma da lei, a proteção aos locais de culto e a suas liturgias.



- Votar para escolher os governantes.
- Cumprir as leis.
- Respeitar os direitos sociais de outras pessoas.
- Educar e proteger os semelhantes.
- Proteger a natureza.
- Proteger o patrimônio público e social do país.
- Colaborar com as autoridades.



É comum haver certa confusão sobre o que é público, como se fosse aquilo que não é de ninguém, algum lugar onde cada um pode fazer o que bem entender. Quem interpreta o conceito de espaço público dessa maneira está equivocado quanto aos seus direitos e ignorando seus deveres.

Ruas, praças, parques e praias, por exemplo, são espaços públicos e o uso deles pressupõe algumas regras. Uma delas é zelar por sua manutenção e limpeza. Não é porque o Estado emprega ou contrata varredores e garis que as pessoas podem jogar ou deixar o lixo que produzem nas ruas e nas praias. Por mais que seja dever do Estado realizar ações de zeladoria, como a limpeza, é um direito do cidadão circular por espaços públicos limpos, também é dever de cada pessoa contribuir para a manutenção da limpeza.



Atividade 2

1. Como os bens públicos em sua escola (mesas e cadeiras, lousa, computadores, livros didáticos, portas e janelas, a quadra esportiva e demais dependências e mobiliário) são usados pela comunidade escolar? Há um uso cuidadoso desses recursos e bens públicos, que são de todos, pensando em preservá-los, ou eles são usados de forma inadequada e estão em má condição ou mesmo já ausentes?
2. Que hipóteses vocês têm para explicar por que as pessoas não cuidam adequadamente dos bens públicos?
3. Identifiquem uma situação que incomoda vocês sobre o uso inadequado de algum espaço coletivo ou bem público da escola e proponham uma ação de sensibilização da comunidade para o problema e sua solução.

Orientações ao (a) professor (a):

Professor, a atividade promove a autoanálise dos estudantes sobre a relação que eles estabelecem com o espaço escolar e seus recursos. Espera-se que eles reflitam sobre conceitos como público e privado, indivíduo e coletividade, comportamento do grupo (todo mundo faz), por meio da vida concreta na escola. Para além da constatação do problema, seu diagnóstico deve levar ao encaminhamento de propostas de solução.

Caminhar e Construir, p.100, 2020.

Quarto de despejo

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 Silvia 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 unica 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 utensilios. 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 possivel. 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.

Quem foi Carolina Maria de Jesus?

Carolina Maria de Jesus viveu no Canindé, em São Paulo, na década de 1950. Para sustentar os três filhos, trabalhava como catadora de materiais recicláveis. Mesmo com pouca escolaridade, tinha um hábito raro na favela onde morava: escrevia diariamente em um diário, relatando o que via, sentia e enfrentava.

Em seus registros, Carolina falava sobre pobreza, preconceito, fome e conflitos com vizinhos. Por ser mãe solteira e saber ler e escrever, muitas vezes era alvo de críticas e atitudes discriminatórias. Ainda assim, continuou escrevendo — e sua voz se transformou em um importante testemunho social.

Ao lermos trechos de seu diário, podemos refletir sobre desigualdade, cidadania e respeito ao outro.

Fonte: Adaptado de **ebiografia** Carolina de Jesus. Disponível em: https://www.ebiografia.com/carolina_maria_de_jesus/. Acesso: 18 de nov. de 2025.

Atividade 3

Opção A — Após a leitura dos fragmentos selecionados de Quarto de despejo, responda:

1. No trecho lido, aparece uma situação de violência verbal contra Carolina. Quais fatores podem ter levado a essa agressão?
2. Na sua opinião, por que a vizinha demonstra atitudes discriminatórias e preconceituosas em relação a Carolina?

Orientações ao (a) professor (a):

- ✓ Espera-se que os estudantes percebam que o preconceito pode surgir quando alguém foge do padrão social esperado — como ser mãe solteira, escrever um diário ou buscar escolarização.
- ✓ As respostas devem promover reflexões sobre desigualdade, discriminação e julgamento do diferente.
- ✓ É importante que o (a) professor (a) acolha possíveis memórias pessoais trazidas pelos alunos e incentive o diálogo respeitoso.
- ✓ Sugestão: realizar uma roda de conversa após as respostas, retomando os conceitos de preconceito, discriminação e cidadania.

Opção B — Após a leitura do texto de apoio sobre a vida e os relatos de Carolina Maria de Jesus, leia agora o que diz a Declaração Universal dos Direitos Humanos, documento criado pela Organização das Nações Unidas (ONU):

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: 24 out. 2025.

1. Com base nos artigos da Declaração Universal dos Direitos Humanos e no contexto de vida de Carolina Maria de Jesus, escreva um texto argumentativo defendendo o combate a toda forma de preconceito e discriminação. Seu texto deve mostrar como os direitos humanos podem ser aplicados na prática e como atitudes de respeito e empatia podem transformar realidades de exclusão social.

Orientações ao (a) professor (a):

Habilidade desenvolvida: leitura crítica de documentos históricos + produção textual com base em direitos humanos.

Possíveis eixos de resposta dos alunos:

- Reconhecer que Carolina vivia em situação de pobreza e marginalização, mas ainda assim tinha direito à dignidade e ao respeito.
- Relacionar o preconceito vivido por ela com os artigos da ONU, que defendem igualdade e fraternidade entre todos os seres humanos.

- Identificar exemplos atuais (na escola, na mídia ou na comunidade) em que os direitos humanos são desrespeitados.
- Apontar atitudes de cidadania: escuta, empatia, combate a estereótipos, valorização da diversidade, respeito ao diferente.
-

Sugestão de encaminhamento:

- Antes da escrita, promover uma roda de conversa ou um mapa mental coletivo com as palavras-chave: preconceito, igualdade, direitos humanos, dignidade, Carolina, cidadania.
- Incentivar que o texto tenha introdução, desenvolvimento e conclusão, podendo ser em formato de comentário, carta aberta, pequeno artigo ou texto de conscientização.
- Se necessário, oferecer exemplos de como iniciar o texto: *Ao analisar a vida de Carolina Maria de Jesus e os artigos 1º e 2º da Declaração Universal dos Direitos Humanos, percebemos que...*

Importante: caso apareçam relatos pessoais sensíveis durante a atividade, acolha e mantenha um ambiente seguro de diálogo.

CONSCIÊNCIA AMBIENTAL E SABEDORIA DOS POVOS ORIGINÁRIOS

Vídeo sugerido: O que é Consciência Ecológica?

Autoras: Julia Fischer Gonçalves e Anny Gabrielly de Almeida

Instituição: Instituto Federal de São Paulo – Campus Itapetininga

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=92ErCs-0iJ4>

Acesso em: 18 nov. 2025.

Texto de apoio – Davi Kopenawa Yanomami

O líder indígena Davi Kopenawa Yanomami alerta para os impactos da ação humana sobre a natureza: a derrubada de árvores, o desaparecimento da caça e a poluição da água. Segundo ele, quando o ser humano perde a sabedoria, rompe sua ligação com a floresta. Esse alerta levanta uma pergunta essencial: como podemos viver no planeta sem destruí-lo?

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

Atividade 4

1. Roda de conversa inicial

Após o vídeo e o trecho de Davi Kopenawa, converse com a turma:

- O que significa ter consciência ecológica?
- A natureza é apenas recurso ou também é parte da vida humana?
- Como o modo de viver dos povos indígenas pode ensinar a cuidar do planeta?

2. Escolha um foco de ação local

Em pequenos grupos, os estudantes deverão escolher um problema ambiental presente no bairro, escola ou comunidade, como:

- Desperdício de água;
- Excesso de lixo;
- Falta de árvores ou áreas verdes;
- Consumo exagerado / descarte rápido (roupas, embalagens etc.).
-

3. Proposta de solução simples e realista

Cada grupo deve pensar em uma ação possível, que ajude a melhorar esse problema. Pode ser:

- Campanha de conscientização;
- Mutirão de limpeza;
- Criação de cartazes;
- Plantio de mudas ou sementes;
- Coleção de ideias sustentáveis para o cotidiano.

4. Produção final do grupo

Os grupos podem apresentar de uma das formas:

FORMATO	O QUE DEVE CONTER
Cartaz informativo	Título, problema, solução, ilustrações.
Mapa do bairro	Onde o problema acontece e o que pode ser feito.
Mini-podcast ou vídeo curto	Explicação da ideia e proposta de ação.
Carta à comunidade	Um convite à mudança de atitude.

5. Apresentação para a turma

Cada grupo apresenta sua ideia. Os colegas podem votar qual ação seria mais urgente e viável para começar na escola ou comunidade.

Orientações ao (a) professor (a):

- ✓ Caso haja dificuldade na escolha do tema, podem ser apresentados exemplos reais da comunidade ou da escola.
- ✓ Incentive ações pequenas, mas possíveis, para evitar frustração.
- ✓ Valorize ideias que envolvam cooperação, respeito aos povos originários e consciência ecológica.
- ✓ Essa atividade pode integrar Ciências, Geografia, Língua Portuguesa e Projeto de Vida.
- ✓ Se houver abertura, finalize com um “Dia da Consciência Ambiental”: exposição dos trabalhos, mostra de vídeos, plantio simbólico.

PARTICIPAÇÃO NA VIDA PÚBLICA

Em uma sociedade democrática os indivíduos vivem, teoricamente, sob as leis que eles mesmos estabeleceram para si próprios, por intermédio dos políticos que escolheram pelo voto. Isso implica que todo político eleito deveria participar de debates, propor leis e tomar decisões representando a vontade de cada um de seus eleitores, até mesmo dialogando com eles depois de eleitos. Esse é um dos meios pelos quais cada cidadão se torna um ser político e participa da vida pública.

Em uma democracia, nem todas as ideias e valores precisam ser compartilhados por todas as pessoas. Mas é importante que todos tenham garantidos o direito de expressar suas opiniões, de discordar e que o espaço de diálogo esteja garantindo – democracias avançadas conseguem desenvolver mecanismos nos quais a vontade da maioria não signifique a opressão da minoria. Busca-se, muitas vezes, contemplar as diferenças e não aniquilá-las. Entretanto, isso não significa que tudo é válido.

Há regras e leis mais estruturais que, entre outros objetivos, procuram impedir retrocessos civilizatórios, por exemplo, o fim da democracia e da igualdade de direitos. Ideias que promovam atos racistas, por exemplo, são consideradas crime e combatidas. Mas isso não significa que nesses casos ocorra censura. Não há liberdade para defender ideias racistas porque elas, em essência, negam a liberdade e os direitos do outro. Como já vimos, “viver em sociedade é conhecer e reconhecer o limite entre a nossa liberdade e a liberdade dos outros indivíduos”.

Ao dotarem de sentido uma regra, os indivíduos a cumprem por vontade própria, pelo ideal do coletivo, mesmo que individualmente discordem dela. Eles ou compreendem a regra e a seguem por acreditarem nela, ou, apesar de discordarem dela, a seguem por compreenderem que é assim que o sistema democrático funciona, que não é sustentável que cada um faça só aquilo com o qual concorde, pois isso inviabilizaria a manutenção do sistema e traria desvantagens para todos. Sabem também que há mecanismos adequados para alterar a regra. Não basta discordar, é preciso estudar os mecanismos de sua implementação, apresentar argumentos contrários e fazê-lo dentro dos ritos previstos para isso. Porém, enquanto a regra não é alterada, eles a cumprem ou arcam com as consequências de não fazê-lo.

Essas são pessoas que agem de determinada maneira por entenderem que é assim que devem agir, independentemente de haver alguém olhando ou, então, porque poderiam

ser punidas. Há também as que só o fazem porque têm medo da punição ou da opinião dos outros.

Em um mundo ideal, todos compreenderiam as razões das normas e regras e agiriam adequadamente de forma consciente e de livre vontade, eliminando ou reduzindo muitos dos mecanismos de vigilância de que dispomos para zelar pela segurança, por exemplo.

Nesse caso, podemos citar as câmeras de vigilância, que têm muitas finalidades. Dependendo de onde estiverem instaladas, podem servir tanto para evitar danos ao patrimônio quanto para tentar garantir a segurança das pessoas. Acredita-se que o receio de ser identificado possa inibir comportamentos inadequados.

Entretanto, a teoria nem sempre se traduz na prática, sobretudo quando ela depende das ações humanas. Na construção de regras e normas que regem o convívio social, a participação entre os indivíduos é desigual, dependendo de sua origem social, dos grupos aos quais pertence, das organizações e corporações das quais participa. O conjunto de leis, e até mesmo de valores morais que regem uma sociedade, também é resultado da disputa pelo poder e pela defesa de interesses particulares.

As pessoas e os grupos que dominam de maneira mais satisfatória esse processo de funcionamento dispõem de recursos intelectuais e materiais para exercer o poder e, assim, têm mais chance de fazer valer seus interesses. É por isso também que estudar, ampliar o conhecimento do mundo e compreender os mecanismos de funcionamento da sociedade são procedimentos essenciais para ampliar a participação do indivíduo na esfera pública e viver plenamente a cidadania.

A juventude se mobiliza em defesa de direitos e pela democracia, destacando a importância do voto consciente e da participação política no pleito de 2022.



Fonte: Darlton Silva/Acervo Centro Sabiá

Atividade 5

Opção A — Minha visão de cidadania:

1. Observe atentamente a condição de vida das pessoas no bairro ou município em que mora e retrate, por meio de fotografia ou desenho, uma cena na qual a cidadania esteja sendo negada ou não plenamente exercida.
2. Pense com os colegas em uma forma de divulgar as imagens, procurando não expor as pessoas (lembre-se de que não é permitido veicular fotografias de menores de idade sem autorização dos responsáveis).

Orientações ao (a) professor (a):

A seleção da cena ou situação pelo estudante é um indicador da compreensão dele do conceito de cidadania. A observação do conjunto de imagens selecionadas por todos os estudantes possibilitará que você avalie se o conceito ficou restrito apenas a um aspecto (todos ou quase todos selecionam exemplos semelhantes) ou se esse problema é algo crônico na vida da comunidade e merece ser abordado com mais profundidade.

Caminhar e Construir, p. 69; 99, 2020.

Opção B — Esta atividade tem como objetivo conscientizar os estudantes sobre a importância do voto e do título eleitoral, tanto para a participação nas eleições quanto para processos acadêmicos e profissionais.

- O professor deve iniciar perguntando quantos alunos possuem título de eleitor e quantos ainda não.
- Em seguida, pode convidar um representante do TRE ou outro profissional para falar sobre voto consciente e regularização do título. É importante destacar que o título é necessário para matrícula em universidades federais e concursos públicos.
- Para concluir, promova uma breve roda de conversa, que também pode servir como momento de perguntas e respostas, permitindo que os estudantes tirem dúvidas e reflitam sobre cidadania, voto e seus projetos de vida.



3º BIMESTRE

FAMÍLIAS AO LONGO DO TEMPO

Família: conceito e transformações ao longo do tempo

(Texto adaptado de Pedro Menezes, professor de Filosofia e mestre em Ciências da Educação)

A família pode ser compreendida como um grupo de pessoas unidas por laços de convivência, parentesco ou afeto. De acordo com a Constituição brasileira, esse conceito não é rígido: a família pode assumir diferentes formas, desde que haja vínculos afetivos e responsabilidade entre seus membros. Assim, o entendimento atual supera a ideia antiga de que família seria apenas o resultado do matrimônio e da procriação.

Como o conceito evoluiu?

Historicamente, a família já foi definida de diversas maneiras. No passado, predominava o modelo tradicional, composto por pai, mãe e filhos. Com o tempo, a sociedade passou a reconhecer outras formas de organização familiar. Hoje, o afeto é considerado o principal elemento para a formação de uma unidade familiar.

Principais tipos de família reconhecidos atualmente:

Tipo de família	Definição resumida
Nuclear	Pais e filhos.
Extensa	Envolve avós, tios, primos e outros parentes próximos.
Matrimonial	Formada a partir do casamento civil ou religioso (hétero ou homoafetivo).
Informal	União estável sem casamento, mas com reconhecimento legal.
Monoparental	Apenas um dos pais vivendo com os filhos.
Reconstituída	Um dos parceiros tem filhos de uma relação anterior.



Anaparental

Não há presença de pais; os irmãos ou pessoas ligadas por afeto cuidam uns dos outros.

Unipessoal

Pessoa que vive sozinha, mas mantém seus direitos garantidos.

A visão da Sociologia

Do ponto de vista sociológico, a família é considerada a primeira instituição de socialização do indivíduo. É nela que aprendemos valores, modos de convivência e práticas culturais. Por isso, a família está diretamente relacionada a conceitos fundamentais da vida em sociedade, como:

- Filiação – vínculo de descendência;
- Fraternidade – convivência entre iguais;
- Conjugalidade – união entre duas pessoas;
- Maternidade e paternidade – cuidado e transmissão de valores.

Assim, a família não é apenas um conjunto de laços biológicos, mas também uma construção cultural e social, que pode variar conforme a época e o contexto geográfico.

Texto Adaptado - Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/familia-conceito-tipos/>
Acesso 18 de nov. de 2025.

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: <https://eduardoguimaraesescritor.blogspot.com/2019/12/te-amo.html>.

Acesso em: 24 out. 2025.

Atividade 1

Opção A — Compartilhando afeto:

No conto “Te amo”, Juno guarda memórias familiares que o ajudam a compreender quem ele é. Pensando nisso, tente se recordar de um momento marcante da sua vida — pode ter sido feliz, difícil ou de aprendizagem — e escreva uma mensagem para alguém da sua família ou de referência afetiva.

Orientações para sua mensagem:

- Mostre carinho e agradeça a essa pessoa por algo que ela fez por você.
- Lembre-se e comente brevemente a situação em que ela esteve ao seu lado.
- A mensagem pode ser enviada por aplicativo, redes sociais ou por um bilhete escrito à mão.
- Depois de enviar, responda: O que você sentiu ao escrever e enviar essa mensagem?

Orientações ao (a) professor (a):

A proposta é estimular o estudante a perceber como os vínculos familiares (consanguíneos ou afetivos) contribuem para sua identidade e trajetória. O exercício reforça que família também é vínculo, cuidado e memória, e não apenas estrutura tradicional. Caso os alunos demonstrem timidez, lembre-os de que o autoconhecimento também nasce do reconhecimento de quem esteve presente em sua história de vida.

Opção B — Conflitos familiares: e se fosse você?

Formem grupos de três ou quatro colegas e escolham uma das situações a seguir. Vocês deverão propor uma solução para o conflito, buscando equilíbrio e respeito entre os envolvidos.

Situações:

- 1. Mãe solo e avó cuidadora:** Laura cuida da neta desde pequena e tem medo da cidade grande. A neta quer mais liberdade para sair com os amigos, mas não entende por que a avó exige tantas explicações sobre onde ela vai.
- 2. Pais que pouco conversam com o filho:** Leonardo sente que seus pais estão sempre ocupados ou discutindo, e que dedicam pouco tempo para ouvir o que ele sente e pensa.
- 3. Ciúme ou cuidado?** João, 18 anos, e Livia, 16, são irmãos próximos. Livia está desconfiada de uma nova amiga de João e teme que ele esteja sendo enganado. João acha que ela está exagerando.

Tarefas do grupo:

- a.** Vocês devem narrar a situação e criar um desfecho positivo, mostrando empatia e diálogo.
- b.** Apresentem para a turma em forma de dramatização ou relato oral.
- c.** Depois, conversem em círculo sobre: Foi fácil encontrar soluções? Por quê?

Orientações ao (a) professor (a):

As respostas podem mostrar reconciliação, pedidos de desculpas, esclarecimento de sentimentos ou a busca de limites saudáveis dentro da família. Essa atividade incentiva escuta ativa, empatia e resolução de conflitos, trabalhando habilidades socioemocionais. O professor pode destacar que cada tipo de família tem desafios próprios e que conversar com respeito é essencial para manter os vínculos.

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.

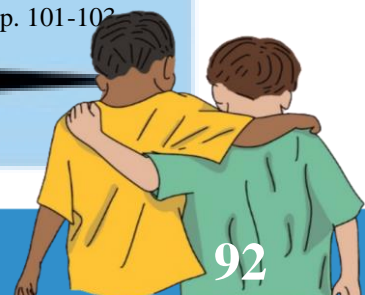
[...] Havia uma explicação para tanto banho e perfumaria. Parece que o Bruno estava apaixonado pela Ró. A mãe do Bruno tinha contado à mãe do Helder todos os acontecimentos incríveis da tarde anterior: a procura dum bom perfume, o gel no cabelo, os sapatos limpos e brilhantes, a camisa de botões. A mãe 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. 101-102



Atividade 2

Opção A — Amizades que marcam:

No conto, o narrador observa a mudança do amigo Bruno com cuidado e respeito. Pense em uma amizade importante da sua vida e responda:

a. Escreva um pequeno relato ou bilhete para esse amigo (a), lembrando um momento especial que viveram juntos e por que essa pessoa é importante para você.

Inclua duas atitudes que demonstram amizade verdadeira.

Orientação ao (a) professor (a):

Tema: Amizade e empatia.

- Antes da escrita, proponha uma breve conversa sobre o trecho do conto em que o narrador observa Bruno sem julgá-lo, mostrando respeito e cuidado.
- Incentive os estudantes a pensarem em amizades que ajudaram em momentos importantes, evitando exposição de situações delicadas.
-
- O texto pode ser uma carta, bilhete ou relato simples. O importante é evidenciar carinho, convivência e apoio.
-
- Se quiser, proponha uma socialização voluntária: quem desejar pode ler apenas um trecho ou escolher uma palavra que represente seu amigo (a).

Opção B — Gestos que transformam:

O conto mostra como os pequenos gestos podem revelar sentimentos profundos. Agora, observe o mundo ao seu redor:

Converse com duas pessoas (da família, vizinhança ou escola) e pergunte:

- a. Qual foi uma atitude de gentileza ou carinho que você nunca esqueceu?
- b. Registre as respostas em frases curtas e apresente à turma um resumo das histórias que ouviu.

Orientações ao (a) professor (a):

Tema: Generosidade e escuta.

- Explique de forma simples o que é um gesto de generosidade e mostre que atitudes pequenas também têm valor.
- A coleta de depoimentos pode ser oral, escrita ou gravada (se possível). O importante é registrar histórias reais e refletir sobre elas.
- Na socialização, peça que os alunos identifiquem o que as histórias têm em comum: cuidado, ajuda, afeto, solidariedade.
- Incentive os alunos a observarem se gestos semelhantes também acontecem na escola ou na comunidade

COLETIVIDADE

Para a convivência humana, é fundamental reconhecer e valorizar as diferenças entre os indivíduos e a diversidade dos grupos sociais. Mas não basta: igualmente importante é reconhecer o que temos em comum, as semelhanças que aproximam todos os seres humanos.

Leia o texto a seguir. Ele foi extraído de um livro destinado à formação dos jovens. Em seguida, faça a atividade relacionada.

Observação

“Toda vez que conheço pessoas nas mais diferentes regiões do mundo, lembro-me de que somos essencialmente iguais.” Dalai Lama

Agora vamos fazer uma brincadeira de observação — sugere Sr. Astonaz, atual professor de Filosofia de Leo e Josi, antes de separar a classe em dois grupos.

A atividade consiste em analisar o outro grupo e descrevê-lo com a maior exatidão possível. Imediatamente, Leo, Josi e os outros começam a anotar todas as diferenças: entre garotos e garotas, entre as características físicas — quem é maior, quem é menor —, entre os estilos no vestuário, entre sotaques, etnias, culturas, por exemplo.

O Sr. Astonaz passa os olhos pelas anotações dos alunos, mas não parece satisfeito: — Não basta. Vocês só completaram a metade da proposta. Ninguém se lembrou das semelhanças, dos pontos em comum que unem todos vocês. Então vocês não fazem parte da mesma classe, do mesmo colégio, da mesma cidade, do mesmo planeta Terra? Não pertencem à mesma família: a família dos seres humanos? Não compartilham os mesmos medos (da dor, do fracasso, de ser rejeitado, de não ser amado) e os mesmos sonhos (de ter amigos, de viver em paz, de ser felizes)? Anotaram somente o que os diferencia uns dos outros, mas não o que os aproxima.

Acontece o mesmo com o observador que viaja pelo mundo — prossegue o Sr. Astonaz. — Numa mulher de Madagascar que embala seu bebê, talvez ele veja uma mulher de etnia diferente da dele, com hábitos diferentes dos dele. Talvez também veja nela uma mãe que, assim como todas as mães do mundo, se preocupa quando seu bebê não está bem. “No fundo, somos todos seres humanos”, nos relembra o Dalai Lama. Não é isso o que realmente importa? — conclui o professor.

BOIZARD, Sophie; AUDOIN, Laurent. Grandes sábios falam a pequenos sábios.

São Paulo: FTD, 2015.p. 14.

Atividade 3

O que temos em comum?

1. Formem duplas com colegas com quem vocês quase não conversam.
2. Cada dupla deve conversar por três minutos e descobrir duas diferenças e duas semelhanças entre si.
3. Depois, anotem uma frase conjunta completando: *Apesar das diferenças, algo que nos aproxima é...*

Socializem algumas frases com a turma (somente quem quiser).

Reflexão final (individual):

Escreva em poucas linhas: O que eu aprendi sobre mim e sobre o outro nesta conversa?

Orientações ao (a) professor (a):

A proposta estimula escuta e empatia, sem exigir exposição emocional.

Pode ser usada para integrar a turma e observar como se constroem relações de convivência.

É importante reforçar que as diferenças não afastam, mas podem enriquecer a forma como vivemos juntos na escola.

Conviver em sociedade exige equilíbrio: temos direitos, mas também responsabilidades. Em qualquer espaço coletivo — como escolas, bairros ou prédios — regras são criadas para manter o respeito entre as pessoas. Quando essas regras não são seguidas, surgem conflitos, principalmente relacionados à barulho, horários e limites de convivência.

É nesse tipo de situação que se passa a crônica de Rubem Braga, Recado ao senhor 903, em que um morador se incomoda com a atitude do vizinho do andar de cima. Como resolver situações assim? O diálogo pode ser um caminho.

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

Atividade 4

Opção A — Debate:

1. Escolha um lado e argumente.

Depois de ler a crônica, escolha um dos personagens (903 ou 1003) e responda:

- Você acha que ele estava certo ou exagerou?
- Quais argumentos você usaria para defender o ponto de vista dele?

Escreva um parágrafo curto, como se você fosse o próprio personagem.

Orientação ao (a) professor (a):

Estimule os alunos a praticarem a escuta e a empatia, pensando em como cada personagem se sente.

É possível realizar uma dramatização rápida em duplas, para envolver a turma e tornar a atividade mais dinâmica.

O objetivo não é “quem está certo”, mas como buscar um acordo dentro de uma convivência coletiva.

Opção B — Diálogo para solucionar um conflito:

2. Leia a situação abaixo e produza um diálogo curto entre os envolvidos:

Uma pessoa gosta de ouvir música alta para relaxar, mas o vizinho trabalha em casa e não consegue se concentrar.

O diálogo deve ter:

- Discordância inicial;
- Duas tentativas de argumentação;
- Uma solução possível para os dois.

Você pode escrever em forma de fala:

- Bom dia, vizinho...
- Eu entendo que...
- Que tal se...?

CONECTAR E CRIAR

Lazer para jovem é gratuito, em casa ou ao ar livre

Pesquisa obtida pelo Estado mostra que eles gostam de parques e shoppings e vão pouco a teatro e cinema; principal desejo é viajar.

BRASÍLIA — Pesquisa da Secretaria-Geral da Presidência da República, obtida com exclusividade pelo *Estado*, aponta que as atividades de lazer e cultura mais populares entre os jovens de 15 a 29 anos são aquelas que não envolvem custos, como passeios em parques ou *shoppings*, idas a festas em casa de conhecidos e comparecimento a missas e cultos religiosos. Cinema, teatro e espetáculo musical são passeios realizados em proporção muito menor.

A forma mais popular de lazer fora de casa é o passeio em parques e praças — atividade realizada por 61% dos entrevistados. Logo depois, aparecem festas na casa de amigos (55%), seguidas por missas ou cultos religiosos (54%), bar com amigos (41%) e passeios em *shopping centers* (40%). Apenas 19% dos jovens afirmaram ter frequentado

cinema nos trinta dias anteriores à pesquisa, índice que despenca para 4% quando se trata de ida ao teatro.

Em relação à frequência em atividades de lazer e cultura pelo menos uma vez na vida, os dados são igualmente alarmantes: 84% dos jovens brasileiros nunca compareceram a um concerto de música clássica, 65% jamais foram ao teatro e 59% nunca estiveram em uma biblioteca fora da escola.

Nos fins de semana, 79% dos jovens realizam atividades de lazer fora de casa, índice significativamente superior ao daqueles que optam por fazer algo em casa (44%), por praticar esportes (22%), por visitar parentes (14%) e por atividades religiosas (11%).

Foram ouvidos no ano passado 1 100 jovens de todos os estratos sociais para a pesquisa, cuja margem de erro é de 3 pontos percentuais. O objetivo do estudo da Secretaria-Geral da Presidência é fornecer subsídio ao governo federal para implementar políticas públicas de juventude.

“Os jovens têm muita vontade de passear e fazem aquilo que não custa nada como forma de se divertir nos fins de semana, alargar os horizontes e viver experiências que os tirem do universo mais restrito da casa”, diz a socióloga Helena Wendel Abramo, coordenadora de Políticas Setoriais da Secretaria Nacional de Juventude, da Secretaria-Geral.

Cinema — A atividade com maior disparidade entre os grupos sociais é o cinema, observa a socióloga. Entre o segmento mais pobre, 49% dos jovens já foram a uma sala de cinema, índice que sobe para 78% no universo de jovens de classe média e para 93% entre os mais ricos.

A pesquisa considera a renda *per capita* para definir a faixa em que o jovem se encontra: os mais pobres têm renda familiar *per capita* de até R\$ 290 mensais; classe média de R\$ 290 a R\$ 1018; e os mais ricos, acima desse valor.

Os pesquisadores também questionaram os jovens sobre o que gostariam de fazer nas horas livres, caso não tivessem de se preocupar com tempo nem com dinheiro. Para 59% dos entrevistados, a resposta — espontânea e única — foi “viajar”, mais do que o dobro (26%) daqueles que optaram por atividades de lazer e entretenimento. No entanto, para 61% dos jovens, a falta de dinheiro é a razão que os impede de fazer o que gostariam.

Limitações — Moradora de Pirituba, na zona norte de São Paulo, a estudante de Publicidade Joana D’Arc da Silva, de 18 anos, é exemplo desses jovens que gostariam de visitar novos lugares. “Adoraria ir para Inglaterra, Estados Unidos ou Canadá”, disse a

universitária. Enquanto falta tempo e dinheiro para realizar seus sonhos, ela costuma sempre frequentar o Parque Villa-Lobos, na zona oeste, como um dos destinos preferidos para curtir momentos de lazer.

Anteontem, ela estava acompanhada da mãe e de uma amiga da faculdade. Estenderam uma toalha na grama do parque e aproveitaram o dia de céu aberto. “Sempre que dá, eu venho com meus amigos ou com a minha família. A gente fica na sombra, dando risada. É muito bom”, disse Joana.

De noite, a atividade de lazer mais frequente da estudante é a reunião de amigos na própria casa, que ficou carinhosamente conhecida como a “casa da mãe da Joana”. Sua mãe, Rosângela Dorini, fotógrafa e maquiadora, de 39 anos, aprova as “festinhas” dos amigos da filha. “Sempre fiz questão de que eles estivessem na minha casa. É uma forma de estar a par e participar da vida dos filhos”, disse.

Joana também gosta de teatro e cinema, mas, ultimamente, não tem ido muito. “Cinema acaba sendo bem caro porque você sempre quer comer alguma coisa depois, ou seja, não é só o filme em si.”

A estudante de Publicidade faz parte de uma minoria de jovens que já foi ao teatro, a exposições de fotografia e a concertos de música clássica, mas nunca viu, por exemplo, um jogo de futebol no estádio. “Eu não curto muito futebol”, explica.

MOURA, Rafael Moraes. Lazer para jovem é gratuito, em casa ou ao ar livre. *O Estado de S. Paulo*, 20 abr.

2014. Disponível em: https://www.estadao.com.br/sao-paulo/lazer-para-jovem-e-gratuito-em-casa-ou-ao-ar-livre-imp-/?srsitid=AfmBOopKOxilFZmewBwIIVPMHKJwhYOx_XBwk0YgKnyFQkngo2hYjr_q.

Acesso em: 24 out. 2025.

Geração Z: antes mentíamos aos pais para sair,

agora mentem aos amigos para ficar em casa

Saídas para bares, festas e encontros mudam de acordo com o uso das tecnologias

Muitos de nós já tivemos aquele amigo ou amiga que, durante a adolescência, mentia para os pais sobre onde estaria na sexta ou no sábado à noite. Em vez de estar “na casa da Maria assistindo a um filme”, ia tentar entrar em alguma boate para maiores de idade. As coisas parecem ter mudado: os jovens pertencentes às novas gerações preferem inventar desculpas aos amigos para passar as noites dos dias livres em casa. Aparentemente, trata-se de uma questão geracional: em geral, os mais jovens saem menos em noites. Algo que se reflete nos dados de atividades relacionadas à vida noturna.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Berenberg Research em 2018, as gerações mais jovens estão reduzindo os dados do consumo de álcool. A tendência começou com os *millennials*, definidos pelo Pew Research Center como “os primeiros a chegar à maioria no novo milênio” (os nascidos entre 1981 e 1996). No entanto, são os membros da geração Z (nascidos a partir de 1997) que fazem a diferença. Atualmente, apenas 30,2% dos jovens entre 17 e 18 anos (no último ano do Ensino Médio) admitem consumir esse tipo de bebida, em comparação com os 54% que o faziam em 1991, segundo dados do Pew Research Center.

Não é apenas o consumo de álcool. Existe uma diminuição das atividades consideradas adultas entre os adolescentes da geração *postmillennial*. Eles também preferem não pela Universidade de San Diego e pelo Bryan Mawe College. Em geral, os membros da geração Z preferem ficar em casa a sair, aponta a pesquisa. E qual é a chave do seu entretenimento? As redes sociais.

Expressar emoções através de “emojis”

Essa maior tendência a “se refugiar em casa com a tecnologia”, explica Mercedes Bermejo, psicóloga infantojuvenil e de família e membro do Colégio Oficial de Psicólogos de Madri (COPM), faz com que “os jovens estejam deixando de desenvolver as competências emocionais para se relacionar com os outros”. A especialista acrescenta que eles parecem ter perdido o interesse em expressar suas emoções ou ver como estão os outros: “Agora, se você está triste, você não comunica isso, simplesmente coloca um *emoji* com uma carinha”.

Isso é notado nos consultórios dos especialistas: “De fato, há cada vez mais casos de adolescentes com tendência ao isolamento”, diz a psicóloga. “É o que se conhece como *hikikomori*, termo japonês que se refere aos jovens que se desconectam da realidade. Deixam de sair com os amigos, de praticar esportes e até de ir à escola”, continua a especialista, que indica que na Espanha “existem cerca de 200 casos”.

O problema não está no fato de não consumirem álcool — um hábito prejudicial à saúde — ou terem menos relações sexuais, mas nas consequências que esse isolamento acarreta à sua saúde mental, esclarece Bermejo. E os dados confirmam: doenças como a depressão estão crescendo entre os mais jovens. De acordo com a Pesquisa Nacional sobre Uso de Drogas e Saúde de 2017, 13% dos adolescentes entre 12 e 17 anos admitem ter tido ao menos um episódio depressivo naquele ano, em comparação com 8% em 2007. [...]

GERAÇÃO Z: antes mentíamos aos pais para sair, agora mentem aos amigos para ficar em casa. El País. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2019/09/27/estilo/1569597592_555709.html . Acesso em: 24 out. 2025.

Entre adolescentes sedentários, meninas são mais inativas

Estudo mostra que jovens — em especial as meninas — de vários países do mundo praticam menos atividade física que o recomendado.

Os malefícios do sedentarismo são bastante conhecidos da Medicina. A inatividade está relacionada a vários tipos de câncer, hipertensão, obesidade, infarto, AVC, diabetes, problemas musculoesqueléticos, como osteoporose, entre outras enfermidades. Por outro lado, a ciência descobre, a cada ano, mais benefícios dos exercícios físicos para a saúde física e mental.

Quando iniciada na infância e na adolescência, a atividade física, segundo vários estudos, traz benefícios cardiorrespiratórios, musculares e ósseos, ajuda a controlar o peso e tem impacto positivo no desenvolvimento cognitivo e no comportamento social.

Os exercícios na juventude trazem resultados positivos que perduram na vida adulta.

Assim, o estudo publicado em 21 de novembro de 2019 na revista *The Lancet — Child & Adolescent Health Journal* e conduzido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com 1,6 milhão de jovens de 11 a 17 anos de 146 países traz más notícias. No mundo todo, 81% dos adolescentes que frequentam as escolas não fazem atividade física suficiente.

A OMS recomenda que adolescentes pratiquem ao menos sessenta minutos de atividade física moderada ou intensa cinco vezes por semana. Apenas dois em cada dez adolescentes do mundo cumprem a recomendação da entidade.

No Brasil, a taxa de jovens sedentários não é muito diferente da mundial: 83,6% dos adolescentes não praticam a quantidade de atividade física preconizada pela organização.

Razões para o sedentarismo

Os pesquisadores da OMS não indicam as razões específicas para o alto número de jovens sedentários, mas apontam algumas possibilidades.

Em abril de 2019, a OMS lançou diretrizes para orientar os pais quanto aos riscos da exposição excessiva de crianças pequenas a aparelhos digitais, chegando a contraindicar totalmente o uso desses dispositivos por crianças com menos de 1 ano de idade.

Um dos motivos da preocupação da organização é exatamente o sedentarismo. Outro estudo, lançado pela American Heart Association em 2018, já havia alertado para o aumento do sedentarismo e da obesidade em crianças e adolescentes que costumam

passar cerca de oito horas diárias em atividades sedentárias, a maioria envolvendo aparelhos digitais como *tablets* e celulares.

Outra razão considerada pelos especialistas da OMS é a falta de estímulo à atividade física em ambiente escolar. A maioria das escolas oferece poucas horas de atividade física, livre ou dirigida, em seu currículo.

A falta de políticas públicas de segurança e de planejamento urbano em muitas cidades também pode ser um dos motivos que afastem jovens de atividades nas ruas, como caminhadas e bicicleta.

Para uma das coordenadoras do estudo, doutora Fiona Bull, é preciso investir em políticas públicas que incentivem todas as formas de exercícios físicos, e tanto a família como a escola e as autoridades políticas devem se envolver em políticas e ações de estímulo a esse tipo de atividade. “Inclusive através da educação física que desenvolva a alfabetização física, de mais esportes, brincadeiras ativas e oportunidades de recreação, além de proporcionar ambientes seguros para que jovens possam andar e pedalar sozinhos”, afirma.

Para os pesquisadores e especialistas em saúde, investir no estímulo à prática de exercícios físicos é investir em prevenção de doenças crônicas, diminuindo, conseqüentemente, os custos dos sistemas de saúde.

Meninas sedentárias

Um dado da pesquisa atraiu a atenção dos pesquisadores da OMS. Quando separados por gênero, o número de meninas sedentárias supera o de meninos inativos em todos os países pesquisados, com exceção de quatro regiões (Zâmbia, Samoa, Tonga e Afeganistão). Essa diferença não parece, segundo o estudo, sofrer influência de fatores econômicos, e tanto países menos desenvolvidos, como Armênia, Senegal e Albânia, como países mais economicamente desenvolvidos, como França, Austrália e Finlândia, apresentam diferenças de gênero.

No Brasil, 78% dos meninos não fazem atividade física suficiente, enquanto 89,4% das meninas são menos ativas do que deveriam. Meninos de países com renda mais baixa tendem a ser mais ativos do que os de países mais ricos; no entanto, a renda não parece interferir na taxa de atividade física das meninas, quase sempre bem mais baixa do que a dos meninos.

Nos Estados Unidos, por exemplo, 64% dos meninos de 11 a 17 anos fazem menos exercícios físicos que o recomendado, ao passo que, entre as meninas, 80,5% são inativas. No Reino Unido, a diferença entre os gêneros é de pouco mais de 11%.

A ideia de que meninos são mais agitados e ativos do que meninas é ensinada desde a mais tenra infância. Por outro lado, é comum que meninas recebam estímulos para realizar brincadeiras mais calmas, como brincar de boneca e de casinha. Já meninos ganham brinquedos como bola, espadas e *skate* ainda bem pequenos, e com mais frequência aprendem a gostar de esportes coletivos como futebol.

Essa diferença de estímulo também é levantada pelos pesquisadores da OMS, que citam projetos como o This Girl Can (“Esta Menina Consegue”, em tradução livre), do Reino Unido, como iniciativas bem-sucedidas para tornar meninas e mulheres adultas mais fisicamente ativas.

Nos Estados Unidos, a ampla cobertura de eventos esportivos por parte da mídia, a alta incidência de clubes esportivos com infraestrutura que oferecem atividades acessíveis e a grande quantidade de esportes coletivos organizados são apontadas como medidas que tornam a taxa de meninos ativos uma das maiores entre os países pesquisados. Infelizmente, as jovens americanas não recebem os mesmos incentivos, e isso se reflete na alta taxa de meninas inativas ou pouco ativas no país norte-americano.

Exemplo em casa

Um estudo publicado no *International Journal of Pediatrics* revelou que filhos de pais fisicamente ativos têm seis vezes mais chance de praticarem atividade física. Isso porque crianças e adolescentes tendem a repetir comportamentos e nem sempre são permeáveis a discursos.

Outra razão é que pais mais ativos costumam se envolver mais em atividades físicas lúdicas do que os adultos sedentários. Eles também incentivam mais a prática de atividade física, por entenderem seus benefícios.

Meninas, ainda mais que meninos por conta das diferenças culturais, devem ser estimuladas a realizar brincadeiras que incluam movimento, como pular corda, andar de bicicleta, correr ao ar livre e nadar. Não há nenhuma razão biológica para meninas serem menos ativas do que meninos, e nenhum bom motivo para crianças e adolescentes serem fisicamente inativos.

VARELLA, Drauzio. Entre adolescentes sedentários, meninas são mais inativas.

Portal *Drauzio Varella*. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/coluna-2/entre-adolescentes-sedentarios-meninas-sao-mais-inativas-coluna/>. Acesso: 24 out. 2025.

Atividade 5

Agora, procure integrar esses conhecimentos e vivências para propor uma forma de melhorar a qualidade de vida na comunidade da qual você faz parte.

Junte-se a quatro ou cinco colegas e, sob a orientação do professor, discuta com eles: O que pode ser feito em sua comunidade para garantir aos jovens e adolescentes a oportunidade de desenvolver atividades culturais e de lazer?

Para responder a essa pergunta, deve-se considerar o perfil dos moradores da comunidade, com seus anseios, expectativas e possibilidades, e as características físicas do local em que ela se situa.

Com base no resultado da discussão e ainda com seus colegas:

- Crie uma agenda de eventos culturais e de lazer que atenda aos interesses dos jovens e adolescentes da comunidade;
- Defina as temáticas que serão propostas para esses eventos;
- Faça um levantamento das pessoas e dos recursos que devem ser mobilizados para que essa ação aconteça;
- Registre a discussão por escrito e compartilhe com os demais grupos da classe as ideias formuladas por seu grupo.

Após compartilhar as ideias, a turma toda vai sintetizá-las a fim de elaborar uma proposta única e coletiva de agenda de eventos culturais e de lazer para a comunidade.

Por fim, com os colegas e o professor, encaminhe a proposta para a câmara de vereadores ou para a prefeitura de sua cidade.

Para respaldar a proposta, é necessário enviar uma justificativa, em que seja explicada qual é a importância da agenda para a comunidade. O documento deve ser redigido em tom formal e assinado por todos os estudantes da classe.

Veja, abaixo, um exemplo de agenda cultural que pode servir de modelo ou apenas de inspiração para o que vai criar com os colegas. Vocês podem criar um cronograma mais detalhado que ofereça uma resenha de cada evento.



Orientações ao (a) professor (a):

O professor deve estimular a participação de todos os alunos, promovendo o diálogo respeitoso e a cooperação entre os grupos. É importante incentivar a reflexão crítica sobre as necessidades e possibilidades de lazer e cultura na comunidade, mediando a construção de propostas coletivas e viáveis. Ao final, deve orientar o registro organizado das ideias em um texto claro, valorizando a comunicação e o protagonismo dos estudantes como forma de engajamento social.

Desenvolver e Transformar, p. 90-100, 2020.

4º BIMESTRE

CAMINHOS

Quanto mais você conhece do mundo, mais opções de escolha você tem. Portanto, uma atitude sensata é buscar experiências que o ajudem a se conhecer melhor – saber do que gosta e não gosta, o que valoriza e não valoriza, seus talentos e suas habilidades – e a identificar as opções que tem e os caminhos que pode seguir.

Ser curioso, no sentido de se interessar pelo mundo e pelas pessoas, saber como as coisas funcionam e como as pessoas vivem, ajuda muito. Trata-se também de uma atitude diante da vida.

Teoricamente, depois de viver diferentes experiências e acumular vivências, seria simples escolher uma profissão e seguir uma carreira. Sabendo daquilo que gosta de fazer e que lhe faz bem, você verificaria tudo o que precisa ser feito para se tornar um profissional na área escolhida, traçaria um plano e o seguiria, certo?

Só que as coisas não são bem assim!

Na prática, diferentes aspectos podem influenciar a escolha de uma profissão. Você pode adorar determinada atividade, mas não ter as habilidades necessárias para exercê-la. Até poderia desenvolvê-las, mas o investimento em tempo e recursos necessários para isso talvez esteja além de suas possibilidades.

E se você pretendesse exercer uma profissão, mas descobrisse que alguns de seus aspectos não lhe agradam, como remuneração insuficiente e campo profissional saturado, com poucas vagas no mercado de trabalho?

Os filhos de um trabalhador assalariado, de um médico e de um fazendeiro terão experiências de vida específicas que afetarão seus projetos de vida.

Esses são alguns dos aspectos que devem ser levados em consideração na hora de construir seus percursos e fazer suas escolhas.

Cada possibilidade profissional que você considerar, e que for possível realizar, vai colocá-lo em contato com diferentes pessoas e trará vivências e experiências únicas.

Portanto, a profissão escolhida será um elemento significativo na construção da sua identidade.

Por isso, um projeto de vida não pode se limitar ao reconhecimento de cenários e à definição de percursos. Além de saber do que gosta profissionalmente, o que você faz bem ou qual área remunera o quanto você gostaria de receber, é importante saber quais são as suas escolhas (e por que são essas e não outras) e quais, entre todas elas, podem lhe trazer satisfação e realização.

Atividade 1

Pense nas pessoas que você conhece e selecione as que têm uma vida que você admira.

- a) Os que elas fazem que as tornam admiráveis?
 - b) Que trajetórias elas percorreram para ser quem são hoje?
 - c) As escolhas que elas fizeram e os caminhos que traçaram também são viáveis para você? Por quê?
- Entreviste adultos que você avalia que são bem-sucedidos para saber como eles fizeram suas escolhas no passado. Antes, elabore um roteiro de perguntas adequado ao entrevistado e a seu interesse nele e em sua trajetória. Sugestão de roteiro:
 - a) Que critérios você considerou para decidir como agir para fazer suas escolhas educacionais e profissionais?
 - b) Além das escolhas corretas, você avalia que também fez escolhas não adequadas? Se sim, por que elas não deram certo? E o que fez em seguida?
 - c) Você avalia que, além de sua dedicação e eventual apoio de familiares, a sorte teve alguma influência no sucesso de suas escolhas? Explique.



Orientações ao (a) professor (a):

Respostas pessoais. É esperado que os estudantes considerem as pessoas que conhecem direta ou até mesmo indiretamente (ídolos) e identifiquem suas características admiráveis. No caso de um ídolo, é preciso observar se não há excessiva idealização e desconhecimento da complexidade da vida de ídolo. O exercício para descrever a trajetória de formação das pessoas admiradas tem como finalidade explicitar que as pessoas se tornam quem são por meio de um conjunto de ações e fatos, de escolhas e atitudes feitas no passado. O exercício de avaliação da trajetória da pessoa admirada, para verificar se também é uma possibilidade para os estudantes, serve para que analisem diferentes contextos, façam projeções e identifiquem necessidades de adequação de percurso em razão de suas próprias características e condições. Ajudar o estudante a refletir para aprender o que analisar ao fazer escolhas e como proceder para ampliar suas possibilidades de escolha.

Caminhar e Construir, p. 128-129, 2020.

MUNDO DO TRABALHO

Faça a leitura do texto a seguir. Anote no caderno suas impressões ou dúvidas para depois compartilhá-las com a turma.

Perguntas de um trabalhador que lê

Quem construiu Tebas, a cidade das sete portas?

Nos livros estão nomes de reis.

Os reis carregaram as pedras?

E Babilônia, tantas vezes destruída,

Quem a reconstruía sempre?

Em que casas da dourada Lima viviam aqueles que a construíram?

No dia em que a Muralha da China ficou pronta,

Para onde foram os pedreiros?

A grande Roma está cheia de arcos do triunfo:

Quem os erigiu? Quem eram aqueles que foram vencidos pelos cézares?

Bizâncio, tão famosa, tinha somente palácios para seus moradores?

Na legendária Atlântida, quando o mar a engoliu, os afogados continuaram a dar ordens a seus escravos.

O jovem Alexandre conquistou a Índia.

Sozinho?

César ocupou a Gália.

Não estava com ele nem mesmo um cozinheiro?

Felipe da Espanha chorou quando sua armada naufragou. Foi o único a chorar?

Frederico 2º venceu a Guerra dos Sete Anos.

Quem partilhou da vitória?

A cada página uma vitória.

Quem preparava os banquetes?

A cada dez anos um grande homem.

Quem pagava as despesas?

Tantas histórias,

Tantas questões.

BRECHT, Bertolt. Disponível em: <https://memoriasindical.com.br/cultura-e-reflexao/bertolt-brecht-e-os-80-anos-do-poema-%C2%93perguntas-de-um-trabalhador-que-le%C2%94>. Acesso em: 24 out. 2025.

Atividade 2

Somos seres sociais e dependemos uns dos outros em toda as esferas da vida. Podemos dizer, assim, que a sociedade é uma rede tecida por relações de interdependência. Perceber sua posição nessa rede significa tomar consciência de que, assim como você depende do outro, o outro depende de você. Na atividade sugerida a seguir, você poderá experimentar essa noção de uma maneira bem concreta.

OBJETIVO: Perceber a importância da colaboração para o cumprimento bem-sucedido de uma tarefa e desenvolver habilidades para o trabalho em grupo.

MATERIAL: bexigas.

DESCRIÇÃO: A atividade será realizada com toda a turma em círculo no centro da classe.

Cada participante receberá do professor uma bexiga e deve jogá-la para cima repetidas vezes, sem deixá-la cair no chão.

Depois de algum tempo, o professor passará a retirar, aos poucos, alguns estudantes da brincadeira.

Os que permanecerem devem continuar brincando com as bexigas que sobrarem.

A meta comum da classe é chegar ao final da atividade sem que bexiga alguma tenha encostado no chão, independentemente do número de integrantes da classe que levem a brincadeira até o fim.

Quando restarem apenas três ou quatro participantes, encerra-se a atividade e todos os estudantes voltam para o círculo.

Abre-se, então, espaço para a discussão coletiva sobre a Vicência. Reflita e discuta com os colegas:

- 1- O que sentiu ao realizar a atividade?
- 2- Como foi trabalhar em equipe?
- 3- O que foi mais fácil? E o que foi mais difícil?
- 4- Considera ser possível realizar seus objetivos sem contar com outras pessoas? Por quê?
- 5- O que podemos fazer para conviver melhor uns com os outros nos diversos espaços sociais aos quais estamos ligados?

PARA CONCLUIR: Construa com os colegas um cartaz que expresse as considerações coletivas e deixe-o exposto na sala. Ilustre o cartaz com desenhos ou colagens.



Orientações ao (a) professor (a):

O professor deve explicar claramente a proposta, garantir a participação de todos e estimular a cooperação durante a dinâmica. Na roda de conversa, deve valorizar a escuta e a troca de ideias, ajudando os alunos a refletirem sobre a importância do trabalho em equipe. Por fim, orientar a construção do cartaz coletivo, assegurando que represente as percepções do grupo.

Desenvolver e Transformar, p. 106; 118, 2020.

O MERCADO DE TRABALHO



Leia a reportagem a seguir para conhecer algumas das mudanças recentes no campo do trabalho em nossa sociedade e refletir sobre as competências mais requeridas dos jovens que estão iniciando a vida profissional.

Competências socioemocionais são o “pote de ouro” do novo mercado de trabalho

Sem experiência profissional, jovens são cada vez mais requisitados pelas soft skills, como resiliência, criatividade e propósito.

Se encontrar uma colocação no mercado não está fácil para quem tem experiência profissional, o desafio dos que acabam de completar o Ensino Médio ou um curso superior é ainda maior. No final de 2018, esses jovens de 18 a 24 anos representavam 32,5% dos 12,5 milhões de brasileiros desempregados, segundo dados do IBGE. Ao mesmo tempo, o mercado precisa da nova geração, composta pelos millennials, que já ocupam 50% dos cargos em empresas ao redor do mundo, de acordo com a Millennial Survey, pesquisa da Deloitte. Até 2020, estima-se que este número suba para 75%.

Mas onde está o gargalo, se os jovens querem emprego e as empresas querem contratá-los? Segundo especialistas, com a falta de experiência são outros os requisitos buscados no mercado – e não se fala mais em fluência em idiomas e domínio de programas. Para Lilene Ruy, supervisora de inclusão e processos especiais do Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE), competências técnicas como conhecimento de softwares, escrita e línguas estrangeiras são importantes, mas o mercado também está de olho em gente que tem propósito. "Hoje as empresas levam a sério a escolha de ser feliz e para isso o jovem precisa se engajar."

Saber se relacionar, ser colaborativo, ter postura, criatividade e energia na execução das tarefas são requisitos que entram nas novas avaliações e pesam tanto ou mais na balança do que a formação técnica. Batizadas de soft skills, estas competências socioemocionais são características do comportamento humano que a inteligência artificial não substitui.

É por isso que a estudante Karoline Mendes, de 18 anos, cumpre atividades comportamentais e culturais nas aulas do Proa, instituição sem fins lucrativos que há cerca de dez anos ajuda jovens de baixa renda de Ensino Médio ou Superior a ter acesso ao mercado de trabalho. "As vagas sempre buscam jovens com cursos e mais cursos e também experiência profissional, só que a maioria está entrando agora no mercado, é o primeiro emprego", diz ela.

Para o diretor da entidade, Rodrigo Dib, a ideia é trabalhar o protagonismo do aluno, ensiná-lo a olhar para a frente. "Não é só inserir no mercado profissional, mas construir um projeto de vida que envolva formação, emprego, renda e a continuidade da educação." No Proa, os alunos também têm aulas técnicas e, por três anos após o curso, ainda recebem acompanhamento da instituição para se manter no mercado em pé de igualdade com quem teve mais oportunidades.

CEO da Eureka, recrutadora especializada no primeiro emprego, Douglas Souza também vê uma crescente valorização das atividades praticadas fora da sala de aula. "Saber relacionar conteúdos de diferentes nichos é muito valioso", diz. Para isso, vivências extracurriculares que desenvolvam habilidades comportamentais, como aulas de teatro e trabalho voluntário, são um bom começo.

Recém-formada em Psicologia pela Unesp, Isabella Longul, de 24 anos, foi voluntária em uma ONG e deu aulas de inglês em um cursinho popular de Bauru. A Jovem também procurou participar de congressos em áreas de atuação variadas. "O mundo que agrega todos os profissionais é um só e é importante entender que estamos em interação com todos os temas e pessoas.

Felipe Calbucci, country manager do site de empregos Indeed no Brasil, avalia como uma das mais importantes a habilidade de aprender coisas novas de forma rápida e conseguir executá-las. Por outro lado, diz, o mercado também precisa se adaptar. O executivo acredita que estejamos vivendo um momento de inversão de papéis, em que a própria empresa busca cativar o candidato.

"Com a chegada das startups, o pessoal quer horários flexíveis e home office. São profissionais que trabalham por um propósito", observa o executivo, segundo quem isso tem levado muitas companhias a encontrar formas de motivar os jovens e fazer com que desenvolvam resiliência – uma das soft skills mais raras e desejadas atualmente.

Ex-aluno do Proa, Matheus Nascimento, de 19 anos, estuda Direito na FMU e conseguiu uma vaga de estágio no departamento jurídico do banco J.P. Morgan.

"Os módulos culturais e comportamentais me ajudaram a expandir horizontes", conta. "Muitas vezes, a pessoa que completa o Ensino Médio na rede pública aceita um emprego mais operacional para ter renda e não aprende a enxergar além. "

Matheus também procurou se desenvolver por conta própria. Ciente de que o inglês faz diferença em sua área, passou a estudar em casa, com o auxílio de videoaulas e aplicativos de conversação.

ZANATTA, Bianca. O Estado de S. Paulo, 24 fev. 2019. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/economia/radar-do-emprego/competencias-socioemocionais-sao-o-pote-de-ouro-do-novo-mercado-de-trabalho/?srsltid=AfmBOogkQNhZPXUweZ3gj5QfQWvrqBzHoT68UM9SOL6h-Fto9JnAuHo6>. Acesso em: 24 out. 2025.

Atividade 3

1. De acordo com a reportagem, quais são as competências que o mercado busca nos jovens atualmente?
2. Por que razão as competências socioemocionais são mais valorizadas pelo mercado de trabalho atual em detrimento das competências técnicas?
3. A reportagem informa que os processos seletivos buscam jovens com boa formação e experiência profissional, algo difícil para quem procura um primeiro emprego. Como você imagina ser possível que um estudante adquira experiências profissionais antes de conseguir seu primeiro emprego formal?
4. A reportagem cita o exemplo de pessoas que, na busca pelo primeiro emprego, recorreram ao apoio de instituições sem fins lucrativos envolvidas com a formação e colocação de jovens no mercado de trabalho. Em sua cidade existem instituições dessa natureza? Em caso positivo, descreva o nome das instituições e que serviços elas oferecem para contribuir com a inserção no mercado de trabalho.
5. Que competências valorizadas pelo mercado de trabalho citadas na reportagem você tem?
6. Entre as competências citadas na reportagem como valorizadas pelo mercado de trabalho, há alguma que você não tem, mas gostaria de desenvolver? Qual? Como você acha que pode desenvolvê-la? Caso se sinta confortável, compartilhe sua resposta com os colegas.



Orientações ao (a) professor (a):

Esta atividade tem como objetivo levar os estudantes a refletirem sobre as mudanças no mercado de trabalho e o papel das competências socioemocionais para a inserção profissional. A proposta incentiva o autoconhecimento, o desenvolvimento de habilidades como resiliência, criatividade e colaboração, além de estimular a construção de planos para o futuro.

O professor pode conduzir a leitura do texto e promover debates, rodas de conversa ou registros escritos, relacionando o tema às vivências e expectativas dos alunos. A atividade é flexível e pode ser adaptada conforme o perfil da turma, sempre priorizando a escuta e o diálogo.

Desenvolver e Transformar, p. 110, 2020.

CIDADANIA NO TRABALHO

As relações entre as pessoas são mediadas pelas instituições e pelos grupos dos quais participam e pelo papel que desempenham neles. Família, escola, instituições religiosas, trabalho, clube e sociedade são alguns exemplos. Cada indivíduo vive concretamente a cultura dos grupos dos quais faz parte, de acordo com as próprias características e de acordo com as condições do ambiente no qual está inserido.

A cidadania compreende um conjunto de direitos e deveres que pode ser observado na prática, no cotidiano vivido por cada um. Uma definição mais ampla de cidadania aponta para a possibilidade de participação na produção e compartilhamento de valores e bens em determinado contexto, bem como o direito de falar e ser ouvido. É cidadão aquele que participa de uma sociedade da qual herda direitos, mas que também permite rever os direitos instituídos e construir outros.

O cidadão não é obrigado a apenas aceitar a sociedade que herdou; ele também tem o direito de propor e promover mudanças que considere necessárias. Esse princípio sinaliza ao cidadão que ele pode aperfeiçoar o sistema que herdou. Mas há formas de fazer isso. Um exemplo é o constante encaminhamento de novas leis ou emendas de lei ao Congresso Federal. Teoricamente, essas novas leis servem para atualizar as regras do convívio em sociedade, em suas múltiplas instâncias.

No entanto, o novo nem sempre significa avanço ou melhora, e muito menos que a sociedade caminha sempre para o aperfeiçoamento.

A história tem exemplos de retrocessos na democracia, nos direitos humanos, no crescimento econômico, na redução da pobreza, etc. Assim, nada está garantido, e é preciso zelar pelas conquistas sociais e políticas.

A construção da cidadania implica participação ativa dos indivíduos nas decisões sobre o funcionamento da sociedade. Pessoas interessadas em entender o que explica a implantação de determinadas regras e leis compreendem as razões de suas necessidades, do problema que elas tentam resolver ou evitar. Entretanto, nem sempre é muito fácil compreender a razão de tudo. É preciso estudo e reflexão.

Vimos que transformações nas sociedades acabam por acarretar transformações nas profissões, uma vez que elas se relacionam com as demandas sociais. Assim como ocorre com as profissões, as legislações também se transformam em função de demandas sociais. Recentemente, no Brasil, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), legislação que regulamenta os direitos e deveres de trabalhadores e empregadores, passou por uma série de alterações. Agora é sua vez de integrar os conhecimentos que adquiriu e de mobilizar as competências e habilidades que desenvolveu, como as de levantar e analisar dados, trabalhar em grupo colaborativamente e se comunicar com clareza.

Caminhar e Construir, p. 98, 2020.

Atividade 4

Construa um quadro no caderno para descrever cada um dos principais direitos dos trabalhadores indicados a seguir. Depois, faça uma pesquisa para preenchê-lo com a descrição correta. Procure ilustrar sua descrição com imagens. Em seguida, selecione um dos direitos pesquisados para apresentar à turma em forma de seminário.

Registro em Carteira de Trabalho



Obrigatório em qualquer relação trabalhista.

Décimo Terceiro Salário



Deve ser pago todo fim de ano ou em época combinada em convenção coletiva.

Em caso de demissão, deve ser pago na proporção dos meses trabalhados.

Férias Remuneradas



Após um ano de trabalho. As férias podem ser parceladas em até três períodos sendo o primeiro de no mínimo catorze dias e os demais de no mínimo cinco dias.

Descanso Semanal Remunerado



O dia de folga deve ser, preferencialmente, aos domingos.

Abono Salarial



É um benefício de salário mínimo pago anualmente para quem tem uma renda mensal de até dois salários mínimos.

Horas Extras



O valor da hora extra deve ser, no mínimo, 50% maior do que a hora normal.

Licença-Maternidade



Duração mínima de 120 dias.

Adicional Noturno



A remuneração deve ser 20% maior para pessoas que trabalham entre as 22 horas de um dia e as 5 horas do dia seguinte.

Jornada de Trabalho



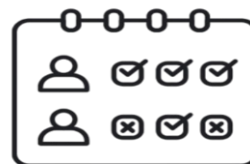
Parcial: duração de até trintas horas semanais, sem possibilidade de horas extras, ou de 26 horas semanais ou menos, com até seis horas extras, pagas com acréscimos de 50%. **Integral:** jornada diária poderá ser de doze horas com 36 horas de descanso, respeitando o limite de 44 horas semanais (ou 48 horas, com as horas extras) e 220 horas mensais. **Intermitente:** o trabalhador poderá ser contratado por horas ou dias, tendo direito a férias, FGTS, previdência e décimo terceiro salário proporcional. Para tanto, deverá ser convocado com, no mínimo, três dias corridos de antecedência. No período de inatividade, pode prestar serviços a outros contratantes.

Seguro-Desemprego



Pago ao trabalhador demitido sem justa causa.

Faltas Justificadas



Falecimento de cônjuge, ascendente, descendente, irmão ou dependente econômico, até dois dias; casamento, até três dias; paternidade, até cinco dias; doação de sangue, um dia por ano; exames pré-natais, no caso de exames da companheira e esposa alistamento militar, em todas as ocasiões em que o trabalhador precise comparecer ao órgão do serviço militar, ele pode apresentar comprovante e ter suas faltas justificadas; alistamento como eleitor, para que o funcionário possa fazer o registro necessário para estar apto a votar, pode faltar até dois dias (consecutivos ou não); vestibular, nas ocasiões em que o colaborador esteja comprovadamente prestando o exame para ingresso no Ensino Superior, pode solicitar que sua falta seja justificada (Lei n. 9.471, de 1997). Grávida, o parceiro pode solicitar justificar até dois dias de falta; consultas médicas de filhos menores de 6 anos, até um dia por ano.

Fundo de Garantia Por Tempo de Serviço (FGTS)



Pago com depósitos de 8% do salário pelo empregador, em casos como demissão sem justa causa, aposentadoria ou doenças graves, incluindo multa de 40% na demissão sem justa causa.

Aviso Prévio



Pode ser indenizado ou trabalhado. Em caso de demissão, o empregador deve avisar o trabalhador com trinta dias de antecedência ou pagar o salário referente a esses trinta dias sem que o empregado precise trabalhar.

Vale-Transporte



A empresa deve fornecer vale-transporte para que o trabalhador se desloque de sua residência até o local de trabalho. É previsto o desconto de 6% do salário do trabalhador.

Remuneração



Pagamento do piso ou salário mínimo é obrigatório na remuneração por produção. Trabalhadores e empresas podem negociar todas as formas de remuneração que não precisam integrar o salário.

Orientações ao (a) professor (a):

A atividade tem por objetivo retomar os conhecimentos que os estudantes adquiriram sobre o mundo do trabalho e associá-los a informações sobre os principais direitos e deveres de empregadores e trabalhadores, preparando-os para sua inserção no mundo do trabalho. Para isso, são mobilizadas competências e habilidades relacionadas à pesquisa e análise de dados, ao trabalho colaborativo e à comunicação. O professor pode aproveitar a oportunidade para discutir a função das leis em uma sociedade e, mais especificamente, no caso de uma legislação trabalhista, como ela se relaciona com o mercado de trabalho, com momentos de crise econômica e desemprego. A discussão pode ser encaminhada na perspectiva da análise histórica e social.

Caso, durante a pesquisa, os estudantes encontrem outros direitos trabalhistas, além dos arrolados nestas páginas, oriente-os a acrescentá-los ao quadro. Se houver interesse em informações sobre a emissão da Carteira de Trabalho e Previdência Social, proponha uma consulta à internet.

Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/temas/carteira-de-trabalho-digital> . Acesso em: 24 out. 2025.

Desenvolver e Transformar, p. 116, 2020.

LISTAS: UMA FORMA SIMPLES DE ORGANIZAR IDEIAS

As listas fazem parte de nosso dia a dia, organizando rotinas, informações, tarefas e planos. Você pode listar músicas e bandas de que mais gosta, lugares que desejaria conhecer, etc.

Listas podem reunir coisas de forma aleatória ou hierarquizada, de acordo com sua importância, preferência ou urgência.

Uma lista de compras, por exemplo, pode ser organizada de acordo com o que é essencial, deixando para o fim aquilo que é supérfluo e pode ser eventualmente cortado, caso o orçamento para a compra não seja suficiente. Pode também ser organizada de acordo com a distribuição dos produtos no local da compra (por exemplo, em um supermercado, estão organizados em seções: higiene, frutas, carnes, congelados, etc.), para que ajude a economizar tempo na hora da compra.

Além de listas de uso cotidiano, há também as listas de sonhos e desejos, que reúnem tudo o que a pessoa gostaria de realizar ao longo da vida.

Neil Gaiman é um famoso romancista e autor de quadrinhos. Leia, a seguir, trechos de um depoimento dele sobre sua trajetória de vida e a lista de sonhos que fez na adolescência.

[...] tive uma jornada extraordinária. Não sei se posso chamá-la de carreira, algo que eu nunca tive. O mais perto que cheguei disso foi uma lista, escrita aos 15 anos, com tudo o que eu gostaria de fazer: escrever um romance, um livro infantil, um quadrinho, um filme, gravar um audiolivro, escrever um episódio do Doctor Who... e por aí vai. Eu não tinha uma carreira. Apenas fazia o próximo item da lista.

GAIMAN, Neil; KIDD, Chip. Faça boa arte. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

Mas nem sempre tudo correu de forma fácil:

Às vezes o caminho para fazer o que você quer vai ser simples e direto, e às vezes será quase impossível decidir se você está fazendo ou não a coisa certa, porque vai precisar equilibrar suas metas e sonhos com comprar comida, pagar as contas e arranjar trabalho, aceitando o que conseguir.

GAIMAN, Neil; KIDD, Chip. Faça boa arte. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

Atividade 5

É admirável alguém com 16 anos escrever uma lista de desejos que anos mais tarde seriam quase todos realizados, não é? E você, já listou o que gostaria de fazer na vida? Caso ainda não tenha listado, mãos à obra!

1- Suporte – Elabore sua lista em algum suporte a que você sempre tenha acesso, pois ela será revista de tempos em tempos. Você pode usar uma folha de papel sulfite ou de cartolina, uma caderneta, blocos de nota de aplicativos de smartphones, etc.

2- Rascunho – Anote o que gostaria de fazer: aprender outro idioma, formar-se na faculdade, dirigir um curta-metragem, correr uma maratona, etc.

3- Hierarquia – Considere as orientações a seguir:

a) Organize os itens de sua lista de acordo com sua prioridade.

b) Verifique se, ao optar por um desejo, deverá abrir mão de outro.

c) Veja se, para atingir determinada meta, é necessário primeiro vencer alguns obstáculos.

d) Escreva ao lado de cada item quando imagina que poderá atingir sua meta (daqui a um ano, cinco anos, dez anos...).

4- Lista final – Escreva sua lista final anotando seus desejos em ordem cronológica.

Orientações ao (a) professor (a):

O objetivo é estimular os estudantes a refletirem sobre seus sonhos e metas, compreendendo-os como parte da construção de sua identidade e do Projeto de Vida. Ao elaborar a lista, eles são convidados a pensar em suas origens, valores e heranças culturais, reconhecendo como esses elementos influenciam suas escolhas e desejos para o futuro.

O professor deve reforçar que a lista não é definitiva: pode ser revista ao longo do tempo, acompanhando as transformações pessoais e sociais. Assim, o jovem percebe que o Projeto de Vida é um processo em constante construção.

Caminhar e Construir, p. 130, 2020.



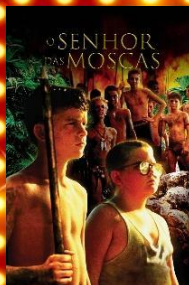
CINEMA

**Filme: Um sonho Possível.**

Um jovem negro, sem onde morar e talentoso nos esportes, é encontrado pela família de Leigh indo ao estádio para se abrigar. Ao ser convidado a passar a noite na casa deles, não imagina que sua vida mudará para sempre. [LINK](#)

**Animação: Alike**

Na animação, questiona-se a maneira como transmitimos valores e papéis sociais para as novas gerações, por meio de ações e comportamentos. [LINK](#)

**Filme: O Senhor das Moscas.**

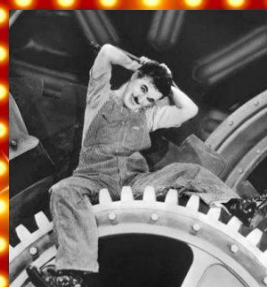
Após um acidente de avião, um grupo de estudantes fica preso em uma ilha deserta. Divididos entre um grupo organizado e outro dominado pela violência, eles entram em uma disputa de poder que ameaça a sobrevivência de todos. [LINK](#)

**Documentário: A Pessoa é Para o que Nasce**

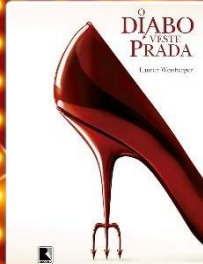
Três irmãs cegas cantam e tocam ganzá nas feiras do Nordeste. O filme trata de superação, preconceito e resiliência, com ótima trilha sonora. [LINK](#)

**Filme: Click.**

Apresenta a trajetória de um arquiteto com excesso de trabalho que negligencia a família. Quando ele adquire um controle remoto universal, que lhe permite “avançar”, sem ter de viver o que considera partes desagradáveis ou sem graça do cotidiano, acaba por descobrir que aqueles momentos continham elementos essenciais de sua vida. [LINK](#)

**Filme: Tempos Modernos.**

Retrata a vida de trabalhadores que, com a revolução industrial, viveram a passagem do trabalho artesanal para a produção em série. É uma clássica análise do mundo do trabalho no regime capitalista. [LINK](#)

**Filme: O Diabo Veste Prada.**

Uma jornalista recém-formada consegue emprego como assistente em uma revista de moda em Nova York. Ela precisa lidar com a chefe difícil e equilibrar a vida pessoal com as pressões do trabalho, mostrando que foco, determinação e resiliência são essenciais no mundo corporativo. [LINK](#)

**Filme: Divertidamente 2.**

Riley enfrenta as emoções e desafios da adolescência, aprendendo a compreender seus sentimentos e a se conhecer melhor. O filme reforça a importância do autoconhecimento, da gestão emocional e da tomada de decisões conscientes. [LINK](#)



Referências

- BACICH, Lilian; MORAN, José (org.). Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática. Porto Alegre: Penso, 2017.
- BRASIL, Ministério da Educação. Resolução nº 3, de 21 de novembro de 2018. Disponível em <https://www.gov.br/mec/pt-br/cne/resolucoes/resolucoes-ceb-2018> . Acesso em 24/10/20205.
- Ministério da Educação. Portaria nº 1432. Diário da União: 28 de dezembro de 2018.
- Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular – BNCC Ensino Médio - Portaria nº 1570. Diário Oficial da União: 21 de dezembro de 2017, Seção 1, Pág. 146.,
- Ministério da Educação (MEC), Secretaria de Educação Básica. Orientações Curriculares para o Ensino Médio. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2006.
- DAYRELL, J. As múltiplas dimensões da juventude. Pátio Ensino Médio, v. 5, p. 6-9, 2010.
- DAMON, W.; O que o jovem quer da vida? como pais e professores podem motivar e orientar os adolescentes (tra. Jaqueline Valpassos). São Paulo: Summus, 2009.
- HEATH. Chip. Gente que resolve: como fazer as melhores escolhas em qualquer momento da vida. 1. ed. São Paulo: SP. Saraiva, 2014.
- HOFFMANN, J. Avaliação mediadora: uma prática em construção da pré-escola à universidade. Porto Alegre: Mediação, 1999
- DELORS, Jacques (coord.). Educação: Um tesouro a descobrir. São Paulo/Brasília: Cortez/Unesco/MEC, 1998.
- GOMES, Ely Domingues. Você o Maior Construtor da Sua Imagem. Belo Horizonte: Betânia, 2001.
- GARCIA, Luiz Fernando. Pessoas de Resultado: O Perfil de Quem se Destaca Sempre. 4ª Ed. São Paulo: Gente, 2003.
- LUCKESI, C. C. Avaliação em educação: questões epistemológicas e práticas. São Paulo: Cortez, 2018.

MACHADO, Nilson José. Educação: Projetos e valores. 6ª ed. São Paulo: Escrituras Editora, 2006. Disponível em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4122951/mod_resource/content/3/Texto%20do%20N . Acesso em: 24 out. 2025.

Biografia. O Senhor das Moscas. Disponível em:

<https://www.biography.com/writer/william-golding> Acesso em: 17 de nov. de 2025.

PERRENOUD, P. Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens – entre duas lógicas. Tradução de Patrícia Chittoni Ramos. Porto Alegre: Artmed Sul, 1999.

RIBEIRO, Hélio Alessandro. O Papel do Professor no Projeto de Vida do Aluno. Revista Brasileira de Educação e Cultura. Centro de Ensino Superior de São Gotardo, 2011.

MELLER, André; CAMPOS, Eduardo. **Caminhar e construir**: Projeto de vida, volume único. 1. ed. São Paulo: Saraiva, 2020. Material adaptado.

CERICATO, Itale. **Desenvolver e transformar**: Projeto de Vida, volume único. 1. ed. São Paulo: Ática, 2020. Material adaptado.

GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA. Secretaria de Estado da Educação; Diretoria Geral de Educação; Gerência de Formação e Capacitação Técnica e Pedagógica. **Referencial Curricular para o Ensino Médio de Rondônia**. Porto Velho-RO, dezembro de 2021. Disponível em: <https://rondonia.ro.gov.br/seduc/programas-e-projetos/referenciais-curriculares/referencial-curricular/>. Acesso em: 24 out. 2025.

Relatório Mundial sobre o Idadismo: resumo executivo. Organização Pan-Americana da Saúde, 2021. Alguns direitos reservados. Este trabalho é disponibilizado sob licença CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em : <https://www.paho.org/pt/documentos/relatorio-mundial-sobre-idadismo-resumo-executivo> Acesso em 18 de nov. de 2025.

Referências de Imagens

Quem é Greta Thunberg. Disponível em:

<https://g1.globo.com/natureza/noticia/2019/09/20/quem-e-greta-thunberg-a-jovem-ativista-que-esta-por-tras-da-greve-global-pelo-clima.ghtml>.

Acesso em 26 de nov. de 2025.

Dédalo e Ícaro. Disponível em:

<https://www.worldhistory.org/trans/es/1-14758/dedalo/> Acesso em 17 de nov. 2025.

Importância da juventude na política e no voto. Disponível em:

<https://centrosabia.org.br/2022/08/04/importancia-das-juventude-na-politica-e-no-voto/>.

Acesso em 26 de nov. de 2025.

Filme Um Sonho Possível. Disponível em:

<https://www.warnerbros.com.br/filmes/um-sonho-possivel>. Acesso em 26 de nov. de 2025.

Animação Alike. Disponível em: <https://cool.iprima.cz/filmy/animovany-kratas-alike-dokonale-vystihuje-moderni-zivot-tady-ho-muzete-cely-videt>.

Acesso em 26 de nov. de 2025.

Documentário A Pessoa é para o que Nasce. Disponível em:

<https://www.adorocinema.com/filmes/filme-32836/>. Acesso em 26 de nov. 2025.

Filme O Senhor das Moscas. Disponível em:

<https://www.imdb.com/pt/title/tt0100054/>. Acesso em 26 de nov. 2025.

Filme Click. Disponível em:

https://www.reddit.com/r/adamsandler/comments/1n4eig0/what_is_your_favorite_scene_from_click/?tl=pt-br. Acesso em 26 de nov. de 2025.

Filme Tempos Modernos. Disponível em:

<https://universo.uniateneu.edu.br/chaplin-nao-morreu-tempos-modernos-ou-tempos-atuais/>. Acesso em 26 de nov. de 2025.

Filme O Diabo Veste Prada. Disponível em:

<https://www.amazon.com.br/diabo-veste-Prada-Lauren-Weisberger/dp/8501068039>. Acesso em 26/ de nov. de 2025.

Filme Divertidamente 2. Disponível em:

<https://www.poltronapop.com.br/2024/09/divertida-mente-2-animacao-disney-pixar.html>. Acesso em 26 de nov. de 2025.

O **Caderno Orientador de Projeto de Vida – 2º Ano do Ensino Médio** é um material pedagógico elaborado pela Secretaria de Estado da Educação de Rondônia com o objetivo de aprofundar o desenvolvimento do Projeto de Vida dos estudantes, em consonância com o Referencial Curricular do Estado de Rondônia e a Base Nacional Comum Curricular.

Voltado ao fortalecimento dos valores, da responsabilidade social e da convivência cidadã, o material estimula a reflexão crítica sobre o papel do jovem na sociedade, o exercício da empatia, a participação coletiva e a tomada de decisões éticas. Com orientações didático-metodológicas de **caráter flexível**, o caderno apoia a prática docente na promoção do protagonismo juvenil e no amadurecimento das escolhas pessoais, sociais e profissionais dos estudantes, contribuindo para a construção de trajetórias comprometidas com o bem comum e com a cidadania.