

2ª série

P PARA O ENSINO MÉDIO PROJETO DE VIDA



E-BOOK DO(A) PROFESSOR(A) – 1º E 2º TRIMESTRES



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

Governador José Renato Casagrande
Vice-governador Ricardo de Rezende Ferraço

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

Secretário Vitor Amorim de Angelo

SUBSECRETARIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL

Subsecretária Andréa Guzzo Pereira

GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO EM TEMPO INTEGRAL

Gerente Carolinne Quintanilha Ornellas

**GERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ANTIRRACISTA, DO CAMPO, INDÍGENA E
QUILOMBOLA**

Gerente Aline de Freitas

GERÊNCIA DE ENSINO MÉDIO

Gerente Endy Albuquerque

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
(Governo do Estado do Espírito Santo, ES, Brasil)

E77p Espírito Santo (Estado). Secretaria de Educação.
Projeto de vida para o ensino médio: 2ª série e-book do(a) professor(a) [livro eletrônico] / Organizadores Andréa Guzzo Pereira, Carolinne Quintanilha Ornellas, Nalini Brum Lima Fernandes, Luciana Silveira. Vitória, ES: GETI/SEEB/SEDU, 2026.

20.595 Kb
Bibliografia
ISBN: 978-65-83536-64-8

1. Educação – Espírito Santo (Estado). 2. Educação em Tempo Integral. I. Pereira, Andréa Guzzo. II. Ornellas, Carolinne Quintanilha. III. Silveira, Luciana. IV. Fernandes, Nalini Brum Lima. V. Título.

CDD: 370
CDU: 37

ORGANIZAÇÃO

Andréa Guzzo Pereira
Carolinne Quintanilha Ornellas
Luciana Silveira
Nalini Brum Lima Fernandes

AUTORES

Cedric Correvon Sartori
Clara Novaes Assunção
Daniela Lima Macchione
Elizabeth Bicalho do Amaral
Luciana Silveira
Mariana Gomes Eduardo
Mayara Vescovi Assis
Nalini Brum Lima Fernandes
Nathalia da Costa Dias
Núbia Quenupe Campos

PRODUÇÃO GRÁFICA

Luciana Silveira
Mariana Gomes Eduardo

REVISÃO TEXTUAL E PEDAGÓGICA

Carolinne Quintanilha Ornellas
Clara Novaes Assunção
Daniela Lima Macchione
Iana de Oliveira Carneiro
Jeane Pignaton Agostini
Juliana Santos Ferreira
Livia Mara de Assis
Mariana Gomes Eduardo
Mayara Vescovi Assis
Monique Santiago de Carvalho
Nalini Brum Lima Fernandes
Núbia Quenupe Campos



APRESENTAÇÃO

Prezado(a) Professor(a),

É com grande satisfação que a Secretaria de Estado da Educação do Espírito Santo apresenta o E-book do(a) professor(a) – Projeto de Vida para o Ensino Médio. Este material foi concebido para ser um apoio estruturado à sua prática, reconhecendo o papel central que o Projeto de Vida (PV) desempenha na formação integral dos estudantes.

A inserção do Projeto de Vida na Rede Estadual do Espírito Santo é um marco da política educacional capixaba. Inicialmente introduzido nas escolas de tempo integral em 2015, o componente foi ampliado para todas as escolas de Ensino Médio a partir de 2021, em consonância com a Lei nº 13.415/2017 e a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Nas escolas de tempo integral, o Projeto de Vida se consolidou como o eixo central do Modelo Pedagógico, sendo uma prática educativa e um componente integrador da parte diversificada do currículo. Sua centralidade garante que o planejamento escolar e a execução curricular estejam intrinsecamente ligados às aspirações e ao desenvolvimento integral dos estudantes, conforme estabelecido pela Lei Complementar Nº 928/2019.

Até o momento, o desenvolvimento das aulas do Componente Projeto de Vida no Ensino Médio tem se apoiado em materiais de outras redes ou obras do Programa Nacional do Livro Didático (PNLD). Embora úteis, esses recursos não refletem de forma plena a realidade socioeconômica e cultural dos estudantes capixabas.

Este material próprio surge para preencher essa lacuna, oferecendo um recurso que:

- Dialoga com as especificidades locais: O conteúdo, as metodologias e as estratégias propostas estão alinhadas aos documentos orientadores da SEDU e consideram o contexto e os desafios da juventude do estado do Espírito Santo.



- Fortalece a prática docente: Este E-book visa fornecer a clareza metodológica e o suporte necessário para que você, professor(a), possa conduzir as aulas de forma mais efetiva e segura, seja como componente integrador ou como ação transversal, atendendo a necessidade de maior apoio pedagógico e materiais estruturados para consolidar o PV no Ensino Médio.
- Promove coerência formativa: A produção deste material para o Ensino Médio garante a continuidade e a progressão das competências e habilidades, articulando o trabalho realizado nos Anos Finais do Ensino Fundamental com a trajetória do estudante no Ensino Médio.

Para as escolas de turno parcial, o Projeto de Vida, a partir de 2026, será abordado como uma ação transversal. Isso significa que os objetivos, competências e habilidades do PV deverão permear e integrar as diversas áreas do conhecimento e componentes curriculares. Este material didático-pedagógico foi também pensado para apoiar o professor na realização dessa transversalidade, fornecendo subsídios e metodologias que permitem a articulação do PV com o currículo de forma intencional e significativa, mesmo sem a carga horária dedicada de um componente curricular específico.

Sumário

ORIENTAÇÕES INICIAIS.....	07
ESTRUTURA DAS AULAS.....	11
ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL: ORIENTAÇÕES AOS PROFESSORES DE PROJETO DE VIDA.....	12
ESCOLAS DE TEMPO PARCIAL: PROJETO DE VIDA COMO AÇÃO TRANSVERSAL.....	15
PROJETO DE VIDA NA EDUCAÇÃO DO CAMPO, INDÍGENA E QUILOMBOLA.....	22
1º TRIMESTRE: SONHAR, PLANEJAR E REALIZAR: CONSTRUINDO MEU PROJETO DE VIDA COM CONSCIÊNCIA E PROPÓSITO.....	26
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1: SONHOS E PROJETO DE VIDA.....	28
Aula 1 - Projeto de Vida: olhar para dentro, para o outro e para o amanhã.....	29
Aula 2 - O Ensino Médio Capixaba e os Itinerários Formativos.....	36
Aula 3 - Meu projeto de vida: o que ficou, o que mudou.....	41
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2: SER JOVEM: O QUE ISSO SIGNIFICA?.....	50
Aula 1 - Ser jovem é.....	52
Aula 2 - Expressar para existir: juventudes e suas linguagens.....	59
Aula 3 - Aprendendo com o tempo: as relações entre as gerações.....	64
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3: CONTEXTO SOCIAL E PROJETO DE VIDA.....	70
Aula 1 - Papo reto! A realidade de renda no Brasil.....	72
Aula 2 - A realidade da juventude no Brasil e no Espírito Santo.....	81
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4: JUVENTUDE EM MOVIMENTO: IDENTIDADES, LUTAS E TRANSFORMAÇÕES.....	86
Aula 1 - O que os jovens esperam do mundo? O que os jovens fazem pelo mundo?.....	89
Aula 2 - O que podemos imaginar como futuro?.....	95

Clique no título para ir para a página



2º TRIMESTRE: MEU TEMPO, MINHA VOZ E MEU LUGAR.....	100
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1: PLANEJAMENTO E ESTRATÉGIA DE VIDA.....	101
Aula 1 - Estabelecendo metas alcançáveis.....	103
Aula 2 - Ferramentas de Planejamento I: Análise SWOT.....	113
Aula 3 - Ferramentas de Planejamento II: Ciclo PDCA.....	120
Aula 4 - Projeto de vida em construção.....	127
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2: CAMINHOS POSSÍVEIS: DESAFIOS, SUPERAÇÕES E REDES DE APOIO.....	136
Aula 1 - Enfrentando desafios, seguindo em frente.....	138
Aula 2 - Desafios existem, redes de apoio também.....	146
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3: CONSTRUÇÃO DE FUTURO: ESCOLHAS E AMADURECIMENTO.....	154
Aula 1 - Avaliando meu percurso: o que construí até aqui?.....	156
Aula 2 - Sonhar dá trabalho? Maturidade, escolhas e realidade.....	163
REFERÊNCIAS.....	171
ANEXO I - EMENTA DE PROJETO DE VIDA DA 2ª SÉRIE DO ENSINO MÉDIO.....	173

Clique no título para ir para a página



ORIENTAÇÕES INICIAIS

As sequências didáticas e as temáticas propostas neste material foram integralmente concebidas a partir da Ementa de Projeto de Vida para a 1ª série do Ensino Médio. Este documento curricular estabelece os objetivos, competências, habilidades e objetos do conhecimento que devem ser desenvolvidos em cada série. A articulação entre o material e a ementa garante que o trabalho em sala de aula esteja alinhado com as diretrizes da Rede, tendo como foco inicial os eixos “Sonhar e planejar o futuro” e “Autogestão e Projeto de Vida”.

Ao seguir a progressão das sequências didáticas, o(a) professor(a) assegura que o estudante desenvolva as competências necessárias para o exercício do protagonismo, a tomada de decisão consciente e a construção de seu projeto de vida.

No 1º trimestre, o trabalho com a 2ª série é orientado pelo tema “Sonhar, planejar e realizar: construindo meu Projeto de Vida com consciência e propósito”. Nesse período, o foco é retomar e aprofundar o que os estudantes já iniciaram na 1ª série, ajudando-os a compreender melhor quem são, o que desejam e como suas escolhas dialogam com a escola e com o mundo. As sequências didáticas articulam identidade, juventude e contexto social, favorecendo a reflexão sobre sonhos, responsabilidades, direitos e oportunidades. Assim, o trimestre funciona como um movimento de revisão, ampliação e atualização do Projeto de Vida, conectando trajetória pessoal, participação social e perspectivas de futuro.

Em continuidade a esse percurso, o 2º trimestre é orientado pelo tema “Meu tempo, minha voz, meu lugar” com foco na organização prática de projetos futuros. Nesse estágio, os estudantes são convidados a transformar sonhos em metas: utilizam ferramentas de planejamento, como Metas SMART, SWOT (FOFA) e o Ciclo PDCA, para fortalecer a capacidade de tomar decisões mais conscientes e estratégicas. As sequências didáticas também ampliam o olhar para os desafios concretos que permeiam a vida do jovem, ao incentivar a identificação de obstáculos, o desenvolvimento da resiliência e o reconhecimento das redes de apoio. Assim, o trimestre se consolida como um período de planejamento, ação e revisão, no qual os estudantes avaliam seus percursos, ajustam metas e articulam desejos, possibilidades e responsabilidades na construção de um projeto de vida mais consistente e conectado com a realidade.

Atenção!

As sequências didáticas apresentadas neste material foram pensadas para orientar e apoiar o trabalho docente, mas podem — e devem — ser adaptadas conforme a realidade, o ritmo e as necessidades de cada turma.

O professor tem liberdade para incorporar outras metodologias, estratégias e ideias de atividades que enriqueçam o processo de aprendizagem, assim como desdobrar as aulas em mais encontros quando considerar necessário.

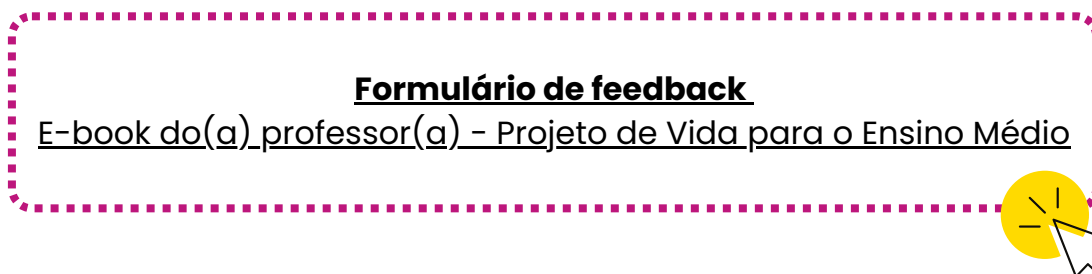
Contudo, é fundamental garantir o desenvolvimento das temáticas previstas na ementa, assegurando que os estudantes avancem na construção de seu projeto de vida de forma articulada, consistente e alinhada às diretrizes da Rede.



Contribua com o aprimoramento deste material

Professor(a), sua experiência com o E-book do(a) Professor(a) – Projeto de Vida para o Ensino Médio é essencial para o aprimoramento deste material.

Convidamos você a registrar sua avaliação e sugestões por meio do formulário de feedback:



O preenchimento leva cerca de 5 minutos. Sua participação fortalece a construção coletiva do Projeto de Vida nas Escolas de Ensino Médio da Rede Pública Estadual.



O ícone de seta indica a existência de um link e deve ser clicado para acessar materiais complementares.



O ícone de retorno ao sumário, localizado no canto inferior direito, permite voltar rapidamente ao índice do e-book e facilitar a navegação.



As atividades que precisam ser impressas foram organizadas em folhas separadas, para facilitar a realização das cópias e o uso em sala de aula.

2ª SÉRIE DO ENSINO MÉDIO

1º TRIMESTRE
SONHAR, PLANEJAR E REALIZAR:
CONSTRUINDO MEU PROJETO DE VIDA COM CONSCIÊNCIA E PROPÓSITO

SEQUÊNCIA DIDÁTICA (SD)	TEMA CENTRAL	AULAS
SD 1 SONHOS E PROJETO DE VIDA	Construção consciente do Projeto de Vida e das escolhas no Ensino Médio.	Aula 1 – Projeto de Vida: olhar para dentro, para o outro e para o amanhã.
		Aula 2 – O Ensino Médio Capixaba e os Itinerários Formativos.
		Aula 3 – Meu projeto de vida: o que ficou, o que mudou.
SD 2 SER JOVEM: O QUE ISSO SIGNIFICA?	Juventude, identidades e direitos na construção do Projeto de Vida.	Aula 1 – Ser jovem é...
		Aula 2 – Expressar para existir: juventudes e suas linguagens.
		Aula 3 – Aprendendo com o tempo: as relações entre as gerações.
SD 3 CONTEXTO SOCIAL E PROJETO DE VIDA	Contexto social, desigualdades e possibilidades para o Projeto de Vida.	Aula 1 – Papo reto! A realidade de renda no Brasil.
		Aula 2 – A realidade da juventude no Brasil e no Espírito Santo.
SD 4 JUVENTUDE EM MOVIMENTO: IDENTIDADES, LUTAS E TRANSFORMAÇÕES	Protagonismo juvenil, participação social e construção futuros possíveis.	Aula 1 – O que os jovens esperam do mundo? O que os jovens fazem pelo mundo?
		Aula 2 – O que podemos imaginar como futuro?

2º TRIMESTRE
MEU TEMPO, MINHA VOZ, MEU LUGAR

SEQUÊNCIA DIDÁTICA (SD)	TEMA CENTRAL	AULAS
SD 1 PLANEJAMENTO E ESTRATÉGIA DE VIDA	Planejamento pessoal, gestão do tempo e estratégias para realização de objetivos.	Aula 1 – Estabelecendo metas alcançáveis.
		Aula 2 – Ferramentas de planejamento I: Análise SWOT.
		Aula 3 – Ferramentas de planejamento II: Ciclo PDCA.
		Aula 4 – Projeto de Vida em construção.
SD 2 CAMINHOS POSSÍVEIS: DESAFIOS, SUPERAÇÕES E REDES DE APOIO	Desafios, superação e redes de apoio na trajetória do Projeto de Vida.	Aula 1 – Enfrentando desafios, seguindo em frente.
		Aula 2 – Desafios existem, redes de apoio também.
SD 3 CONSTRUÇÃO DE FUTURO: ESCOLHAS E AMADURECIMENTO	Amadurecimento, escolhas e avaliação do percurso de vida.	Aula 1 – Avaliando meu percurso: o que construí até aqui?
		Aula 2 – Sonhar dá trabalho? Maturidade, escolhas e realidade.

ESTRUTURA DAS AULAS

Cada aula do material está organizada em uma estrutura de cinco momentos, pensados para otimizar o tempo, promover o engajamento e garantir a reflexão e o registro dos aprendizados.



Antes de começar (orientações para o(a) professor(a))

Espaço reservado para que o(a) professor(a) compreenda o propósito da aula e se prepare para conduzi-la de forma eficaz e envolvente.

- **Objetivo da aula:** indica o que se espera que o estudante desenvolva ou aprenda.
- **Descrição da aula:** resumo breve do que será trabalhado e sua importância para o Projeto de Vida.
- **Palavras-chave:** termos centrais para orientar a abordagem e fixar conceitos.
- **Como se preparar:** sugestões para que o(a) professor(a) se familiarize com o conteúdo e planeje a condução da aula.
- **Materiais necessários:** lista de recursos e ferramentas para as atividades.
- **Dicas:** estratégias para dinamizar a aula, envolver os estudantes e lidar com possíveis desafios.



Partiu aula! (Momento 1 - Introdução)

Quebra-gelo ou estímulo inicial para gerar conexão e interesse pelo tema. Pode ser uma pergunta provocativa, um vídeo curto, uma situação-problema ou um dado impactante, que abra a reflexão.



Trocando ideia (Momento 2 - Explanação e Discussão)

Exposição dialogada do conteúdo pelo(a) professor(a). É o momento de conectar teoria e prática, trazendo exemplos atuais, histórias inspiradoras e referências do universo juvenil.



Mão na massa (Momento 3 - Atividade)

Vivência prática para colocar o conteúdo em ação. Pode ser um estudo de caso, um debate em grupos ou um jogo. O foco é estimular o protagonismo, colaboração e aplicação real do que foi discutido.



Deixando a minha marca (Momento 4 - Registro)

Momento para que o estudante registre reflexões, aprendizados e planos no portfólio ou em outra forma de anotação pessoal. Esses registros servirão como base para revisar e avaliar o próprio desenvolvimento ao longo do ano.



Bora fechar? (Momento 5 - Avaliação da Aula)

Reflexão rápida ou miniatividade para verificar o que foi aprendido e como o tema se conecta com o Projeto de Vida de cada estudante. Pode incluir autoavaliação, síntese coletiva ou breve *feedback* oral.

ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL

ORIENTAÇÕES AOS PROFESSORES DE PROJETO DE VIDA

O componente Projeto de Vida, nas Escolas de Tempo Integral da Rede Estadual do Espírito Santo, é norteado pela Orientação Pedagógica Passo a Passo (OPPP) de Projeto de Vida, documento que organiza, sistematiza e orienta sua operacionalização no cotidiano escolar. A OPPP constitui-se como um instrumento de gestão pedagógica que traduz os princípios da educação integral em fluxos claros de planejamento, acompanhamento e avaliação, articulando gestão, coordenação pedagógica e prática docente. Ao oferecer diretrizes objetivas sobre o acolhimento inicial, a organização dos portfólios, a compilação dos sonhos dos estudantes e o monitoramento das aulas, a OPPP assegura que o Projeto de Vida seja desenvolvido de forma intencional, contínua e integrada ao currículo, fortalecendo o protagonismo juvenil e o acompanhamento do percurso formativo dos estudantes ao longo de toda a Educação Básica.



Atenção!

Para que o(a) professor(a) compreenda plenamente suas atribuições, responsabilidades e rotinas na operacionalização do Componente, é fundamental a consulta às Diretrizes Operacionais da Educação Integral em Tempo Integral, documento que detalha os papéis dos diferentes atores da escola, os fluxos de trabalho pedagógico e a articulação do Projeto de Vida com os demais componentes, práticas e tempos educativos das escolas de tempo integral.



Portfólio dos estudantes

O *portfólio* é um instrumento de registro individual que acompanha a trajetória dos estudantes e reúne as atividades realizadas nas aulas de Projeto de Vida, permitindo que reconheçam seus avanços, reveja suas metas e compreenda de que forma está construindo seu próprio percurso pessoal e acadêmico.

Além de ser uma ferramenta de autoconhecimento e autoavaliação, o *portfólio* também orienta o trabalho do(a) professor(a), possibilitando o acompanhamento contínuo das competências e habilidades desenvolvidas. Sua elaboração deve começar no acolhimento inicial e ser atualizada periodicamente, de modo que o registro se mantenha vivo e coerente com o processo formativo e com as transformações do estudante ao longo do tempo.



Compilado dos projetos de vida dos estudantes

O compilado dos projetos de vida é um registro organizado por turma, que reúne as aspirações e expectativas dos estudantes identificadas nas atividades do acolhimento inicial. Sua elaboração é responsabilidade compartilhada entre o(a) professor(a) de Projeto de Vida, o(a) Coordenador(a) Pedagógico(a) e o pedagogo(a), conforme orientações das Diretrizes Operacionais do Tempo Integral.

Esse levantamento deve ser atualizado periodicamente, reconhecendo que os sonhos dos estudantes se transformam com o tempo. O compilado serve de base para o planejamento de clubes, eletivas e tutorias, fortalecendo o vínculo entre o currículo, o Projeto de Vida e os interesses dos estudantes.



Autoavaliação Socioemocional

É fundamental que o(a) professor(a) considere, no planejamento das aulas de Projeto de Vida, os resultados da Autoavaliação Socioemocional realizada com os estudantes de todas as séries do Ensino Médio no início do ano letivo. Essa avaliação tem como objetivo levantar informações sobre o desenvolvimento das competências socioemocionais, oferecendo subsídios importantes para a organização de práticas pedagógicas mais intencionais e alinhadas às necessidades reais dos estudantes, especialmente no que se refere às habilidades ainda não consolidadas.

Nesse sentido, recomenda-se a leitura e a apropriação das Diretrizes da Autoavaliação Socioemocional, disponibilizadas anualmente pela Gerência de Avaliação, como forma de orientar a análise dos dados e potencializar o planejamento de ações que promovam o desenvolvimento integral dos jovens.



Avaliação do Componente Projeto de Vida

O componente é avaliado como cursado ou não cursado, e não por nota. Dessa forma, recomenda-se que a avaliação seja: processual; baseada na participação, envolvimento e compromisso; e observada ao longo das atividades propostas.

A participação nas discussões, o cumprimento das atividades escritas e o engajamento nas dinâmicas podem ser considerados como evidências de acompanhamento. O foco está no desenvolvimento reflexivo e na construção de autonomia.



Mediação de temas sensíveis

As aulas podem suscitar relatos pessoais ou situações delicadas envolvendo família, conflitos, violência, saúde mental ou discriminação. Nesses casos, **evite aprofundar discussões individuais em público, não realize mediações terapêuticas e preserve a privacidade dos estudantes.**

Caso surjam demandas que extrapolem o campo pedagógico, encaminhe a situação à gestão escolar, que deverá acionar a equipe da Ação Psicossocial e Orientação Interativa Escolar (**APOIE**) para os encaminhamentos e intervenções necessários. **O(a) professor(a) atua como mediador(a) pedagógico(a), não como profissional clínico ou assistencial.**

ESCOLAS DE TEMPO PARCIAL

PROJETO DE VIDA COMO AÇÃO TRANSVERSAL

Nas escolas de tempo parcial, o Projeto de Vida deve ser desenvolvido de forma transversal, integrado às aulas da Formação Geral Básica. Para garantir intencionalidade pedagógica e organização do trabalho interdisciplinar, estabelece-se que, em cada trimestre, uma Área de Conhecimento assume a responsabilidade principal por conduzir as discussões e atividades relacionadas ao Projeto de Vida, articulando-as aos conteúdos curriculares previstos:

2ª série do Ensino Médio

- **1º trimestre:** Ciências Humanas e Sociais Aplicadas
- **2º trimestre:** Ciências da Natureza e suas Tecnologias/Matemática e suas Tecnologias
- **3º trimestre:** Linguagens e suas Tecnologias

Dessa forma, temas como identidade, sonhos, escolhas, território, diversidade e futuro atravessam o currículo de maneira planejada, mesmo sem um componente específico na matriz.

Com esse objetivo, a planilha apresentada a seguir organiza a articulação entre as sequências didáticas do Projeto de Vida e as Áreas de Conhecimento, indicando habilidades do currículo que podem ser mobilizadas ao longo do período. Trata-se de um instrumento orientador para o planejamento pedagógico, que apoia os(as) professores(as) na identificação de conexões possíveis entre os conteúdos das aulas e as temáticas do Projeto de Vida, fortalecendo uma prática interdisciplinar, contextualizada e alinhada à perspectiva da Educação Integral.

1º TRIMESTRE SONHAR, PLANEJAR E REALIZAR: CONSTRUINDO MEU PROJETO DE VIDA COM CONSCIÊNCIA E PROPÓSITO		
SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
<p>SD 1 SONHOS E PROJETO DE VIDA</p> <p>Construção consciente do Projeto de Vida e das escolhas no Ensino Médio.</p>	<p>CIÊNCIAS HUMANAS</p>	<p>EM13CHS504</p> <p>Analisar e avaliar os impasses ético-políticos decorrentes das transformações científicas e tecnológicas no mundo contemporâneo e seus desdobramentos nas atitudes e nos valores de indivíduos, grupos sociais, sociedades e culturas.</p>

SÉRIE	TRIMESTRE	SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
2ª SÉRIE	1º TRIMESTRE	<p>SD 2 SER JOVEM: O QUE ISSO SIGNIFICA?</p> <p>Juventude, identidades e direitos na construção do Projeto de Vida.</p>	CIÊNCIAS HUMANAS	<p>EM13CHS602 Identificar, caracterizar e relacionar a presença do paternalismo, do autoritarismo e do populismo na política, na sociedade e nas culturas brasileira e latinoamericana, em períodos ditatoriais e democráticos, com as formas de organização e de articulação das sociedades em defesa da autonomia, da liberdade, do diálogo e da promoção da cidadania.</p>
		<p>SD 3 CONTEXTO SOCIAL E PROJETO DE VIDA</p> <p>Contexto social, desigualdades e possibilidades para o Projeto de Vida.</p>		<p>EM13CHS504HISa/ES Analisar e avaliar os impasses ético-políticos decorrentes das transformações culturais, sociais, históricas, científicas e tecnológicas no mundo contemporâneo e seus desdobramentos nas atitudes e nos valores de indivíduos, grupos sociais, sociedades e culturas.</p> <p>EM13CHS504HISb/ES Analisar e avaliar os impasses ético-políticos decorrentes das transformações culturais, sociais, históricas, científicas e tecnológicas no mundo islâmico contemporâneo e seus desdobramentos, na política, nas atitudes e nos valores de indivíduos, grupos sociais, sociedades e culturas.</p> <p>EM13CHS309GEO/ES Identificar os tipos de industrialização nos diferentes continentes e a constituição do meio técnico-científico informacional no mundo globalizado.</p> <p>EM13CHS310GEO/ES Reconhecer as etapas da industrialização em diferentes lugares no mundo e reconhecer distintos modelos produtivos na contemporaneidade sua posição no contexto econômico global.</p>

SÉRIE	TRIMESTRE	SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
2ª SÉRIE	1º TRIMESTRE	<p>SD 3 CONTEXTO SOCIAL E PROJETO DE VIDA</p> <p>Contexto social, desigualdades e possibilidades para o Projeto de Vida.</p>	CIÊNCIAS HUMANAS	<p>EM13CHS206GEO/ES</p> <p>Relacionar o desenvolvimento territorial com o raciocínio geográfico, na análise da ocupação humana e da produção do espaço em diferentes tempos.</p>
		<p>SD4 JUVENTUDE EM MOVIMENTO: IDENTIDADES, LUTAS E TRANSFORMAÇÕES</p> <p>Protagonismo juvenil, participação social e construção de futuros possíveis.</p>		<p>EM13CHS402</p> <p>Analisar e comparar indicadores de emprego, trabalho e renda em diferentes espaços, escalas e tempos, associando-os a processos de estratificação e desigualdade socioeconômica.</p>
				<p>EM13CHS202</p> <p>Analisar e avaliar os impactos das tecnologias na estruturação e nas dinâmicas de grupos, povos e sociedades contemporâneas (fluxos populacionais, financeiros, de mercadorias, de informações, de valores éticos e culturais), bem como suas interferências nas decisões políticas, sociais, ambientais, econômicas e culturais.</p>

2º TRIMESTRE
MEU TEMPO, MINHA VOZ, MEU LUGAR

SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
<p align="center">SD 1 PLANEJAMENTO E ESTRATÉGIA DE VIDA</p> <p>Planejamento pessoal, gestão do tempo e estratégias para realização de objetivos.</p>	<p align="center">CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS / MATEMÁTICA E SUAS TECNOLOGIAS</p>	<p>EM13MAT203 Aplicar conceitos matemáticos no planejamento, na execução e na análise de ações envolvendo a utilização de aplicativos e a criação de planilhas (para o controle de orçamento familiar, simuladores de cálculos de juros simples e compostos, entre outros), para tomar decisões.</p>
		<p>EM13MAT303 Interpretar e comparar situações que envolvam juros simples com as que envolvem juros compostos, por meio de representações gráficas ou análise de planilhas, destacando o crescimento linear ou exponencial de cada caso.</p>
		<p>EM13MAT404 Analisar funções definidas por uma ou mais sentenças (tabela do Imposto de Renda, contas de luz, água, gás etc.), em suas representações algébrica e gráfica, identificando domínios de validade, imagem, crescimento e decrescimento, e convertendo essas representações de uma para outra, com ou sem apoio de tecnologias digitais.</p>
		<p>EM13CNT301FISb/ES Construir questões, elaborar hipóteses, previsões e estimativas, empregar instrumentos de medição e representar e interpretar modelos explicativos, dados e/ou resultados experimentais nos impactos ambientais, identificando fontes, transporte e destino dos poluentes e seus efeitos nos sistemas naturais, produtivos e sociais.</p>

SÉRIE	TRIMESTRE	SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
2ª SÉRIE	2º TRIMESTRE	<p>SD 1 PLANEJAMENTO E ESTRATÉGIA DE VIDA</p> <p>Planejamento pessoal, gestão do tempo e estratégias para realização de objetivos.</p>	CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS / MATEMÁTICA E SUAS TECNOLOGIAS	<p>EM13CNT205QUID/ES</p> <p>Conduzir atividades experimentais, interpretar resultados e realizar previsões sobre atividades experimentais relacionadas ao controle, aceleração ou retardamento de processos, da velocidade de transformações que ocorrem na natureza e no sistema produtivo, voltado a otimização de processos e economia de recursos naturais, com base nas noções de probabilidade e incerteza, reconhecendo os limites explicativos das ciências.</p>
		<p>SD 2 CAMINHOS POSSÍVEIS: DESAFIOS, SUPERAÇÃO E REDES DE APOIO</p> <p>Desafios, superação e redes de apoio na trajetória do Projeto de Vida.</p>		<p>EM13CNT205QUIE/ES</p> <p>Conduzir atividades experimentais, interpretar resultados e realizar previsões sobre atividades experimentais relacionadas a energia liberada ou consumida em transformações químicas, com base nas noções de probabilidade e incerteza, reconhecendo os limites explicativos das ciências.</p> <p>EM13CNT207</p> <p>Identificar, analisar e discutir vulnerabilidades vinculadas às vivências e aos desafios contemporâneos aos quais as juventudes estão expostas, considerando os aspectos físico, psicoemocional e social, a fim de desenvolver e divulgar ações de prevenção e de promoção da saúde e do bem-estar.</p> <p>EM13CNT301</p> <p>Construir questões, elaborar hipóteses, previsões e estimativas, empregar instrumentos de medição e representar e interpretar modelos explicativos, dados e/ou resultados experimentais para construir, avaliar e justificar conclusões no enfrentamento de situações problema sob uma perspectiva científica.</p>

SÉRIE	TRIMESTRE	SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
2ª SÉRIE	2º TRIMESTRE	<p>SD 2 CAMINHOS POSSÍVEIS: DESAFIOS, SUPERAÇÃO E REDES DE APOIO</p> <p>Desafios, superação e redes de apoio na trajetória do Projeto de Vida.</p>	CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS / MATEMÁTICA E SUAS TECNOLOGIAS	<p>EM13CNT101QUIe/ES Analisar e representar, com ou sem o uso de dispositivos e de aplicativos digitais específicos, as transformações e conservações em sistemas que envolvam quantidade de matéria e energia, considerando as variáveis que podem modificar a velocidade com que uma transformação química ocorre, reconhecendo a importância do controle, aceleração ou retardamento de processos, da velocidade de transformações que ocorrem na natureza e no sistema produtivo, priorizando processos produtivos que visem o desenvolvimento sustentável, o uso consciente dos recursos naturais e a preservação da vida em todas as suas formas.</p>
		<p>SD 3 CONSTRUÇÃO DE FUTURO: ESCOLHAS E AMADURECIMENTO</p> <p>Amadurecimento, escolhas e avaliação do percurso de vida.</p>		<p>EM13MAT302 Construir modelos empregando as funções polinomiais de 1º ou 2º grau, para resolver problemas em contextos diversos, com ou sem apoio de tecnologias digitais.</p> <p>EM13CNT210BIO/ES Analisar a evolução dos órgãos sensoriais a forma de percepção do homem em relação ao mundo e universo, do ambiente ao qual está inserido para compreender a sua forma de interação com outros de sua espécie com as demais espécies.</p>

SÉRIE	TRIMESTRE	SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
2ª SÉRIE	2º TRIMESTRE	<p>SD 3 CONSTRUÇÃO DE FUTURO: ESCOLHAS E AMADURECIMENTO</p> <p>Amadurecimento, escolhas e avaliação do percurso de vida.</p>	<p>CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS / MATEMÁTICA E SUAS TECNOLOGIAS</p>	<p>EM13CNT302QUI/ES Interpretar e comunicar, para públicos variados, em diversos contextos, resultados de análises, pesquisas e/ou experimentos, elaborando e/ou interpretando textos, gráficos, tabelas, símbolos, códigos, sistemas de classificação e equações químicas, por meio de diferentes linguagens, mídias, tecnologias digitais de informação e comunicação (TDIC), de modo a participar e/ou em torno de temas científicos e/ou tecnológicos de relevância sociocultural e ambiental.</p>
				<p>EM13CNT206 Discutir a importância da preservação e conservação da biodiversidade, considerando parâmetros qualitativos e quantitativos, e avaliar os efeitos da ação humana e das políticas ambientais para a garantia da sustentabilidade do planeta.</p>

PROJETO DE VIDA

NA EDUCAÇÃO DO CAMPO, INDÍGENA E QUILOMBOLA

É importante destacar que as modalidades de ensino, como das escolas do campo, indígenas e quilombolas, apresentam especificidades históricas, culturais, territoriais e epistemológicas que precisam ser reconhecidas e respeitadas. Nesse sentido, o reconhecimento e a valorização da diversidade étnico-racial, das memórias coletivas e das identidades comunitárias constituem-se como elementos fundamentais ao se trabalhar o Projeto de Vida nesses contextos.

Dessa forma, o Projeto de Vida na Educação do Campo deve incluir discussões sobre as alternativas de trabalho e renda que possam ser desenvolvidas nas comunidades, tal como a economia solidária, a agroecologia, a agricultura familiar e formas de comercialização direta, respeitando os ciclos da natureza, os saberes tradicionais e a solidariedade humana que valorizem a cultura camponesa.

No âmbito da Educação Escolar Quilombola, o Projeto de Vida deve assegurar a presença dos saberes, das memórias e das identidades afro-brasileiras, valorizando a história, as artes, os conhecimentos da ancestralidade quilombola, as formas de resistência e a territorialidade que constituem a formação dos quilombos do passado ao presente. É imprescindível o reconhecimento das práticas culturais, filosóficas e científicas das comunidades quilombolas, de modo a favorecer processos de etnodesenvolvimento, autonomia e fortalecimento da identidade comunitária.

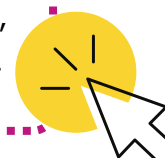
Já na Educação Escolar Indígena, o Projeto de Vida deve configurar-se como um espaço de afirmação da diversidade cultural e da autonomia dos povos indígenas, respeitando suas memórias históricas, suas línguas, cosmologias e formas próprias de produção e transmissão de conhecimentos. A organização da transversalidade do Projeto de Vida na escola indígena deve considerar a centralidade do território, compreendido como espaço de vida, aprendizagem, espiritualidade e continuidade dos modos de existir dos povos indígenas.

Materiais de referência para aprofundamento

Para apoiar o trabalho pedagógico com o Projeto de Vida no contexto da Educação do Campo, recomenda-se a leitura e o uso dos materiais a seguir:

Ementas de Projeto de Vida na Educação do Campo

Apresentam a proposta e os objetivos gerais do Componente para o Ensino Fundamental Anos Finais, Ensino Médio e escolas da Pedagogia da Alternância.



OPPP de Projeto de Vida da Educação do Campo (Geaciq/Sedu e Geti/Sedu)



Documento que orienta a operacionalização do Projeto de Vida na Educação do Campo, considerando os princípios da educação integral, da pedagogia da alternância, da valorização dos territórios, dos saberes tradicionais e das trajetórias dos jovens do campo.

Projeto de Vida na Educação do Campo – Orientações Pedagógicas (Geaciq/Sedu)

Material que aprofunda as concepções da Educação do Campo no Espírito Santo, abordando currículo, práticas pedagógicas, organização do trabalho escolar e valorização das identidades do campo. Oferece subsídios importantes para integrar o Projeto de Vida às experiências formativas dos estudantes, respeitando seus contextos sociais, culturais e produtivos.



Jovens Rurais Capixabas: Projetos de Vida e Sucessão Familiar (Incaper)



Publicação que reúne estudos, pesquisas e relatos de experiências sobre a juventude rural capixaba, com foco nos projetos de vida, na sucessão familiar e na permanência dos jovens no campo. O livro apresenta trajetórias inspiradoras de jovens egressos das Escolas Famílias Agrícolas, evidenciando como o Projeto de Vida pode fortalecer vínculos familiares, comunitários e produtivos, além de subsidiar políticas públicas e práticas educativas.

Para apoiar o trabalho pedagógico com o Projeto de Vida no contexto da Educação Indígena e Quilombola, recomenda-se a leitura e o uso dos materiais a seguir:

Geaciq Indica - ERER: “Vamos falar sobre os Povos Indígenas?” (Geaciq/Sedu)

“Vamos falar sobre os Povos Indígenas?” foi elaborado com o objetivo de ampliar os conhecimentos sobre as culturas, línguas, modos de vida e lutas dos povos indígenas. Propõe reflexões críticas que valorizam as vozes indígenas, promovem o respeito às diferenças e incentivam o protagonismo dos estudantes no combate aos estereótipos e ao preconceito. Visa romper com visões simplificadas e excludentes, destacando a presença indígena como viva, múltipla e em constante movimento. Contribui de maneira importante para a construção de uma educação intercultural e antirracista. O material apresenta história de vida de lideranças indígenas que podem inspirar os estudantes a sonharem e traçarem os seus projetos de vida.



Geaciq Indica - ERER: Lugares de Memória e Resistência Indígenas e Afro-brasileiras (Geaciq/Sedu)



Outro material relevante que pode ser utilizado é o “Lugares de Memória e Resistência Indígenas e Afro-brasileiras”, que possibilita aos estudantes ampliarem a compreensão histórica, a valorizar culturas e tradições afro-brasileiras e indígenas reconhecendo as contribuições para a sociedade. Esse material contribui para o fortalecimento da identidade cultural dos estudantes, em especial Indígenas e quilombolas pois valoriza a resistência e a riqueza cultural de seus ancestrais.

Para apoiar o trabalho pedagógico com o Projeto de Vida no contexto da Educação Escolar Quilombola, recomenda-se a leitura e o uso dos materiais a seguir:

Geaciq Indica - Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra (Geaciq/Sedu)

O material aborda a história de luta e resistência das comunidades Quilombolas no Espírito Santo, em especial na região do Sape do Norte. Além disso, aborda a questão da ancestralidade, saberes tradicionais e da memória coletiva transmitida pela oralidade. Além disso, também contempla a história de vida de várias lideranças quilombolas que marcaram a luta por direitos e valorização da cultura afro-brasileira. O material é rico também traz indicações de materiais pedagógicos potentes para atividades escolares.



Para conhecer mais as especificidades da Educação do Campo e da Educação Indígena e Quilombola, visite:

Materiais de Apoio (Site) Educação do Campo



Material de Apoio Educação das Relações Étnico-Raciais (Educação Escolar Indígena e Quilombola)



1º TRIMESTRE

**Sonhar, planejar e realizar:
construindo meu Projeto de
Vida com consciência e
propósito**

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

Sonhos e Projeto de vida



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

SONHOS E PROJETO DE VIDA

Competência Socioemocional: Autoconhecimento.

Eixo Temático: Sonhar e planejar o futuro

Objetivo Geral: fortalecer o processo de construção do Projeto de Vida por meio da reflexão sobre identidade, escolhas e possibilidades futuras, considerando o amadurecimento desde a 1ª série e o papel do Ensino Médio nas decisões pessoais, acadêmicas e profissionais.

Objetivo Específico: promover uma compreensão ampliada do Projeto de Vida, articulando suas dimensões pessoal, social/cidadã e profissional, relacionando desejos e metas às oportunidades escolares e ao contexto em que os estudantes estão inseridos, e estimulando a análise e atualização das escolhas já realizadas à luz de novos interesses, conquistas e responsabilidades.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Projeto de Vida: olhar para dentro, para o outro e para o amanhã.

- Retomar o conceito de Projeto de Vida.
- Explorar as três dimensões fundamentais do Projeto de Vida: pessoal, social/acadêmica e profissional.
- Refletir sobre as mudanças ocorridas desde a 1ª série, percebendo o crescimento e as novas demandas da vida do adolescente.

Aula 2 – O Ensino Médio Capixaba e os Itinerários Formativos

- Compreender as mudanças na estrutura curricular do Ensino Médio e o papel dos itinerários formativos.
- Analisar como os itinerários se relacionam com as escolhas profissionais, acadêmicas e pessoais dos estudantes.
- Refletir sobre os critérios utilizados para a escolha de um itinerário e seus desdobramentos.

Aula 3 – Meu projeto de vida: o que ficou, o que mudou.

- Retomar escolhas feitas na 1ª série e analisar o percurso até aqui.
- Reavaliar objetivos à luz das três dimensões do desenvolvimento (pessoal, social/cidadã e profissional).
- Ajustar ou redefinir metas a partir de novos interesses, oportunidades, limites e responsabilidades.

Aula 1 – Projeto de Vida:

olhar para dentro, para o outro e para o amanhã



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** compreender que o Projeto de Vida vai além da escolha profissional e envolve três dimensões fundamentais: dimensão pessoal, dimensão social e dimensão profissional.
- ▶ **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes ampliarão sua compreensão sobre o Projeto de Vida, a partir da ideia de que ele é um processo integral e contínuo. A construção do projeto de vida começa no autoconhecimento, se fortalece nas relações com os outros e se projeta nas escolhas de futuro. A profissão, nesse percurso, é um elemento importante, mas não exclusivo, nem o ponto de partida. Ao longo da aula, os estudantes serão convidados a refletir sobre quem são, com quem caminham e quais futuros desejam construir.
- ▶ **Palavras-chave:** Autoconhecimento; Convivência; Futuro; Propósito; Possibilidades.
- ▶ **Como se preparar:** organize o ambiente e separe os materiais; Escute a música *Passarinhos*, de Emicida, refletindo sobre suas próprias interpretações – esse exercício pode contribuir para conduzir a conversa com os estudantes de forma mais espontânea.
- ▶ **Materiais necessários:** computador; projetor; sistema de som; letra da música *Passarinhos*, de Emicida, impressa; cópias da atividade “As três dimensões do meu PV” (uma para cada estudante).



- ▶ **Dicas:** crie um ambiente acolhedor, no qual os estudantes se sintam à vontade para compartilhar suas percepções e experiências. Valorize as contribuições dos estudantes, mostrando que cada opinião, percepção e sentimento importa.



Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), distribua a letra da música “Passarinhos”, do rapper Emicida, e convide os estudantes a escutarem a música com atenção, percebendo quais sensações, pensamentos ou sentimentos ela desperta. Caso considere oportuno, você também pode exibir o videoclipe.

Após a escuta, promova um momento de conversa, incentivando os estudantes a compartilharem suas impressões. Algumas perguntas podem ajudar a conduzir o diálogo:

- *O que a música faz você sentir sobre você mesmo?*
- *E sobre suas amizades, familiares?*
- *Que ideias sobre futuro, liberdade, escolhas a música passa?*

Acolha as falas e destaque que a música abre espaço para refletir sobre quem somos, com quem caminhamos e para onde queremos ir.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), inicie o diálogo retomando a ideia de que o Projeto de Vida é o conjunto de escolhas, planos, valores e atitudes que construímos ao longo da vida para alcançar aquilo que faz sentido para nós. Ele não é algo fixo, nem definitivo: é um processo contínuo de autoconhecimento, de convivência com o outro e de projeção de futuros possíveis.

Em seguida, convide os estudantes a retomarem suas experiências com o Projeto de Vida na 1ª série. Algumas perguntas que podem orientar essa conversa:

- *O que vocês mais lembram das aulas de PV no ano passado?*
- *Houve alguma atividade ou discussão que marcou vocês? Por quê?*
- *O que aprenderam na 1ª série que pode ajudar agora, na 2ª série?*

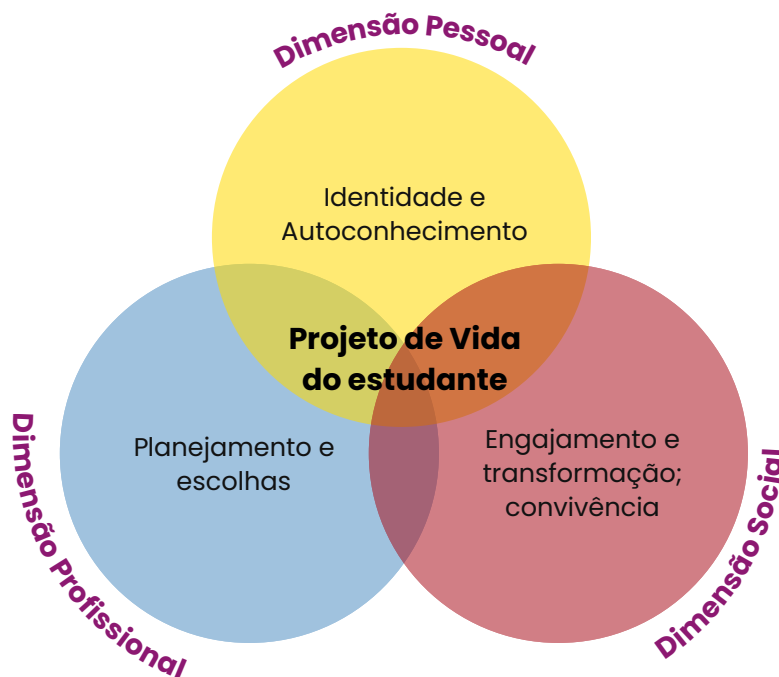
Após esse momento de troca, conduza a reflexão sobre as dimensões do Projeto de Vida. Oriente os estudantes a levantarem a mão para responder às seguintes perguntas: quem associa Projeto de Vida principalmente à profissão? Quem pensa em realização pessoal? Quem associa à sociedade e ao coletivo?

A partir das respostas, explique que o Projeto de Vida é, na verdade, a articulação dessas dimensões. Ele se constrói de forma integral, considerando tudo aquilo que nos constitui como seres humanos. Trata-se, portanto, de um processo de autodescoberta e planejamento que nos impulsiona a construir uma vida imbuída de propósito, significado e realização.

Apresente, se possível, a imagem das três dimensões e explique que:

- A **dimensão pessoal** está relacionada ao autoconhecimento, à construção da identidade, ao desenvolvimento da autoestima, ao bem-estar emocional e ao estabelecimento de metas alinhadas a valores e desejos pessoais.

- A **dimensão social** envolve as relações interpessoais, o respeito à diversidade, o exercício da cidadania, a participação na comunidade e o compromisso com o coletivo.
- A **dimensão profissional** diz respeito à exploração do mundo do trabalho, às oportunidades educacionais, ao desenvolvimento de competências e à tomada de decisões conscientes sobre o futuro acadêmico e profissional.



Para concluir este momento, destaque que o Projeto de Vida envolve sonhos, valores, propósito e escolhas possíveis. Ele não é estático, pois as pessoas mudam, amadurecem e reavaliam caminhos ao longo da vida. Por isso, construir um projeto de vida exige aprender a olhar para dentro, olhar para o outro e olhar para o amanhã.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: As três dimensões do meu projeto de vida

Objetivo: reconhecer que refletir sobre o Projeto de Vida é um processo natural, acessível e presente no cotidiano.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a) entregue aos estudantes uma folha com três círculos intitulados: “olhar para dentro”, “olhar para o outro” e “olhar para o futuro”, conforme o anexo. Caso não seja possível imprimir, peça que desenhem os círculos no caderno, reproduzindo o modelo no quadro.

2. Oriente que, em cada círculo, completem as frases sugeridas:

- **Olhar para dentro:**

Eu reconheço em mim...

Uma qualidade minha que quero valorizar é...

Um desafio que quero aprender a lidar é...

Algo sobre mim que considero importante é...

Uma coisa que não quero perder é...

- **Olhar para o outro:**

Uma pessoa que me inspira é...

Algo que eu aprendi com alguém foi...

Uma forma de contribuir com as pessoas ao meu redor é...

Uma atitude que eu admiro nas pessoas é...

Quero me aproximar de pessoas que...

- **Olhar para o futuro:**

Algo que gostaria de conquistar nos próximos anos é...

Uma mudança que eu quero ver em mim é...

Algo que quero experimentar pela primeira vez é...

Um passo que quero dar este ano é...

Daqui a alguns anos, eu me imagino...

3. Após o preenchimento, peça que escrevam abaixo dos círculos o que percebem que mudou em suas vidas e em seus projetos de vida desde a 1ª série.

4. Convide os estudantes a compartilharem, se desejarem, suas respostas com os colegas. Reforce que mudanças fazem parte do crescimento, que novas demandas surgem e que amadurecer também significa revisar escolhas.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça que cada estudante registre uma frase que represente o que aprendeu na aula, pode ser na folha da atividade, no caderno ou no celular. Exemplos:

- *“Vou prestar mais atenção em mim.”*
- *“Quero fortalecer as minhas relações pessoais”.*
- *“Meu futuro começa com pequenos passos.”*

Sugira que retomem essa frase ao longo da semana, como um compromisso pessoal com o próprio processo de construção do projeto de vida.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), retome a música utilizada no início da aula (Passarinhos – Emicida), destacando o trecho: “Pois somos tipo/ Passarinhos soltos a voar, dispostos a achar um ninho/ Nem que seja no peito um do outro”.

Converse com os estudantes sobre a ideia de que somos como passarinhos em movimento, buscando lugares que façam sentido. Reforce que construir um

projeto de vida não é correr para chegar, mas aprender a seguir o próprio ritmo, reconhecendo quem somos, com quem podemos contar e aquilo que nos sustenta por dentro.

Finalize destacando que voamos melhor quando nos conhecemos, cuidamos das relações e acreditamos que o amanhã pode ser construído mesmo que seja passo a passo.



Passarinhos - Emicida

Despencados de voos cansativos
Complicados e pensativos
Machucados após tantos crivos
Blindados com nossos motivos
Amuados, reflexivos
E dá-lhe antidepressivos
Acanhados entre discos e livros
Inofensivos

Será que o Sol sai prum voo melhor?
Eu vou esperar
Talvez na primavera
O céu clareia, vem calor, vê só
O que sobrou de nós e o que já era
Em colapso o planeta gira
Tanta mentira aumenta a ira de quem sofre mudo
A página vira, o são delira
Então a gente pira e, no meio disso tudo, tamo tipo

Passarinhos soltos a voar, dispostos a achar um ninho
Nem que seja no peito um do outro
Passarinhos soltos a voar, dispostos a achar um ninho
Nem que seja no peito um do outro

Laiá, laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá

La-laia, la-laia, la-laia
Ah-ahn-ahn-ahn-ahn
Ah-ahn-ahn-ahn (ah, ah, ah, ah)

A Babilônia é cinza e neon, eu sei
Meu melhor amigo tem sido o som, okay
Tanto carma lembra Armagedom, orei

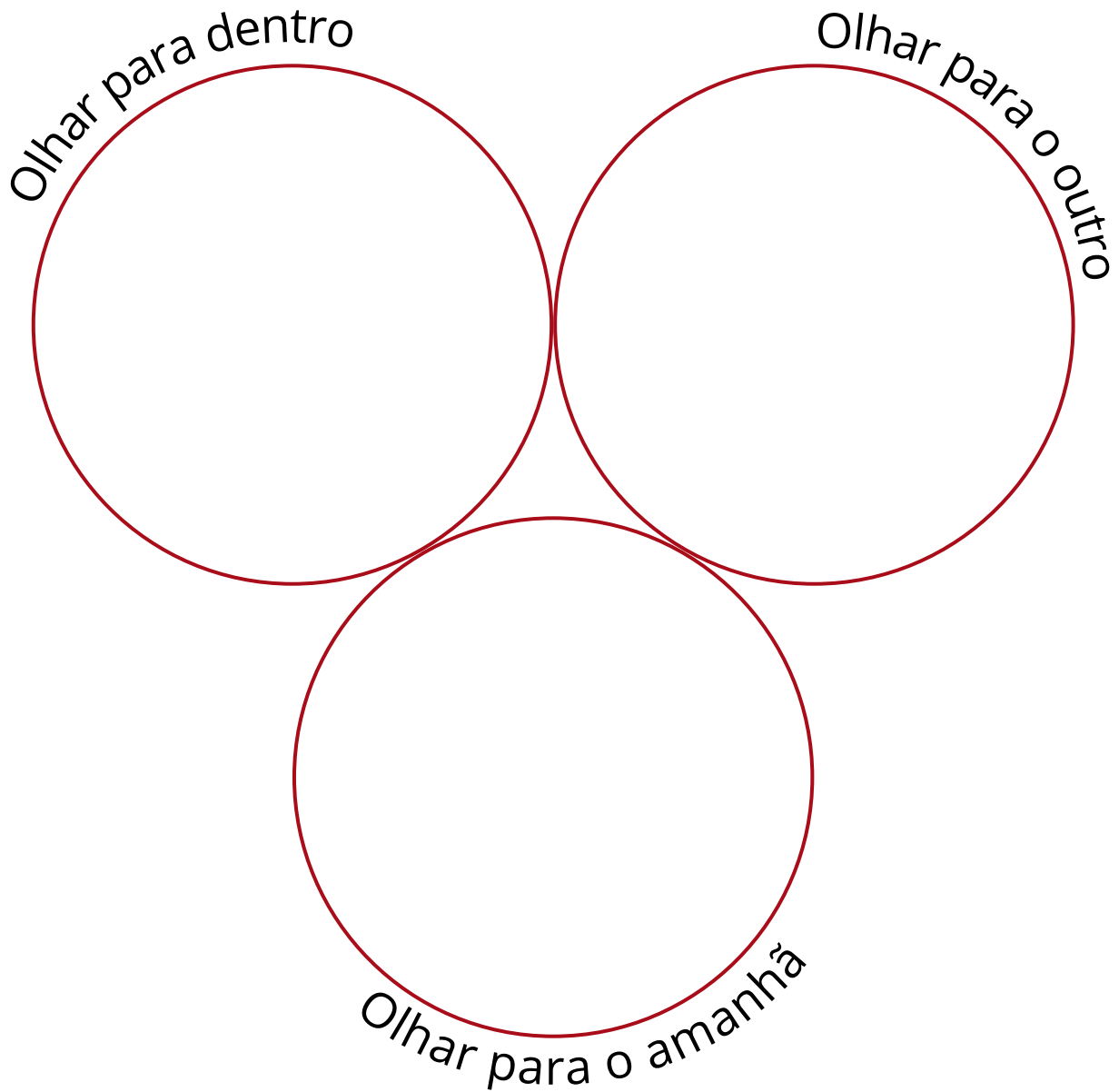
Busco vida nova tipo ultrassom, achei
Cidades são aldeias mortas, desafio nonsense
Competição em vão, que ninguém vence
Pense num formigueiro, vai mal
Quando pessoas viram coisas, cabeças viram degraus

No pé que as coisas vão, jão, doideira
Daqui a pouco resta madeira nem pro caixão
Era neblina, hoje é poluição
Asfalto quente queima os pé no chão
Carros em profusão, confusão
Água em escassez, bem na nossa vez
Assim não resta nem as barata (é memo)
Injustos fazem leis e o que resta procês?
Escolher qual veneno te mata
Pois somos tipo

Repete refrão (2 vezes)



As três dimensões do meu projeto de vida



O que mudou desde a 1ª série:

Aula 2 – O Ensino Médio e os Itinerários Formativos



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** compreender a organização do Ensino Médio e refletir sobre os Itinerários Formativos como possibilidade de aprofundamento de estudos e de construção de percursos formativos alinhados ao Projeto de Vida.
- ▶ **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes conhecerão melhor a estrutura do Ensino Médio e a função dos Itinerários Formativos. A partir de dinâmicas e pesquisas, refletirão sobre seus interesses, áreas de afinidade e como suas escolhas podem contribuir para seu desenvolvimento pessoal, acadêmico e profissional.
- ▶ **Palavras-chave:** Itinerários Formativos; Escolha; Interesses; Áreas do Conhecimento; Projeto de Vida.
- ▶ **Como se preparar:** leia atentamente os materiais oficiais da Secretaria de Estado da Educação sobre os Itinerários Formativos e familiarize-se com os itinerários que serão ofertados na sua escola.
- ▶ **Materiais necessários:** revise a apresentação de slides (*link* abaixo) e, se necessário, complemente com outras informações.

Apresentação de slides: Ensino Médio Capixaba – Nova organização e Itinerários Formativos



- ▶ **Dica:** caso seja possível, inclua relatos de experiências de estudantes de anos anteriores sobre o processo de escolha dos itinerários, isso pode enriquecer a discussão.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que, nesta aula, eles vão compreender como o Ensino Médio está organizado e como podem trilhar diferentes percursos formativos.

Para começar, proponha uma dinâmica rápida de tomada de decisão:

1. Escreva no quadro ou projete algumas áreas de interesse:

- Ciências
- Artes
- Tecnologia
- Esportes
- Comunicação
- Saúde
- Educação
- Finanças
- Empreendedorismo

2. Peça aos estudantes que abram o caderno e distribuam 10 pontos entre as áreas que mais despertam seu interesse, podendo escolher até três áreas.

3. Eles podem concentrar todos os pontos em única área, dividir entre duas ou distribuir entre três áreas.

4. Oriente também que, se alguma área de interesse importante para o estudante não estiver na lista, ele pode criar uma nova e incluí-la na distribuição de pontos. Exemplo: “meio ambiente”, “culinária”.

5. Após o registro individual, realize oralmente um levantamento rápido por área.

6. Em seguida, promova uma conversa breve com perguntas como:

- *Qual foi a área que mais recebeu pontos na turma?*
- *O que isso diz sobre nossos interesses coletivos?*
- *Esses interesses têm relação com o que vocês gostam de aprender, com os seus talentos ou com o que imaginam para o futuro?*

Mostre que não há certo ou errado: as preferências são diversas, e essa diversidade é justamente o que fundamenta a ideia de itinerários formativos – percursos diferentes que permitem aos estudantes aprofundar conhecimentos nas áreas que mais fazem sentido para suas vidas e projetos futuros.

Finalize o momento explicando que, na próxima etapa da aula, eles irão conhecer melhor como o Ensino Médio se organiza e quais itinerários estão disponíveis nas escolas da rede estadual.



Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), utilize a apresentação de slides para explicar brevemente a nova organização do Ensino Médio.

Retome com os estudantes que essa etapa se divide em duas partes:

- **Formação Geral Básica (FGB):** é comum a todos os estudantes da rede pública e tem como foco a consolidação das aprendizagens essenciais. A FGB é composta pelos Componentes Curriculares de Língua Portuguesa, Língua Inglesa, Arte, Educação Física, Biologia, Física, Química, Matemática, Filosofia, Geografia, História e Sociologia.
- **Itinerários Formativos de Aprofundamento (IFA):** são percursos de aprendizagem que os estudantes escolhem conforme seus interesses, talentos e projetos de vida, com o objetivo de aprofundar os conhecimentos adquiridos na FGB e desenvolver novas competências ligadas ao futuro acadêmico, profissional e pessoal. Há também o **Itinerário Formativo Técnico Profissional (IFTP)**, relacionado ao Curso Técnico escolhido pelo estudante no ato da matrícula, quando for o caso.

Explique o sentido da palavra “itinerário” – um caminho, percurso ou trajeto – e destaque que, na escola, ele representa as múltiplas possibilidades de formação que cada estudante pode trilhar, de acordo com seus interesses, sonhos e metas. Por isso, o adjetivo *formativo*.

Em seguida, apresente os Itinerários Formativos que serão ofertados nas escolas da Rede Estadual a partir de 2026:

- IFA Linguagens e Ciências Humanas – ofertado no Ensino Médio Regular Diurno;
- IFA Ciências da Natureza e Matemática – ofertado no Ensino Médio Regular Diurno;
- IFA das quatro áreas de conhecimento – ofertado no Ensino Médio Noturno, contemplando conhecimentos de todas as áreas;
- Itinerário Formativo Técnico Profissional – ofertado no Ensino Médio Integrado, com opções de Cursos Técnicos em diferentes áreas de formação.

Explique que, no Ensino Médio Diurno, os estudantes escolherão entre dois itinerários – Linguagens e Ciências Humanas ou Ciências da Natureza e Matemática – no ato da matrícula da 1ª série, podendo ajustar a escolha ao término desta série, caso desejem. Já os estudantes do Ensino Médio Noturno terão o itinerário integrado das quatro áreas, e os que optarem pelo Ensino Médio Integrado escolherão o curso técnico que comporá seu percurso formativo também no ato da matrícula.

Destaque que os Itinerários Formativos representam uma das principais transformações do Ensino Médio, tornando o currículo mais flexível e diverso, pois permitem que os jovens personalizem seus estudos e ampliem seus horizontes. Essa estrutura busca oferecer experiências de aprendizagem conectadas à realidade, ao mundo do trabalho e às aspirações pessoais dos estudantes.

Para fomentar o diálogo, proponha perguntas como:

- *Como essa possibilidade de escolha muda a forma como vocês enxergam o Ensino Médio?*
- *Que vantagens existem em poder escolher um caminho formativo?*
- *Como essas escolhas se relacionam com o projeto de vida de cada um?*

Finalize ressaltando que essa estrutura tem como propósito aprofundar e consolidar a formação integral dos estudantes, ajudando-os a relacionar o que aprendem na escola com seus projetos de vida. Ao escolherem seus itinerários, os jovens têm a opor-

tunidade de desenvolver valores, competências e habilidades essenciais para compreender o mundo de forma crítica, fazer escolhas conscientes e tomar decisões autônomas – dentro e fora da escola.



Mão na massa

Duração: 25 minutos

Atividade: Explorando os Itinerários Formativos

Objetivo: levar os estudantes a investigarem e compreenderem os itinerários formativos ofertados na rede estadual, facilitando a escolha alinhada aos seus interesses e objetivos.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em grupos de 4 a 5 estudantes, atribuindo a cada grupo um itinerário formativo específico. Apresente os itinerários formativos e os cursos técnicos que serão ofertados na escola.
2. Pode haver mais de um grupo de estudantes pesquisando o mesmo itinerário.
3. Cada grupo deve identificar e registrar, de forma simples e objetiva, os seguintes pontos:
 - Quais áreas e componentes curriculares compõem o itinerário;
 - Quais são os tipos de atividades práticas, projetos ou experiências possíveis;
 - Como esse itinerário pode contribuir com o desenvolvimento pessoal, acadêmico e profissional dos estudantes;
 - Que perfis de estudantes podem se interessar mais por esse itinerário.
4. Utilize os materiais disponibilizados pela Secretaria de Estado da Educação, como, por exemplo, o “Guia de Organizações Curriculares”.
5. Circule entre os grupos, tirando dúvidas e incentivando que relacionem o itinerário às preferências reveladas na atividade anterior (Partiu Aula!).
6. Escolha um grupo de cada itinerário para apresentar suas conclusões à turma.
7. Após cada apresentação, incentive comentários breves dos colegas, destacando semelhanças e diferenças entre os itinerários e como cada um se conecta a diferentes projetos de vida.

Sugestões de perguntas para estimular a reflexão coletiva:

 - *Que itinerários combinam mais com seus interesses pessoais e profissionais?*
 - *Como as diferentes áreas podem se complementar?*
 - *O que muda no Ensino Médio quando temos liberdade de escolha?*
8. Após as apresentações, abra espaço para perguntas e comentários. Encoraje os estudantes a expressarem suas dúvidas, expectativas e considerações sobre cada itinerário.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça a cada estudante que escreva no caderno um breve texto com o título: “O itinerário que mais combina comigo é...”. Oriente que expliquem o motivo da escolha, o que essa opção revela sobre seus interesses e como ela pode contribuir para o seu projeto de vida.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Encerre a aula destacando que fazer escolhas é um processo que envolve autoconhecimento, reflexão e abertura para aprender com as próprias experiências. Reforce que não existe uma escolha melhor que outra – o importante é que ela faça sentido para o estudante, esteja alinhada aos seus valores, sonhos e projeto de vida.

Nas escolas do campo, é fundamental que o trabalho com os Itinerários Formativos e o Projeto de Vida valorize os saberes tradicionais, o território e a identidade campesina.

Lembre aos estudantes que a adolescência é uma fase de descobertas e de formação da identidade, por isso é natural ter dúvidas e incertezas sobre quais caminhos seguir.

Explique que o autoconhecimento é fundamental no processo de escolha profissional e formativa, pois ajuda o jovem a reconhecer suas potencialidades e fragilidades, a alinhar suas decisões ao estilo de vida desejado e a compreender as condições e possibilidades do mercado de trabalho.

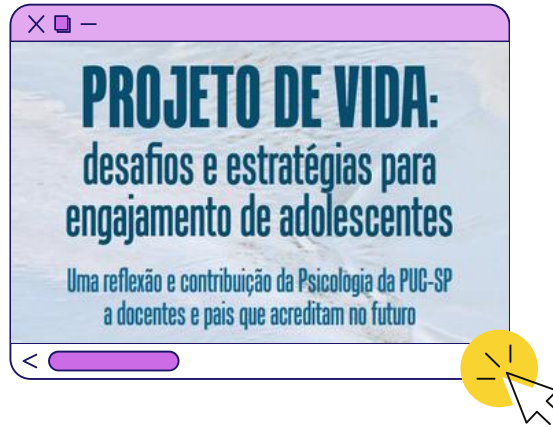
Por fim, ressalte que o interesse por uma disciplina ou área de estudo não precisa determinar a escolha profissional – é importante diferenciar o que é *hobby* do que pode se tornar carreira, entendendo que ambos podem coexistir e se complementar ao longo da vida.

Aula 3 – Meu projeto de vida: o que ficou, o que mudou.



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** oportunizar que os estudantes reexaminem suas escolhas, metas e prioridades estabelecidas na 1ª série do Ensino Médio, analisando criticamente o caminho já percorrido. Promover a reavaliação dos objetivos pessoais, sociais/cidadãos e profissionais, considerando conhecimentos e experiências adquiridos, a fim de ajustar, redefinir ou consolidar suas metas, considerando novos interesses, limites, responsabilidades e oportunidades do contexto atual.
- ▶ **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes revisitarão pontos do projeto de vida construído ao longo da trajetória escolar, fazendo uma análise do percurso para identificar permanências e mudanças e refletir sobre o que isso revela sobre seu crescimento. Depois, reavaliarão metas nas três dimensões do desenvolvimento (pessoal, social/cidadã e profissional) e farão ajustes conscientes, alinhando o projeto de vida à sua realidade e amadurecimento.
- ▶ **Palavras-chave:** Mudanças; Futuro; Transformação; Metas.
- ▶ **Como se preparar:** Releia previamente as atividades “Minha Trilha dos Sonhos”, “Carrossel da Vida” e “Jornada do Tempo”, para compreender a intencionalidade de cada uma e facilitar a mediação das comparações que os estudantes farão ao longo da aula. Separe com antecedência os portfólios dos estudantes. Leia os trechos do livro *Cartas a um jovem poeta*, de Rainer Maria Rilke e, caso julgue necessário, destaque previamente palavras ou expressões que possam gerar dúvidas de compreensão. Organize o espaço da sala de forma que favoreça a escuta e o diálogo. Separe os materiais necessários para as atividades. Prepare uma apresentação de slides com os trechos do livro *Cartas a um jovem poeta* e com as imagens e biografias dos capixabas Elisa Lucinda e Renan Cardoso.
- ▶ **Materiais necessários:** projetor; portfólio dos estudantes (Atividades “Minha Trilha dos Sonhos” e “Carrossel da Vida”, realizadas no Acolhimento Inicial da 1ª série, e atividade “Jornada do Tempo”, realizada com os estudantes veteranos no Acolhimento Inicial da 2ª série); folhas de papel A4; lápis.



- **Dica:** falar sobre mudanças, frustrações ou sonhos pode mobilizar sentimentos. Acolha as falas sem julgamentos e evite comparações entre trajetórias. Respeite o silêncio. Alguns estudantes podem preferir refletir mais a falar, isso também é participação. Se perceber resistência ou insegurança, retome a ideia trabalhada na aula: mudar de rota não é fracassar, é amadurecer.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que, nesta aula, eles farão uma pausa para analisar sua própria trajetória, revisitando o projeto de vida que começaram a construir na 1ª série do Ensino Médio para entender o que ficou e o que mudou no caminho.

Atenção!

Caso o(a) estudante não tenha realizado a etapa de estruturação do Projeto de Vida na 1ª série ou não possua portfólio, recomenda-se a retomada das atividades da **Sequência Didática 1 – Acolhimento e sentido do Projeto de Vida**, do **material do 1º trimestre da 1ª série**, a fim de garantir a compreensão dos fundamentos do componente e possibilitar o início ou reorganização do percurso formativo do(a) estudante.

Distribua entre os estudantes os trechos I e II do livro “Cartas a um jovem poeta”, do poeta e romancista austríaco Rainer Maria Rilke, ou projete os trechos no quadro, se assim preferir. Convide dois ou mais estudantes para realizar a leitura dos trechos, solicitando que os demais colegas acompanhem a leitura com suas cópias ou através da projeção.



Trecho I

“[...] porque tudo o que era confiável e habitual nos foi retirado por um instante, porque estamos no meio de uma transição, em um ponto no qual não podemos permanecer. É por isso que a tristeza também passa: o novo em nós, o acréscimo, entrou em nosso coração, alcançou seu recanto mais íntimo e mesmo ali ele já não está mais – está no sangue. E não percebemos o que houve. Seria fácil nos fazer acreditar que nada aconteceu, no entanto nos transformamos, como uma casa se transforma quando chega um hóspede. Não somos capazes de dizer quem chegou, talvez nunca cheguemos a saber, mas vários sinais indicam que o futuro entra em nós dessa maneira, para se transformar em nós muito antes de acontecer.” (2009, p. 74)

Trecho II

“O senhor é tão jovem, tem diante de si todo começo, e eu gostaria de lhe pedir da melhor maneira que posso, meu caro, para ter paciência em relação a tudo que não está resolvido em seu coração. Peça-lhe que tente ter amor pelas próprias perguntas, como quartos fechados e como livros escritos em uma língua estrangeira. Não investigue agora as respostas que não lhe podem ser dadas, porque não poderia vivê-las. E é disto que se trata, de viver tudo. Viva agora as perguntas. Talvez passe, gradativamente, em um belo dia, sem perceber, a viver as respostas. Talvez o senhor já traga consigo a possibilidade de construir e formar, como um modo de viver especialmente afortunado e puro; eduque-se para isso.” (2009, p. 43)

Estimule os estudantes a expressarem suas percepções sobre os trechos lidos e a identificarem possíveis relações com o momento que estão vivendo no Ensino Médio.

Para promover o compartilhamento de ideias, proponha algumas perguntas como:

- *Você sente que está em uma fase de transição? Em que sentido?*
- *Que sentimentos aparecem quando aquilo que era familiar deixa de fazer sentido?*
- *Quais são as perguntas que hoje fazem mais sentido na sua vida do que as respostas prontas?*
- *Você sente pressão para já ter tudo decidido? De onde vem essa pressão?*
- *O que você aprendeu sobre si mesmo desde o início do Ensino Médio que não sabia antes?*

Reforce que os trechos lidos legitimam a mudança, o não saber e a revisão de caminhos como parte natural do projeto de vida. É importante que os estudantes percebam que mudança não é erro, mas processo. A dúvida é válida e faz parte do amadurecimento.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que este é um momento de olhar para o que já foi vivido, sem perder de vista os caminhos que se abrem à frente. Comece lembrando a primeira aula da 1ª série, quando apresentamos o projeto de vida como uma bússola. Se, naquele momento, estávamos calibrando o instrumento, agora é hora de verificar se continuamos seguindo o Norte que escolhemos ou se a rota precisa de ajustes.

Convide-os a compartilhar suas ideias a partir do seguinte questionamento: *“Quando vocês ouvirem pela primeira vez a expressão projeto de vida, na 1ª série, o que ela significava para vocês naquele momento?”*

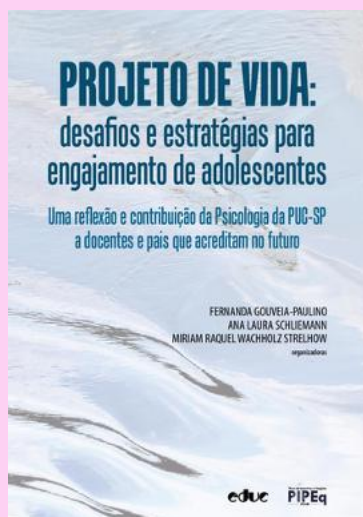
Dê espaço para algumas falas breves e, em seguida, complementando explicando que o projeto de vida não é algo fixo ou definitivo. Ele se constrói ao longo do tempo, a partir das experiências vividas, das escolhas feitas, dos erros, dos aprendizados e das mudanças de contexto.

Incentive o diálogo propondo as seguintes perguntas:

- *Alguém aqui é exatamente a mesma pessoa de um ano atrás?*
- *O que vocês pensavam sobre o futuro no primeiro dia do Ensino Médio que hoje faz vocês darem risada ou pensarem “nossa, nada a ver”?*

Reforce que o projeto de vida não é algo estático ou imutável. Ele se transforma. Assim como os aplicativos do nosso celular precisam de “atualizações de software” para rodar melhor e corrigir falhas, nosso projeto de vida também precisa de updates constantes.

Faça a leitura para a turma do trecho a seguir, de autoria de Miriam Raquel Wachholz Strelhow, retirado do livro “Projeto de Vida: desafios e estratégias para engajamento de adolescentes”, organizado por Fernanda Alves da Cruz Gouveia-Paulino, Ana Laura Schliemann e Miriam Raquel Wachholz Strelhow.



[...] entende-se que ter um projeto de vida não é algo permanente, estagnado, que é buscado e alcançado na adolescência e dessa forma permanece. Pelo contrário, é um processo contínuo e dinâmico, sendo passível de modificações e reformulações à medida que vai sendo vivido e avaliado. É um aspecto que vai acompanhar o ser humano ao longo de toda a sua vida, sendo pensado e repensado. [...] Ou seja, a rota definida pode ser redirecionada, repensada, a partir de uma constante avaliação (2025, p. 104).

Em seguida, provoque a reflexão com a pergunta: “Vocês acham que mudar de ideia é sinal de fraqueza ou de crescimento? Por quê?”

A partir das respostas, destaque que mudar de ideia muitas vezes é resultado de amadurecimento, de maior autoconhecimento e de uma leitura mais realista do mundo. Crescer implica rever planos.

Apresente para os estudantes as histórias dos capixabas Elisa Lucinda e Renan Cardoso, exemplos de que mudar de caminho faz parte da construção de um projeto de vida.



Reprodução Instagram @elisalucinda

Elisa Lucinda se formou em Jornalismo e chegou a atuar como jornalista em Vitória (ES). No entanto, aos 27 anos, percebeu que seus desejos e talentos apontavam para outro rumo e migrou para o Rio de Janeiro para seguir carreira artística, inicialmente com poesia e depois como atriz, cantora e escritora, sendo nacionalmente reconhecida.

Renan Cardoso iniciou sua carreira profissional na educação. Formado em Letras - Inglês atuou como professor, mas, com o tempo, decidiu apostar em outra área: a maquiagem profissional. Hoje, Renan se destaca no universo da beleza e da moda, já tendo assinado a beleza de modelos e influenciadoras na Semana de Moda de Paris, um dos maiores eventos do setor no mundo.



Reprodução Instagram @cardosomakeup

Evidencie que essas trajetórias mostram que escolhas feitas em um momento da vida não precisam ser definitivas. Ao longo do tempo, interesses mudam, novas habilidades surgem e oportunidades aparecem. Recalcular a rota não é fracassar, mas reconhecer quem se é no presente e ter coragem para seguir em direção ao que faz sentido. Destaque para os estudantes que as profissões iniciais não foram perda de tempo. As experiências de Elisa Lucinda no Jornalismo e de Renan Cardoso na Educação contribuíram para o desenvolvimento de habilidades que hoje atravessam seus novos ofícios, como comunicação, sensibilidade, disciplina e olhar atento para o outro. Cada etapa da trajetória construiu repertório e ajudou a sustentar as novas escolhas feitas.

Em seguida, reforce que o projeto de vida envolve escolhas pessoais (quem eu sou e quem quero me tornar), escolhas sociais e cidadãs (como me relaciono com os outros e com o mundo) e escolhas profissionais (como desejo atuar e me sustentar). Esses três campos dialogam entre si e podem mudar conforme a vida avança.

Convide os estudantes a responderem o seguinte questionamento: “Qual dimensão vocês sentem que mais exigiu flexibilidade de vocês?”. Exemplos: o aspecto social/cidadão pode ter mudado muito com a consciência política, o profissional pode ter se modificado com a descoberta de Itinerários Formativos.

Finalize este momento enfatizando que assim como um aplicativo de mapas recalcula a rota quando encontramos um obstáculo ou escolhemos outro caminho, o projeto de vida também pode — e deve — ser revisitado.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Entre passos dados e novos rumos

Objetivo: oportunizar que os estudantes analisem o próprio percurso, comparando registros e vivências do Acolhimento da 1ª série do Ensino Médio com as reflexões realizadas no Acolhimento Inicial da 2ª série, identificando o que permaneceu, o que mudou e o que foi consolidado em seus projetos de vida.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), explique aos estudantes que o foco da atividade é a reflexão sincera sobre o caminho percorrido e o protagonismo de cada um em relação às próprias escolhas. Reforce que mudar de ideia faz parte do processo de crescimento e que cada estudante deve se sentir confortável para compartilhar apenas aquilo que considerar adequado.
2. Oriente os estudantes a abrirem o portfólio e separarem os registros das atividades realizadas no Acolhimento da 1ª série (“Minha Trilha dos Sonhos” e “Carrossel da Vida”) e no Acolhimento da 2ª série (“Jornada do Tempo”).
3. Convide-os a olhar para as atividades como quem observa um caminho já percorrido. A ideia é comparar quem eles eram, o que pensavam e o que sonhavam lá atrás com quem são hoje.

4. Em seguida, entregue uma folha de papel A4 para cada estudante e peça que registrem suas reflexões de forma simples, objetiva e sincera, organizadas em três blocos: pessoal, social/cidadão e profissional.
5. Sugira que utilizem os questionamentos abaixo como guia para analisar cada dimensão do desenvolvimento.

I. Dimensão pessoal

- **O que ficou?**

Valores, sonhos ou características pessoais que continuam fortes e fazem sentido hoje.

- **O que mudou?**

Interesses novos, limites descobertos, mudanças de visão ou de prioridades.

- **O que foi consolidado?**

Atitudes ou escolhas pessoais que você já colocou em prática e deram certo.

II. Dimensão social/cidadã

- **O que ficou?**

Valores relacionados à convivência, respeito, participação ou cuidado com o outro.

- **O que mudou?**

Novas responsabilidades, maior consciência social ou mudanças na forma de se posicionar.

- **O que foi consolidado?**

Participações, atitudes ou compromissos que você já assumiu e manteve.

III. Dimensão profissional

- **O que ficou?**

Áreas de interesse, sonhos profissionais ou talentos que permanecem.

- **O que mudou?**

Novos interesses, mudança de área, compreensão mais realista das possibilidades.

- **O que foi consolidado?**

Cursos iniciados, habilidades desenvolvidas, experiências que confirmaram escolhas.

6. Solicite que escrevam o essencial, aquilo que realmente os representa. Durante esse tempo, circule pela sala, acolha dúvidas e incentive quem estiver com dificuldade para começar.

7. Após o momento individual, oriente a formação de duplas ou trios e peça que, nesses pequenos grupos, cada estudante compartilhe:

- Uma meta que manteve ao longo do tempo;
- Uma meta que pretende ajustar a partir do que viveu e aprendeu;
- Um motivo positivo para essa mudança (aprendizado, amadurecimento, nova oportunidade, maior clareza sobre si mesmo).

8. Deixe evidente que os estudantes não precisam compartilhar coisas íntimas e que cada um vai escolher apenas o que se sentir confortável para dividir.

9. Enquanto os grupos conversam, circule pela sala e observe as trocas, intervindo apenas quando necessário para estimular a escuta respeitosa e o diálogo.
10. Para concluir, reúna a turma novamente e destaque que:
- Reavaliar metas é sinal e crescimento;
 - Reconhecer o que foi consolidado fortalece a autoestima;
 - Ajustar rumos faz parte de construir um projeto de vida possível, consciente e conectado com o presente.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça aos estudantes para pensarem no seu "eu" do início da 1ª série e solicite que completem, em uma folha de papel, a seguinte frase:

"Se eu pudesse dar um único conselho ao 'eu' da 1ª série, eu diria:
 _____."

Oriente-os a utilizarem a mesma folha usada na atividade da seção "Mão na Massa".

Para finalizar, solicite que os estudantes guardem seus registros com cuidado no portfólio, reforçando que o portfólio é um espelho do próprio crescimento ao longo do Ensino Médio.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Finalize reforçando que ajustar a rota não é sinal de fracasso, é sinal de maturidade. Quem não revisa o que planejou corre o risco de chegar a um destino onde não quer mais estar. Enfatize que o projeto de vida é um processo em construção: algumas escolhas permanecem, outras se transformam. O importante é seguir refletindo, fazendo ajustes e assumindo o protagonismo da própria trajetória.

Se houver tempo, leia o poema "Não sei dizer quem sou", de Clarice Lispector.



Não sei quem sou

Clarice Lispector

É curioso como não sei dizer quem sou.
Quer dizer, sei-o bem, mas não posso dizer.
Sobretudo tenho medo de dizer
por que no momento em que tento falar
não só não exprimo o que sinto
como o que sinto se transforma lentamente no que eu digo...
Sou como você me vê.
Posso ser leve como uma brisa ou forte como uma ventania,
Depende de quando e como você me vê passar.
Não me deem fórmulas certas, porque eu não espero acertar sempre.
Não me mostrem o que esperam de mim,
porque vou seguir meu coração.
Não me façam ser quem não sou.
Não me convidem a ser igual, porque sinceramente sou diferente.
Não sei amar pela metade.
Não sei viver de mentira.
Não sei voar de pés no chão.
Sou sempre eu mesma, mas com certeza não serei a mesma pra sempre.

Clarice Lispector. **Perto do coração selvagem**. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

Ser jovem: o que isso significa?



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

SER JOVEM: O QUE ISSO SIGNIFICA?

Competência Socioemocional: Autoconhecimento e Protagonismo Social

Eixo Temático: Autogestão e Projeto de Vida

Objetivo Geral: analisar a fase da juventude como um período de intensas transformações e descobertas, reconhecendo os aspectos históricos, legais, emocionais e cognitivos que a caracterizam.

Objetivo Específico: promover o autoconhecimento e o protagonismo juvenil, valorizando diferentes formas de existir e expressar-se, reconhecendo direitos e aprendizagens intergeracionais que contribuem para escolhas conscientes relacionadas ao Projeto de Vida.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Ser jovem é...

- Compreender a juventude como construção histórica e social, reconhecendo diferentes modos de ser jovem ao longo do tempo e em distintos contextos.
- Reconhecer os marcos legais que asseguram a juventude como sujeito de direitos e identificar espaços de participação social e política.
- Relacionar as mudanças emocionais e cognitivas da adolescência aos desafios, às decisões e à construção do Projeto de Vida.

Aula 2 – Expressar para existir: juventudes e suas linguagens

- Investigar diferentes formas de expressão pessoal, artística e cultural utilizadas pelas juventudes (música, dança, moda, memes, redes sociais, grafite, poesia, etc).
- Reconhecer as manifestações culturais juvenis como ferramentas de construção de identidade, pertencimento e visão de mundo.
- Valorizar a diversidade de referências e expressões culturais presentes no grupo e no território.

Aula 3 – Aprendendo com o tempo: as relações entre as gerações

- Explorar as diferenças e semelhanças entre as gerações nas formas de pensar, viver e sonhar.
- Analisar conflitos e aprendizagens possíveis no diálogo intergeracional.
- Reconhecer a importância da escuta ativa e da troca de experiências na construção do Projeto de Vida.

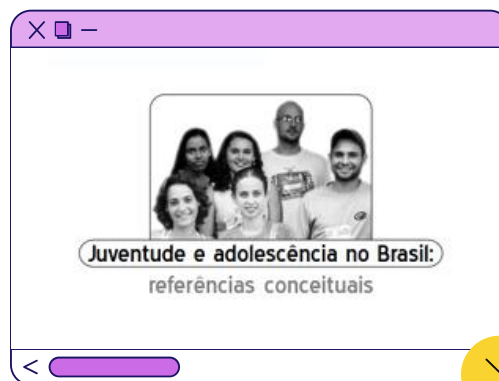
Aula 1 – Ser jovem é...



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender a juventude como uma construção histórica, social e plural, reconhecendo os direitos previstos nos marcos legais, e refletindo sobre como as transformações físicas, emocionais e cognitivas próprias dessa fase impactam as escolhas, os desafios e a construção do Projeto de Vida.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes são convidados a refletir sobre o que significa ser jovem hoje e como essa experiência difere em outros tempos e contextos. Será explorado o conceito de juventude como categoria social, seus direitos garantidos por lei e o papel da participação juvenil na sociedade.
- **Palavras-chave:** Juventude; Identidade; Direitos; Participação Social; Autonomia; Projeto de Vida.
- **Como se preparar:** leia previamente o Estatuto da Juventude (Lei Nº 12.852/2013) para se familiarizar com os direitos assegurados aos jovens.
- **Materiais necessários:** imagens impressas ou projetadas de jovens da década de 1960, 1980, 2000 e 2020; folhas ou post-it para o mini manifesto.

Lei Nº 12.852, de 5 de agosto de 2013. Institui o Estatuto da Juventude e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude e o Sistema Nacional de Juventude - SINAJUVE.



- **Dica:** mantenha um ambiente seguro e respeitoso, evitando julgamentos ou estereótipos sobre a juventude. Valorize a diversidade de experiências da turma e, ao discutir as imagens, estabeleça conexões com o presente para tornar a reflexão mais significativa. Traga exemplos práticos dos direitos previstos no Estatuto da Juventude e gerencie o tempo das falas para garantir a participação de todos, oferecendo alternativas de contribuição para estudantes mais tímidos.



Partiu aula!

Duração: 15 minutos

Professor(a), projete ou distribua imagens de jovens em quatro décadas: 1960, 1980, 2000 e 2020. O objetivo é provocar uma reflexão sobre como a juventude é construída socialmente e como mudanças no tempo influenciam modos de ser, vestir e agir.

Peça que observem por 2 minutos em silêncio e, depois, conduza uma conversa com as perguntas:

- *Quais diferenças vocês percebem no modo de vestir em cada década?*
- *Como os estilos e comportamentos conversam com o contexto social, político e cultural de cada época?*
- *Apesar do tempo, o que parece permanecer na maneira de ser jovem?*
- *A rebeldia, a busca por liberdade, o desejo de mudança aparece nas imagens? De que forma?*
- *O que essas imagens dizem sobre a juventude atual?*
- *Se alguém olhasse fotos de jovens da década de 2020 no futuro, o que destacaria como característica marcante da nossa geração?*

Finalize a discussão ressaltando que a juventude não é uma condição fixa, mas construída historicamente e influenciada por contextos culturais, políticos e sociais. Reforce que, embora o visual, o comportamento e as expressões juvenis mudem ao longo das décadas, existem permanências marcantes – como a busca por liberdade, identidade, expressão e transformação do mundo.

Conduza a turma para o próximo momento da aula destacando que, a partir dessa reflexão inicial, o objetivo será aprofundar a compreensão sobre o que significa ser jovem hoje, reconhecer os direitos que asseguram voz e participação aos jovens e relacionar esse processo com as escolhas, desafios e construção do projeto de vida de cada estudante.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor (a), explique aos estudantes que, no Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente, instituído pela Lei Nº 8.069, de 13 de julho de 1990, define infância como o período até 12 anos incompletos e adolescência como o período dos 12 aos 18 anos. Já o Estatuto da Juventude, instituído pela Lei Nº 12.852, de 5 de agosto de 2013, afirma que jovem é toda pessoa entre 15 e 29 anos. Isso mostra que há um período em que adolescência e juventude se sobrepõem.

Mostre que essa sobreposição também aparece no campo acadêmico. A psicologia tende a usar mais o termo "adolescência", já que estuda profundamente as mudanças físicas, cognitivas e emocionais próprias dessa fase, como crescimento acelerado do

corpo, reorganização cerebral, maior capacidade de pensamento abstrato, intensificação das emoções e busca de identidade. As Ciências Sociais, por sua vez, usam “juventude” para evidenciar que essa etapa também é marcada por processos sociais, culturais e históricos.

Explique que essas mudanças físicas e emocionais não acontecem isoladamente – elas influenciam diretamente a maneira como o jovem se percebe, toma decisões, experimenta o mundo e constrói seu projeto de vida. Nesse momento, é comum que o estudante questione normas, busque maior autonomia, aprofunde vínculos sociais, experimente novos interesses e desenvolva capacidade crescente de argumentação, reflexão crítica e planejamento do futuro.

Apresente a ideia de que, historicamente, nem sempre existiu o conceito de “juventude” como hoje. Em muitos períodos da história, especialmente em sociedades antigas ou medievais, as pessoas passavam diretamente da infância à vida adulta, sem a fase intermediária da adolescência ou juventude. A ideia de juventude, tal como entendemos, surge principalmente na modernidade, com mudanças na forma de organizar o trabalho, a educação e as expectativas sociais.



De acordo com Oscar Dávila León, no livro “Juventude e adolescência no Brasil: referências conceituais”, para além da idade, adolescência e juventude são construções sociais, ou seja, cada sociedade define o que espera das pessoas nessa fase, quais direitos elas têm e como devem se comportar e participar da vida social. Não existe, portanto, uma definição única e fixa sobre o que é ser jovem, porque isso depende do contexto histórico, econômico e cultural em que se vive.

Demonstre que, além de definir quem é jovem, o Estatuto da Juventude também garante uma série de direitos que ampliam o acesso à cultura, ao lazer, à mobilidade e à participação social. Isso significa que ser jovem no Brasil envolve não apenas vivências e desafios próprios da idade, mas também a possibilidade de acessar políticas públicas que apoiam seu desenvolvimento. Por exemplo, o Artigo 23 assegura a jovens de baixa renda e estudantes o direito à meia-entrada em cinemas, teatros, shows, eventos esportivos e culturais, tornando esses espaços mais acessíveis. Já o Artigo 32 garante que jovens de baixa renda tenham acesso a vagas gratuitas e passagens com 50% de desconto no transporte coletivo interestadual, ampliando sua mobilidade e seu direito de ir e vir. Esses direitos mostram que o país reconhece a juventude como sujeito de políticas específicas e como protagonista da vida cultural e social do território.



Professor(a), apresente aos estudantes a proposta dos Centros de Referência da Juventude (CRJ), que se configuram como um espaço de garantia dos direitos das juventudes capixabas e está em funcionamento em 10 municípios do estado: Vitória, Vila Velha, Serra, Cariacica, Cachoeiro de Itapemirim, Aracruz, São Mateus, Guarapari, Linhares e Colatina.

Para conhecer mais, acesse o link: <https://juventudes.es.gov.br/conheca-crj>



Mão na massa

Duração: 10 minutos

Atividade: **Concordo / Não concordo**

Objetivo: promover reflexão crítica sobre percepções e tensões que atravessam a juventude, permitindo que os estudantes expressem posicionamentos e escutem perspectivas diferentes.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), organize a turma em pé, em linha, um ao lado do outro, ou em círculo.
2. Explique a regra central:
 - Se o estudante concorda com a frase -> dá um passo à frente.
 - Se não concorda -> permanece no lugar.
3. Leia as frases uma de cada vez, em tom pausado. Após cada movimento, peça para 2 ou 3 estudantes explicarem brevemente sua escolha, sempre reforçando o respeito à diversidade de opiniões.
4. Sugestões de frases disparadoras:

Ser jovem é ter liberdade.

Ser jovem é viver intensamente.

*Nem toda juventude tem as mesmas oportunidades.
A juventude de hoje tem mais voz que a do passado.
Ser jovem é lidar com muitas emoções ao mesmo tempo.
Juventude é sinônimo de futuro.
Os direitos da juventude são conhecidos por todos.
Ser jovem é ter certeza do que se quer.*

5. Ao final, destaque que os passos não representam certo ou errado – apenas posições e experiências diversas que coexistem na sala e na sociedade.



Deixando a minha marca

Duração: 8 minutos

Professor(a), peça que cada estudante produza um mini manifesto em uma folha, completando, de forma sincera e direta, às três frases abaixo:

- *Ser jovem é...*
- *Ser jovem também pode ser...*
- *Ser jovem não deveria ser...*

O formato é livre: texto curto, verso, ilustração ou qualquer estilo que permita expressar uma ideia com clareza e personalidade. Os estudantes podem entregar anonimamente ou, se quiserem, compartilhar voluntariamente com a turma. Como forma de registro, você pode criar um mural coletivo com as produções dos estudantes.



Bora fechar?

Duração: 2 minutos

Professor(a), convide os estudantes a um breve momento de avaliação: peça que pensem rapidamente o que desta aula os ajudou a entender melhor o que significa ser jovem hoje. Destaque que a juventude não é apenas um período de espera pela vida adulta, mas uma fase com características próprias, direitos garantidos por lei e um papel ativo na sociedade.



Juventude dos anos 1960



Da esquerda para a direita, Jorge Ben, Caetano Veloso, Gilberto Gil, Rita Lee e Gal Costa; à frente, abaixados, Sérgio Dias e Arnaldo Baptista. Eles são os principais nomes do movimento tropicalista. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/dica-cultural/conheca-tropicalia-a-cancao-manifesto-do-movimento-tropicalista/> Acesso em: 16 jan. 2026

Contextualização: a década de 60 marca uma explosão cultural juvenil no mundo. Novos movimentos musicais (rock, contracultura, Beatles), contestação política e experimentação estética começam a ganhar força.

O que observar: no visual, observe roupas mais autênticas e ousadas para a época, minissaias, estampas, cortes de cabelo marcantes, ruptura com padrões tradicionais.

Juventude dos anos 1980



Barão Vermelho. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/dica-cultural/conheca-tropicalia-a-cancao-manifesto-do-movimento-tropicalista/> Acesso em: 16 jan. 2026

Contextualização: a foto da banda Barão Vermelho representa a juventude dos anos 1980 no Brasil, marcada pela efervescência cultural, pelo rock nacional e pelo clima de redemocratização no país.

O que observar: Os anos 80 são marcados pela estética exagerada e pela identidade visual muito forte (jeans, cores vibrantes, ombreiras, cabelos volumosos), elementos que expressavam rebeldia, estilo e desejo de afirmação.



Juventude dos anos 2000



Ícones da cultura pop dos anos 2000. Disponível em: <https://jkshoppingdf.com.br/12928-2/>
Acesso em: 16 jan. 2026

Contextualização: nos anos 2000, a cultura virtual começa a transformar comportamentos: a internet se expande, surgem novas formas de linguagem e expressão digital.

O que observar: estilos como o jeans de cintura baixa, acessórios chamativos, moda urbana e estética pop representam uma juventude conectada e influenciada pela mídia.

Juventude dos anos 2020



Crédito: YouCom/divulgação. Disponível em: <https://www.em.com.br/feminino-e-masculino/2025/09/7243132-como-a-geracao-z-esta-transformando-a-moda.html>
Acesso em: 16 jan. 2026

Contextualização: redes sociais, *streaming*, cultura digital aceleram referências estéticas e comportamentais.

O que observar: misturam-se estilos antigos e novos; a moda é fluida, política e identitária.

Aula 2 – Expressar para existir: juventudes e suas linguagens



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** reconhecer o *slam* e outras linguagens juvenis como formas legítimas de expressão, construção de identidade e pertencimento – compreendendo como a palavra falada articula emoções, território, crítica social e Projeto de Vida.
- ▶ **Descrição da aula:** a aula explora o papel das linguagens juvenis – especialmente o *slam* (poesia falada) – como espaço de voz, resistência, criação e afirmação. A partir de vídeos, discussões e produções autorais, os estudantes analisam como a arte possibilita dizer quem se é, questionar injustiças, imaginar futuros e construir sentidos para o Projeto de Vida.
- ▶ **Palavras-chave:** Juventudes; Slam; Poesia falada; Expressão; Identidade; Pertencimento; Protagonismo juvenil; Projeto de Vida; Linguagens juvenis.
- ▶ **Como se preparar:** assista previamente ao vídeo *Slam ES – A historiografia (Episódio 1)*, do Canal Xamego no YouTube, para compreender a origem e a força do movimento de slam no Espírito Santo, observando como ele articula território, vivências e pertencimento. Assista também ao vídeo *Slam estimula estudantes a se expressarem por meio da poesia falada*, que aborda o projeto *Slam Altino: ninguém cala o nosso grito* desenvolvido na EMEF Altino Arantes, localizada em São Paulo (SP). Nesse projeto, os estudantes são incentivados a produzir textos e declamar poesias, a partir de discussões sobre direitos humanos e diversidade, integrando áreas como Informática, Artes e Língua Portuguesa. Organize a sala em roda ou outro formato que favoreça escuta e diálogo.





- **Materiais necessários:** computador com acesso à internet; projetor; sistema de som; cartolina; Post-it; papel e caneta para produção textual.
- **Dica:** antecipe possíveis dúvidas sobre o que é *slam* e explique que não se trata apenas de “poesia bonita”, mas de voz, crítica e pertencimento. Combine regras de respeito e escuta ativa antes das apresentações. Valorize todo o tipo de expressão — escrita simples também é legítima.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula convidando os estudantes a refletirem sobre a pergunta “O que eu preciso dizer para existir?”. Apresente essa questão de forma acolhedora, explicando que não se trata de buscar respostas certas ou erradas, mas de abrir espaço para que sentimentos, vivências, inquietações, denúncias e sonhos possam emergir. Em seguida, distribua post-its para a turma e peça que cada estudante escreva uma palavra ou frase curta que responda à pergunta. Convide-os a colar os post-its em um cartaz ou mural previamente preparado. Enquanto os post-its são colados, faça uma leitura breve de algumas contribuições sem expor quem escreveu e destaque como surgem vozes diferentes, mas igualmente importantes.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), dê continuidade à reflexão inicial sobre expressão e identidade, apresentando o *slam* como fenômeno cultural das juventudes. Comece explicando que o *slam* não é apenas um gênero poético, mas um movimento de poesia falada e performática, em que corpo, voz e emoção fazem parte da linguagem. Esse movimento surgiu em Chicago, nos Estados Unidos, na década de 1980, quando poetas começaram a organizar encontros públicos para declamar textos autorais e dialogar diretamente com o público.

A reportagem do Jornal da USP, “*Slam* é voz de identidade e resistência dos poetas contemporâneos”, destaca que o *slam* “confronta estruturas tradicionais de mundo e busca afirmar identidades por meio da palavra”, mostrando como jovens transformam suas vivências em expressão artística e crítica social. Ao chegar às escolas e aos espaços comunitários, o *slam* amplia o acesso à leitura e à escrita e cria um espaço de escuta coletiva, onde estudantes podem nomear suas experiências e injustiças com suas próprias palavras.

Após essa introdução, exiba um trecho do vídeo “*Slam* ES – A historiografia” (Episódio 1). Oriente os estudantes a observar o que os participantes dizem sobre a origem do *slam*, seu significado e seu papel na vida dos jovens.

Sugestão: caso o tempo seja curto, priorize o trecho entre 5 e 10 minutos, em que aparecem as falas sobre sentido, pertencimento e resistência.

Em seguida, conduza a conversa com perguntas como:

- O que o *slam* representa para as pessoas que aparecem no vídeo?
- Quais temas e emoções eles trazem à fala?
- De que forma o *slam* aparece como forma de resistência e afirmação de voz?

Explique que, para quem participa desses encontros, o *slam* pode significar ao mesmo tempo:

- poesia e arte;
- expressão de identidade pessoal e coletiva;
- espaço de denúncia e resistência;
- território de encontro e escuta comunitária.

Aprofunde o diálogo mostrando que o *slam*:

- nasce das batalhas de poesia falada,
- é construído coletivamente,
- valoriza vozes que historicamente foram silenciadas,
- transforma experiências pessoais em linguagem artística e política.

Mostre, então, por que ele dialoga tanto com as juventudes: o *slam* mobiliza corpo, voz, emoção, crítica social e pertencimento — tudo aquilo que ajuda o jovem a dizer quem é e o que vive. Por fim, destaque o papel da escola: quando o *slam* entra no cotidiano escolar, ele amplia repertórios, fortalece a autoria e incentiva o uso da palavra como instrumento de participação e transformação social. Conecte com o Projeto de Vida: *“Quando falamos e escrevemos, organizamos sentimentos, compreendemos melhor quem somos e começamos a planejar os caminhos que queremos construir.”*



Mão na massa

Duração: 15 minutos

Professor(a), proponha uma produção criativa, convidando os estudantes a escreverem um pequeno texto poético, entre quatro e oito versos, inspirado em um dos seguintes eixos: quem eu sou, o que me inquieta, o que eu sonho ou o que eu quero mudar. A atividade pode ser realizada de forma individual ou em dupla, respeitando o ritmo, a criatividade e o nível de exposição de cada estudante. Reforce que o foco não está na técnica, mas na autenticidade da expressão.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize a aula convidando, de forma voluntária, os estudantes que se sentirem à vontade a compartilhar suas produções com a turma. Valorize cada fala, reforçando a importância da escuta e do respeito. Encerre destacando que toda forma de expressão é legítima e que o *slam* representa uma maneira potente de existir, resistir e projetar o futuro. Reforce que expressar-se é também um ato de protagonismo juvenil e um passo significativo na construção do projeto de vida.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), encerre a aula convidando os estudantes a refletirem sobre como a palavra, a arte e a escuta apareceram como formas de existir, se posicionar e projetar o futuro. Caso considere pertinente, solicite que compartilhem, de forma voluntária, uma palavra ou sentimento que represente a experiência da aula.

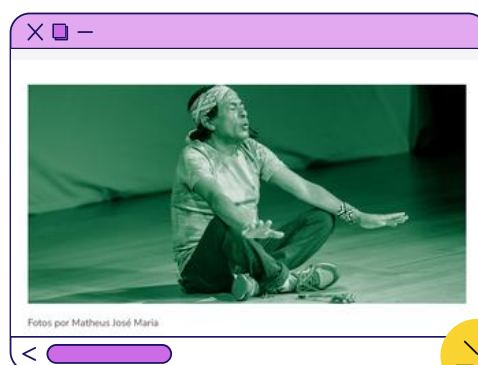
Reforce que o *slam* e outras linguagens juvenis são expressões legítimas de identidade, pertencimento e protagonismo, e que a escola é um espaço onde essas vozes podem e devem ser reconhecidas. Finalize destacando que expressar-se é também um passo importante na construção do projeto de vida, pois ajuda cada estudante a compreender quem é, o que sente e o que deseja construir.

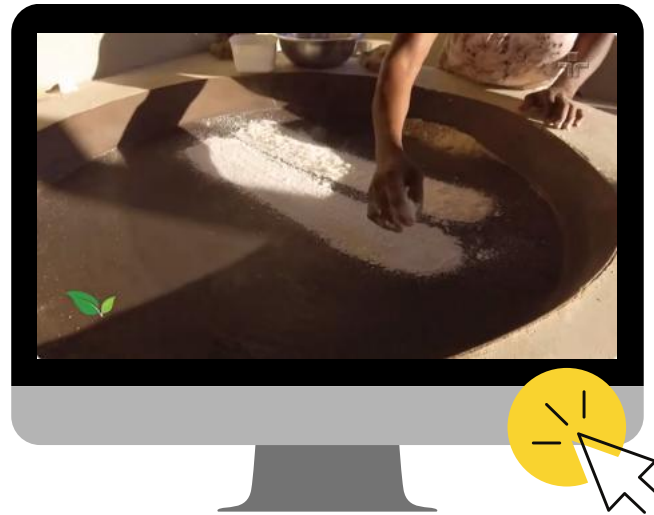
Aula 3 – Aprendendo com o tempo: as relações entre as gerações



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** promover a reflexão sobre como diferentes gerações pensam, se relacionam e constroem seus projetos de vida, possibilitando a compreensão das tensões e das aprendizagens que emergem no diálogo entre jovens e adultos. Além disso, busca-se exercitar a escuta ativa como uma ferramenta fundamental para qualificar as conversas intergeracionais e fortalecer relações mais respeitadas e colaborativas.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes analisarão como gerações diferentes – avós, pais/responsáveis e jovens – experienciam o mundo, lidam com desafios e projetam o futuro. A partir de situações do cotidiano, discutirão conflitos comuns, identificando pontos de encontro que ampliam sua capacidade de diálogo respeitoso. A aula se conecta ao Projeto de Vida ao mostrar como aprendemos com quem veio antes e como nossas escolhas influenciam quem virá depois.
- **Palavras-chave:** Gerações; Conflitos; Aprendizagens; Escuta ativa; Diálogo; Projeto de Vida.
- **Como se preparar:** leia a reportagem *Além do 'cringe': um glossário de termos que definem gerações*, do site Nexo, para compreender os significados, origem e evolução de termos que dão nome aos grupos geracionais. Leia previamente trechos da entrevista com Ailton Krenak (Revista Mais 60), identificando ideias sobre ancestralidade, memória e papel dos mais velhos e assista ao vídeo *Beiju – uma tradição quilombola em terras capixabas*, observando como o conhecimento é transmitido entre gerações. Selecione situações simples do cotidiano que mostrem conflitos e aprendizagens entre gerações (regras, estudos, trabalho, uso do celular, responsabilidades). Antecipe estratégias para incentivar a escuta respeitosa e evite comparações depreciativas entre jovens e adultos.





- ▶ **Materiais necessários:** computador com acesso à internet; projetor; sistema de Som; imagens de objetos para a seção “Partiu aula!”; vídeo *Beiju - uma tradição quilombola em terras capixabas*; cartões com situações do cotidiano para a seção “Mão na massa”.
- ▶ **Dica:** mantenha o foco em experiências, não em rótulos. Incentive comparações respeitadas, evitando estigmas como “os jovens são...”, “os mais velhos não entendem...”. Reforce a importância da escuta ativa durante todo o processo.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), apresente três imagens de objetos que marcaram diferentes gerações:

- Telefone de disco (comum até os anos 1980)
- Walkman/Discman (popular nos anos 1980–2000)
- Smartphone (geração atual)

Antes das perguntas, faça explicações rápidas para contextualizar:

- **Telefone de disco:** aparelho fixo, ligado por fio, no qual era preciso girar cada número para fazer ligação. Só dava para se comunicar se a pessoa estivesse em casa.
- **Walkman/Discman:** reprodutores portáteis de música (fitas cassete ou CDs). As pessoas levavam na mochila para ouvir músicas específicas que haviam gravado ou comprado.
- **Smartphone:** dispositivo multifuncional que reúne comunicação, música, internet, câmera e redes sociais – tudo no mesmo aparelho e o tempo todo.

Em seguida, peça que os estudantes observem e respondam:

- *Como vocês acham que era a rotina de alguém que dependia de um telefone fixo para falar com amigos ou resolver problemas?*
- *O que muda quando a música deixa de ser algo que você carrega em um aparelho separado (Walkman/Discman) para estar sempre no celular?*
- *Quais limitações e possibilidades cada um desses objetos trazia para a vida cotidiana?*
- *Como esses objetos influenciam a forma como cada geração se relacionava com o tempo, com as pessoas e consigo mesma?*
- *O que vocês acham que cada geração ganhava – e perdia – com esses modos diferentes de viver?*

Possíveis reflexões que podem emergir (e você pode estimular):

- O telefone de disco exigia paciência, espera e conversas mais planejadas.
- O Walkman/Discman inaugurou a ideia de autonomia e “minha música no meu tempo”, mas com limitações (pular CD, pilhas, arranhões).
- O smartphone trouxe velocidade, acesso e produção constante, mas também desafios como sobrecarga e distração.

Encerre esse primeiro momento, dizendo que esses objetos mostram que cada geração cresceu em ritmos e condições muito diferentes. Entender essas experiências ajuda a reduzir conflitos e ampliar a empatia no diálogo entre jovens e adultos.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), apresente aos estudantes o conceito de “geração”. Explique que ele se refere não apenas a “pessoas da mesma idade”, mas a um grupo formado por pessoas que viveram juntos um mesmo contexto histórico, social e cultural, com modos de vida e expectativas que marcaram sua forma de pensar, sentir e agir. Assim, diferentes gerações podem olhar o mundo de modos distintos e, justamente por isso, têm muito a aprender umas com as outras.

Para aprofundar essa compreensão, utilize a reportagem “Além do ‘cringe’: um glossário de termos que definem gerações”, do site Nexa. Explique que expressões como Baby Boomers, Geração X, Millennials e Geração Z ajudam a identificar tendências de cada época, mas não definem totalmente as pessoas. Dentro de uma mesma geração existem trajetórias, valores e experiências muito diferentes. Por isso, essas categorias servem para compreender contextos históricos e sociais, e não para rotular ou julgar indivíduos.

A reportagem também mostra que muitos conflitos entre jovens e adultos estão ligados a diferenças de linguagem, hábitos e formas de se relacionar com a tecnologia. Termos como “cringe”, por exemplo, evidenciam essas diferenças geracionais. Compreender que essas divergências são resultado de contextos históricos distintos pode ajudar a reduzir tensões e fortalecer o diálogo entre gerações.

Em seguida, introduza a ideia de que, em muitas culturas — especialmente em comunidades indígenas e quilombolas — os mais velhos ocupam um lugar de grande respeito. São vistos como guardiões de saberes, memórias e tradições, responsáveis por transmitir histórias, práticas de cuidado com a natureza, modos de convivência e valores coletivos.

Aqui, retome ideias presentes na entrevista de Ailton Krenak à Revista Mais 60. Krenak destaca que os mais velhos funcionam como verdadeiras “bibliotecas vivas”, porque carregam experiências acumuladas ao longo de toda a vida. Ele lembra que, quando escutamos os anciões, não estamos apenas ouvindo histórias antigas — estamos acessando modos de existir que ajudam a compreender o presente e a imaginar o futuro de forma mais responsável e coletiva.

Depois desse diálogo, apresente o vídeo “Beiju — uma tradição quilombola em terras capixabas”. Peça que os estudantes observem:

- *Quem ensina? Quem aprende?*
- *Como o conhecimento é transmitido — apenas por palavras, ou também por gestos, trabalho coletivo, observação?*
- *Que valores aparecem: cuidado, paciência, colaboração, reconhecimento dos mais velhos?*

Converse com a turma mostrando que, naquele vídeo, tradição e memória não são coisas “do passado”: elas continuam vivas porque são compartilhadas entre gerações. O preparo do beiju não é só culinária — é identidade, pertencimento, história de um povo.

A partir disso, conduza a reflexão com perguntas como:

- *O que as gerações mais velhas podem ensinar para nós, jovens, sobre vida, escolhas e cuidado com o mundo?*
- *Que conhecimentos da nossa família ou comunidade já passaram de uma geração para outra?*
- *O que perdemos quando não escutamos os mais velhos?*

Finalize conectando com o Projeto de Vida: explique que planejar o futuro não significa romper com o passado — significa dialogar com ele. As histórias, conselhos e experiências de quem veio antes ajudam os jovens a compreender quem são, de onde vêm e quais caminhos desejam construir. *“Quando escutamos outras gerações, ampliamos o nosso olhar. Projetos de vida não nascem sozinhos: eles se alimentam de memórias, aprendizados e saberes que atravessam o tempo.”*



Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: Cartas entre Gerações

Objetivo: estimular empatia, escuta ativa e compreensão das perspectivas de outras gerações.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em duplas ou trios.
2. Distribua tiras de papel com situações que envolvam diferenças intergeracionais. Exemplos: escolha de profissão, uso de celular, trabalho e estudo, liberdade e regras, tarefas domésticas.
3. A dupla deve escrever duas respostas para a situação recebida:
 - Uma resposta do ponto de vista de um jovem;
 - Outra resposta do ponto de vista de um adulto (pai/mãe/responsável).
4. Em seguida, peça que criem uma terceira resposta, conciliadora, que demonstre escuta ativa e tente equilibrar as duas posições.
5. Quem quiser, compartilha com a turma as três respostas.

Sugestões de situações:

- “Você passa tempo demais no celular.”
- “Você precisa escolher logo o que quer fazer da vida.”
- “Eu não entendo por que você está tão ansioso(a).”
- “No meu tempo, era diferente...”
- “Estudar agora é o mais importante.”

Feche a atividade destacando que, quando nos abrimos para entender o olhar do outro, muitas vezes o conflito ganha novos sentidos e o diálogo pode acontecer de um jeito mais tranquilo e respeitoso.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça aos estudantes que escrevam, no caderno:

“Um conselho de alguém mais velho que eu quero levar comigo é... porque...”

Pode ser algo que ouviram de:

- avós
- pais
- professores
- líderes comunitários
- alguém da família ou vizinhança

Depois, convide alguns voluntários para compartilhar. Mostre que conselhos não são ordens – são experiências que podem ajudar a pensar caminhos e escolhas. Conclua reforçando que quando acolhemos histórias de outras gerações, ampliamos o repertório para decidir melhor sobre nosso futuro.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça que os estudantes completem oralmente ou por escrito:

“Hoje eu percebi que, ao ouvir outras gerações, eu posso...”

-----”

Exemplos possíveis:

- “...entender melhor minhas escolhas.”
- “...evitar erros que outras pessoas já cometeram.”
- “...respeitar mais as diferenças de opinião.”
- “...pensar meu Projeto de Vida com mais calma.”

Finalize dizendo que quem aprende com o passado não fica preso a ele, mas usa esse conhecimento para construir futuros com mais consciência e respeito.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

Contexto social e Projeto de Vida



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

CONTEXTO SOCIAL E PROJETO DE VIDA

Competência Socioemocional: Trabalho em Rede

Eixo Temático: Autogestão e Projeto de Vida

Objetivo Geral: compreender como desigualdades sociais e econômicas influenciam os caminhos possíveis para cada projeto de vida, estimulando a reflexão crítica, a análise de dados e a percepção da realidade brasileira a partir da juventude.

Objetivo Específico: reconhecer como renda, território e políticas públicas interferem nas oportunidades de jovens do Brasil e do Espírito Santo, desenvolvendo a capacidade de analisar contextos reais, identificar redes de apoio e construir estratégias possíveis para projetar o futuro com consciência social.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Papo reto! A realidade da renda no Brasil.

- Analisar a desigualdade de renda no Brasil e seus impactos na qualidade de vida e no acesso a direitos básicos, como educação, saúde e moradia.
- Refletir sobre como a origem social e o contexto familiar influenciam as oportunidades de estudo, a inserção no mercado de trabalho e a realização de projetos pessoais.
- Reconhecer que o enfrentamento às desigualdades sociais exige responsabilidade coletiva, participação social e a atuação de políticas públicas.

Aula 2 – A realidade da juventude no Brasil e no Espírito Santo

- Compreender a diversidade das juventudes brasileiras e capixabas, reconhecendo que as experiências juvenis são atravessadas por desigualdades de gênero, raça e classe.
- Analisar dados, conceitos e narrativas sobre a juventude “nem-nem” e “sem-sem”, relacionando educação, trabalho e condições sociais às possibilidades de construção do Projeto de Vida.
- Identificar e valorizar políticas públicas, programas e redes de apoio voltadas às juventudes, como estratégias de acesso a direitos, participação social e enfrentamento das desigualdades.

Aula 1 – Papo reto!

A realidade da renda no Brasil.



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** compreender como fatores como escolaridade, gênero e raça influenciam as oportunidades de renda no Brasil e refletir sobre como essas realidades impactam o estilo de vida desejado e a construção do projeto de vida.
- ▶ **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes conhecerão dados sobre renda e escolaridade, gênero e raça no Brasil, identificarão desigualdades e refletirão sobre como essas informações ajudam a pensar escolhas mais conscientes para seus futuros, relacionando estilo de vida, escolhas de estudo e metas pessoais com a realidade econômica.
- ▶ **Palavras-chave:** Renda; Escolaridade; Desigualdade; Estilo de Vida; Projeto de Vida; Gênero; Raça.
- ▶ **Como se preparar:** leia previamente os dados da PNAD Contínua (IBGE, 2022) sobre escolaridade, gênero e raça. Considere trazer exemplos locais (dados municipais ou estaduais) para aproximar a discussão da realidade dos estudantes.
- ▶ **Materiais necessários:** slides com tabelas da PNAD Contínua (IBGE, 2022) sobre escolaridade, gênero e raça; cópias da atividade “O desafio do salário mínimo” (um para cada grupo); calculadora ou celular para simulações de orçamento.
- ▶ **Dicas:** crie um ambiente de respeito e empatia durante as discussões, evitando julgamentos pessoais sobre as condições econômicas apresentadas. Reforce que a aula não busca comparar realidades individuais, mas compreender como estruturas sociais afetam oportunidades. Valorize o debate sobre o papel da educação, das políticas públicas e da solidariedade social como caminhos para reduzir desigualdades.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie dizendo aos estudantes que, nesta aula, irão conversar sobre como construir o estilo de vida que querem. Explique que, embora o esforço individual seja importante, o horizonte de possibilidades é moldado por fatores sociais e econômicos.

Em seguida, apresente os dados da Pesquisa Nacional de Domicílios Contínua (PNAD Contínua) que revela as barreiras estruturais e os pontos de partida desiguais na jornada do projeto de vida.

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - PNAD Contínua se destina a fornecer informações contínuas sobre a inserção da população no mercado de trabalho, associadas a características demográficas e de educação. Para tal, os domicílios selecionados são visitados por cinco trimestres consecutivos, uma vez a cada trimestre.

1. Escolaridade e renda

Rendimento mensal				
GRUPO	Sem instrução ou Ensino Fundamental incompleto	Ensino Fundamental completo	Ensino Médio completo	Ensino Superior completo
Média do Brasil	R\$1.476,19	R\$1.628,12	R\$1.982,89	R\$5.088,98

Fonte: IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, 2022 (acumulado de quintas visitas).

2. Gênero e renda

Rendimento mensal por gênero				
Grupo	Sem instrução ou Ensino Fundamental incompleto	Ensino Fundamental completo	Ensino Médio completo	Ensino Superior completo
Homens	R\$1.548,45	R\$1.736,36	R\$2.214,83	R\$6.093,23
Mulheres	R\$1.306,70	R\$1.427,80	R\$1.687,21	R\$4.269,85

Fonte: IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, 2022 (acumulado de quintas visitas).

3. Raça e renda

Rendimento mensal por raça				
Grupo	Sem instrução ou Ensino Fundamental incompleto	Ensino Fundamental completo	Ensino Médio completo	Ensino Superior completo
Branca	R\$1.737,08	R\$1.851,70	R\$2.250,61	R\$5.650,51
Preta ou parda	R\$1.345,40	R\$1.491,63	R\$1.769,70	R\$4.106,76

Fonte: IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, 2022 (acumulado de quintas visitas).

Conduza uma discussão sobre os resultados da pesquisa:

- *O que a diferença de renda entre os níveis de escolaridade sugere sobre o valor da educação como ferramenta de ascensão social?*
- *O que a diferença de renda revela sobre as desigualdades de gênero no mercado de trabalho? Como isso pode afetar as escolhas de carreira das mulheres?*
- *Como a desigualdade racial se manifesta na renda, mesmo entre pessoas com o mesmo nível de escolaridade? Que tipo de barreiras estruturais isso pode indicar?*

Explique que entender esses números é reconhecer que o sucesso não depende apenas do esforço individual, mas também de fatores sociais. O projeto de vida deve ser construído com a consciência de que é preciso superar barreiras e, ao mesmo tempo, questionar as desigualdades.



Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), conduza uma discussão conceitual, utilizando como ponto de partida os dados apresentados.

Desigualdade social é a diferença na distribuição de bens, oportunidades e poder dentro de uma sociedade. Ela é estrutural, ou seja, está enraizada nas instituições e nas normas sociais, e não é apenas resultado de escolhas individuais.

A **desigualdade de gênero** refere-se à distribuição desigual de poder, recursos e oportunidades entre homens e mulheres na sociedade. No contexto do mercado de trabalho, manifesta-se, por exemplo, na disparidade salarial (como visto nos dados do IBGE) e na sub-representação de mulheres em cargos de liderança. Historicamente, o papel social da mulher, muitas vezes restrito ao ambiente doméstico, criou barreiras que persistem, como a dupla jornada de trabalho (profissional e doméstica), que afeta o desenvolvimento de suas carreiras.

O **racismo estrutural** é a manifestação de racismo em instituições, políticas e práticas sociais que perpetuam a desigualdade racial. Ele não se limita a atos individuais de preconceito, mas está embutido na forma como a sociedade opera. No Brasil, o legado da escravidão e a ausência de políticas de reparação efetivas após a abolição resultaram na marginalização da população negra. Isso se reflete na desigualdade de renda (como mostram os dados), no acesso à educação de qualidade, à saúde e à justiça. O racismo estrutural é a razão pela qual, mesmo com Ensino Superior, a população preta e parda ainda recebe menos que a branca.

A desigualdade se manifesta em “barreiras invisíveis” que afetam o projeto de vida:

- Acesso desigual à educação de qualidade, a recursos tecnológicos e a um ambiente familiar que possa dedicar tempo e recursos ao acompanhamento escolar.
- Falta de redes de contato (*networking*), preconceito na contratação e promoção, e a necessidade de começar a trabalhar mais cedo, interrompendo os estudos.

O primeiro passo é reconhecer que as desigualdades existem e são estruturais. A desconstrução passa por:

- Usar a educação como ferramenta de empoderamento e qualificação para competir em um mercado desigual.
- Participar ativamente de movimentos e políticas que buscam a equidade (como as ações afirmativas).
- Incluir no projeto de vida a meta de não reproduzir preconceitos e lutar por uma sociedade mais justa.



Mão na massa

Duração: 25 minutos

Atividade: O desafio do salário mínimo

Objetivo: compreender os desafios enfrentados por famílias que vivem com renda limitada, analisando como diferentes despesas impactam o orçamento doméstico e desenvolvendo consciência crítica sobre desigualdades socioeconômicas, prioridades financeiras e a importância da educação e da qualificação profissional na construção do Projeto de Vida.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), apresente a atividade como um jogo de simulação onde eles terão que gerenciar o orçamento de uma família.
2. Forme grupos de 4 a 5 estudantes. Entregue a cada grupo uma ficha familiar com perfis de renda variados. Explique que a renda será dada em salários mínimos e que o grupo deverá transformar isso em orçamento e analisar prioridades.
3. Oriente os grupos a pesquisarem os custos médios de vida na sua cidade/região e a preencherem a tabela de orçamento com os valores de cada item. Se houver internet, pesquisem; se não, estimem com base na experiência pessoal. Utilize sites de supermercados locais, imobiliárias online e tabela de preços de transporte público.
4. Circule pela sala. Este é o momento de intervenção. Pergunte: O que vocês estão cortando? O que é prioridade?
5. Peça a 2 ou 3 grupos que apresentem seu orçamento e as escolhas que tiveram que fazer. Conduza um debate com base nas seguintes perguntas:
 - *O orçamento fecha? Há sobra, equilíbrio ou déficit?*
 - *Quais despesas consomem a maior parte da renda?*
 - *Que escolhas ou cortes seriam necessários?*
 - *Que dificuldades essa família enfrentaria?*
 - *Que políticas públicas poderiam apoiar famílias como essa?*

Ao final, faça a ponte com o Projeto de Vida. Discuta como a educação e a qualificação profissional são ferramentas cruciais para aumentar a renda e a capacidade de realizar o Projeto de Vida. Garanta que o debate seja respeitoso e focado na estrutura socioeconômica, e não em julgamentos morais sobre as escolhas das famílias. Use Dados Oficiais: Se possível, traga o valor da Cesta Básica Nacional (pesquisada pelo Dieese) para comparar com o salário mínimo e reforçar a base factual da discussão.



Deixando a minha marca

Duração: 10 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que, depois de refletirem sobre renda, escolaridade e o custo de vida, chegou o momento de transformar o aprendizado em um registro pessoal. Diga que essa etapa não é sobre números, mas sobre sonhos possíveis e caminhos conscientes.

Peça que escrevam uma “Carta ao meu futuro eu”, iniciando com a frase: “*Hoje entendi que para realizar meus sonhos preciso...*”

Na carta, os estudantes podem incluir reflexões como:

- O que descobriram sobre o valor da educação e o impacto das desigualdades sociais;
- Que escolhas desejam fazer para alcançar seus objetivos de forma ética e responsável;

- Quais atitudes pretendem adotar a partir de agora para aproximar o sonho da realidade (continuar estudando, economizar, buscar bolsas, aprender uma profissão etc.);
- O que esperam de si mesmos e da sociedade para que mais pessoas tenham oportunidades justas.

Se quiser, sugira que guardem a carta em um envelope, colocando o nome e a data, para ser reaberta no final do ano ou em outra etapa do componente Projeto de Vida.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Finalize a aula retomando a ideia central: compreender a realidade econômica é um passo essencial para planejar o futuro com consciência e responsabilidade. Encerre destacando que o projeto de vida é uma construção coletiva e pessoal: ele cresce quando cada um entende o contexto em que vive, reconhece seus desafios e se compromete com escolhas que gerem transformação — para si e para os outros.



Atividade: o desafio do salário mínimo

Família 1 – Silva

Composição: mãe solo (Ana, 32 anos) e dois filhos (Lucas, 10, e Sofia, 6).

Renda mensal: 1 salário mínimo.

Situação: Ana trabalha como atendente em uma padaria. Paga aluguel em uma área periférica e conta com o transporte público para se deslocar ao trabalho. As crianças estudam em escola pública e o almoço das crianças é feito na escola.

Despesas principais: aluguel, alimentação, transporte, gás, energia, internet pré-paga.

Desafio: equilibrar o orçamento e garantir alimentação adequada, saúde e lazer básico para as crianças.

Família 2 – Santos

Composição: casal (Marcos, 40, motorista de aplicativo, e Patrícia, 38, auxiliar de serviços gerais) e uma filha (Maria Eduarda, 13).

Renda mensal: 2 salários mínimos.

Situação: a renda do casal varia conforme a quantidade de corridas e horas trabalhadas. Moram em casa própria simples, mas têm gastos altos com combustível e alimentação. A filha frequenta escola pública e faz curso de inglês em uma ONG.

Despesas principais: combustível, alimentação, manutenção do carro, energia, internet, lazer eventual.

Desafio: lidar com os custos variáveis da renda informal e planejar o futuro da filha.

Família 3 – Oliveira

Composição: casal idoso (Dona Tereza, 68, aposentada, e seu José, 70, aposentado).

Renda mensal: 2 salários mínimos.

Situação: vivem em uma casa simples quitada. Parte da renda é gasta com medicamentos e consultas médicas. Têm dois filhos adultos que ajudam ocasionalmente. Gostam de receber os netos nos fins de semana.

Despesas principais: energia, alimentação, medicamentos, transporte, saúde.

Desafio: administrar a renda para cobrir remédios e imprevistos sem perder a qualidade de vida.



Família 4 – Souza

Composição: casal jovem (André, 28, técnico em informática, e Juliana, 27, professora e dois filhos pequenos, de 3 e 5 anos).

Renda mensal: 3 salários mínimos.

Situação: moram de aluguel em um bairro de classe média-baixa. O casal sonha em comprar a casa própria, mas enfrenta despesas altas com creche particular e transporte.

Despesas principais: aluguel, transporte, alimentação, creche, internet, lazer.

Desafio: conciliar os gastos com a criação dos filhos e guardar dinheiro para o futuro.

Família 5 – Pereira

Composição: jovem (Camila, 22 anos, estudante universitária de licenciatura, que mora com a avó Dona Lourdes, 63, diarista).

Renda mensal: 1,5 salário mínimo.

Situação: Camila estuda à noite e trabalha meio período como atendente. Parte da renda vem do trabalho da avó e de um auxílio estudantil. Pagam aluguel e dividem as despesas domésticas.

Despesas principais: aluguel, transporte, alimentação, internet, material escolar, contas básicas.

Desafio: equilibrar estudo e trabalho, mantendo o foco no sonho da formação superior e melhoria da renda.



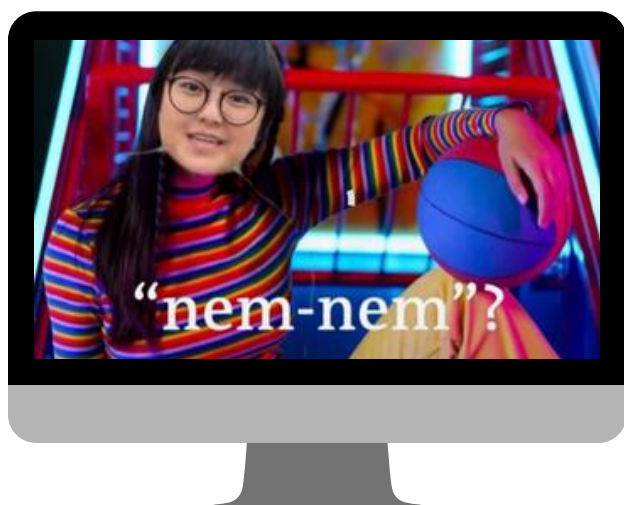
Orçamento familiar			
Despesas fixas			
Categoria	Descrição	Valor estimado (R\$)	Fonte da pesquisa/observação
Moradia (aluguel/financiament			
Energia elétrica			
Água/esgoto			
Gás			
Internet/telefone			
Transporte (ônibus/gasolina/ma nutenção)			
Alimentação			
Educação (mensalidade, material escolar, uniforme)			
Saúde (plano de saúde, remédios, consultas)			
Despesas variáveis			
Lazer (cinema, passeios, TV, etc.)			
Vestuário e calçados			
Cuidados pessoais (salão, etc)			
Alimentação fora de casa			
Serviços eventuais (consertos, presente, etc.)			

Aula 2 – A realidade da juventude no Brasil e no Espírito Santo



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** identificar e analisar aspectos da realidade social e econômica da juventude brasileira, com foco no Espírito Santo, relacionando-os com as possibilidades e desafios na construção do projeto de vida do estudante.
- ▶ **Descrição da aula:** a aula propõe uma análise da realidade da juventude brasileira, com foco nos desafios relacionados à educação e ao mercado de trabalho, a partir do conceito de jovens “nem-nem”. Com base em dados nacionais e estaduais, busca-se promover a reflexão crítica sobre desigualdades sociais e estruturais e sua relação com a construção do projeto de vida dos estudantes.
- ▶ **Palavras-chave:** Geração Nem-Nem; Espírito Santo; Desigualdade; Mercado de Trabalho; Educação; Juventude.
- ▶ **Como se preparar:** antes da aula, assista ao vídeo indicado e leia os materiais de apoio para se familiarizar com os dados e conceitos apresentados. Organize os recursos tecnológicos necessários e separe os materiais para a atividade prática. Planeje momentos de escuta e diálogo, incentivando a participação ativa e o respeito às diferentes realidades dos estudantes.
- ▶ **Materiais necessários:** computador; projetor; sistema de som; folhas de papel A4; canetas; régua.



► **Dicas:** para se aprofundar no assunto, consulte os seguintes materiais:

Vídeo Jornalismo TV Cultura - Ministério do Trabalho: Brasil tem 5,4 milhões de jovens "Nem-Nem".

Relatório Data Juves Espírito Santo, 2025.



Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), inicie a aula informando aos estudantes que o foco será compreender a realidade atual da juventude brasileira, com um recorte específico sobre os desafios relacionados à educação e ao mercado de trabalho, incluindo o contexto do Espírito Santo.

Em seguida, exiba o vídeo “Você já ouviu falar dos jovens “nem-nem”?”, da DW Brasil. Após a exibição do vídeo, promova uma reflexão com a turma a partir das seguintes questões:

- *Vocês já conheciam a expressão “nem-nem”? O que ela significa?*
- *Qual o perfil dos jovens considerados “nem-nem”?*
- *Na opinião de vocês, quais fatores sociais, econômicos ou pessoais contribuem para que um jovem se encontre nessa situação?*

Finalize este momento destacando que, ao longo da aula, a turma irá aprofundar a compreensão sobre as causas desse fenômeno social. Ressalte que o projeto de vida não se limita a sonhos individuais, mas constitui uma importante ferramenta de planejamento e estratégia para lidar e enfrentar esse cenário.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), com base no vídeo exibido e na reflexão realizada, sistematize os conceitos de geração/jovens *nem-nem* e *sem-sem*, promovendo a diferenciação entre eles:

- *Geração/Jovens nem-nem*: jovens que não estudam e não trabalham.
- *Geração/Jovens sem-sem*: jovens que não têm acesso à educação e ao trabalho formal.

Na sequência, com base no vídeo e na reportagem do site Tribuna Online intitulada “157 mil jovens no ES não estudam e nem trabalham”, apresente e discuta os principais dados sobre as ocupações da juventude brasileira, destacando o cenário estadual. Pontue que, em 2023, um em cada cinco jovens brasileiros não estudava nem trabalhava e que, no Espírito Santo, esse grupo correspondia a aproximadamente 157 mil jovens.

Reforce o perfil predominante desse público, conforme indicado pelas pesquisas: em sua maioria, são mulheres pobres e negras. Ou seja, essa realidade é atravessada por questões de gênero, raça e classe.

Apresente aos estudantes as principais causas apontadas por especialistas para essas estatísticas:

- Desigualdades sociais e de oportunidades;
- Altas taxas de desemprego;
- Precarização das condições de vida das juventudes;

- No caso das mulheres, as dificuldades de permanência nos estudos e de inserção no mercado de trabalho após o nascimento de filhos, associadas à sobrecarga de tarefas domésticas.

Destaque, ainda, a situação de jovens inseridos em trabalhos informais ou em condições precárias de emprego.

Informe aos estudantes que, apesar de se tratar de uma realidade desafiadora, os dados indicam uma redução gradual do número de jovens que não estudam nem trabalham nos últimos anos, tanto no Brasil quanto no Espírito Santo.

Ressalte que a realidade da juventude brasileira e capixaba é resultado de múltiplos fatores, majoritariamente estruturais e sociais. Assim, para além de esforços individuais, são necessárias políticas públicas voltadas às juventudes. Apresente aos estudantes um panorama das principais políticas públicas voltadas à promoção da permanência nos estudos e ao acesso ao mercado de trabalho, destacando programas e iniciativas como o Programa Pé-de-Meia, o Programa Jovem Aprendiz, o Programa Nossa Bolsa, o Prouni, o Sisu e o sistema de cotas, entre outros.

Encerre evidenciando que a construção do projeto de vida dos estudantes pode se configurar como uma importante estratégia de enfrentamento dos desafios apresentados e de planejamento consciente de trajetórias e possibilidades futuras em um cenário social complexo como esse.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Mapa de Ação – Enfrentamento de Desafios

Objetivo: promover a reflexão e a análise de fatores sociais e estruturais que podem impactar os projetos de vida dos estudantes, bem como estimular a elaboração de estratégias de enfrentamento e superação desses desafios.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), organize os estudantes para trabalharem individualmente ou em duplas.
2. Solicite que criem, em uma folha de papel A4, uma tabela dividida em duas colunas centrais.
3. Apresente a estrutura da tabela e oriente quanto ao seu preenchimento:
 - **Coluna 1: FATORES DE RISCO (BARREIRAS):** O estudante deve listar 3 fatores pessoais, estruturais ou sociais que, embora estejam fora do controle individual, representam barreiras reais ao seu projeto de vida e que se assemelham aos desafios enfrentados pelos jovens "nem-nem".
 - **Coluna 2: MEU PLANO DE AÇÃO (OPORTUNIDADES):** Para cada fator de risco, o estudante deve escrever uma estratégia específica para lidar com ele ou enfrentá-lo, utilizando os recursos disponíveis (escola, família, políticas públicas, etc.).
4. Convide alguns voluntários a compartilhar com a turma um fator de risco identificado e a estratégia pensada para enfrentá-lo.
5. Oriente os estudantes a guardarem seus mapas em seus portfólios individuais.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), solicite que cada estudante, individualmente, desenhe ou escreva em seu caderno a resposta para à seguinte pergunta:

"Considerando o dado dos 157 mil jovens *nem-nem* do ES, qual é a próxima ação que eu preciso tomar, na escola ou fora dela, para impulsionar a realização do meu projeto de vida?"

O registro deve ser prático. Exemplos: "Focar em melhorar a nota em Matemática para passar de ano", "Pesquisar 3 cursos técnicos na minha cidade", "Conversar com meus pais sobre meu projeto de vida".



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), solicite que cada estudante complete, em seu caderno, a seguinte frase:

"Ter um projeto de vida me ajuda a ser um jovem

_____, e não entrar na lista dos 'nem-nem'."

Exemplos de respostas:

- "Ter um projeto de vida me ajuda a ser um jovem de ação, e não entrar na lista dos 'nem-nem'."
- "...me ajuda a ser um jovem preparado, e não entrar na lista dos 'nem-nem'."
- "...me ajuda a ser um jovem que escolhe, e não entrar na lista dos 'nem-nem'."

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4

JUVENTUDE EM MOVIMENTO: IDENTIDADES, LUTAS E TRANSFORMAÇÕES



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4

JUVENTUDE EM MOVIMENTO: IDENTIDADES, LUTAS E TRANSFORMAÇÕES

Competência Socioemocional: Protagonismo Social

Eixo Temático: Autogestão e Projeto de Vida

Objetivo Geral: reconhecer a juventude como agente ativo de transformação social, valorizando sua potência criativa, suas formas de participação política e cultural, e sua capacidade de imaginar e construir futuros mais justos para si e para a coletividade.

Objetivo Específico: fortalecer a consciência crítica e o protagonismo dos estudantes, estimulando-os a compreender lutas e conquistas históricas das juventudes, refletir sobre seus papéis no tempo presente e projetar ações concretas para os futuros que desejam construir.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – O que os jovens esperam do mundo? O que os jovens fazem pelo mundo?

- Identificar movimentos sociais protagonizados por jovens ao longo da história.
- Valorizar o papel da juventude na defesa de direitos e mudanças políticas.
- Refletir sobre o papel de cada estudante na sociedade atual.

Aula 2 – O que podemos imaginar como futuro?

- Refletir sobre futuros possíveis e plurais, reconhecendo que o amanhã pode ser construído de diferentes maneiras e não está limitado a um único modelo de vida ou sociedade.
- Analisar valores, sonhos e preocupações que mobilizam a juventude hoje, relacionando expectativas pessoais e coletivas com os desafios contemporâneos.
- Projetar ações e caminhos que tornem o futuro desejado mais concreto, pensando em iniciativas individuais e sociais que os jovens podem assumir no presente.

Aula 1 – O que os jovens esperam do mundo? O que os jovens fazem pelo mundo?



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** reconhecer que, em diferentes tempos e lugares, os jovens têm sido protagonistas de transformações sociais, políticas, culturais e ambientais, compreendendo que a participação social não se limita a grandes atos ou movimentos históricos, mas também se expressa nas escolhas e atitudes do cotidiano. A partir dessa reflexão, busca-se estimular cada estudante a perceber como pode contribuir, de forma ética e responsável, para a construção de um mundo mais justo.
- ▶ **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes entrarão em contato com exemplos de mobilizações juvenis – históricas e contemporâneas – no Brasil e no mundo. A partir de vídeos, relatos e discussões orientadas, analisarão causas, estratégias de organização, conquistas e desafios desses movimentos. A conexão com o Projeto de Vida aparecerá quando os estudantes perceberem que seus valores, escolhas e ações também impactam a sociedade.
- ▶ **Palavras-chave:** Juventudes; Protagonismo; Movimento sociais; Direitos; Participação; Cidadania; Projeto de Vida.
- ▶ **Como se preparar:** leia previamente o artigo do site da União Brasileira dos Estudantes Secundaristas (UBES), intitulado *7 momentos em que os jovens protagonizaram a história do país*. Observe como o texto mostra que os jovens não apenas participaram, mas lideraram processos históricos importantes, como as mobilizações pelas Diretas Já, os movimentos estudantis e as lutas por democracia e direitos sociais. Planeje perguntas abertas que estimulem reflexão, escuta e posicionamento crítico, evitando julgamentos ou respostas únicas.
- ▶ **Materiais necessários:** computador; projetor; cópias da atividade “Mapa das ações possíveis”.

7 momentos em que os jovens protagonizaram a história do país



► **Dicas:** evite apresentar os movimentos juvenis apenas como fatos do passado. Ajude os estudantes a perceber continuidades entre aquelas mobilizações e as formas atuais de participação juvenil. Valorize tanto grandes ações coletivas quanto pequenas atitudes do cotidiano, reforçando que participação social também acontece na escola, na família, na comunidade e nas redes. Garanta espaço para diferentes opiniões, lembrando que engajamento pode assumir muitas formas. Caso surjam posicionamentos divergentes, utilize-os como oportunidade para exercitar o respeito, o diálogo e a escuta – competências centrais do Projeto de Vida.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula propondo uma reflexão rápida e direta. Escreva no quadro (ou projete) as duas perguntas que dão título à aula:

- O que os jovens esperam do mundo?
- O que os jovens fazem pelo mundo?

Peça que os estudantes observem as perguntas por alguns segundos e, em seguida, convide-os a responder de forma espontânea. Para aquecer o diálogo, você pode lançar algumas provocações, como:

- Quando vocês pensam no mundo de hoje, o que mais desejam que mude?
- O que incomoda ou preocupa vocês na realidade atual?
- Vocês acham que os jovens têm voz na sociedade? Por quê?
- Em que situações os jovens costumam ser ouvidos? E em quais não são?

Registre no quadro algumas palavras ou ideias que surgirem. Explique que essas respostas revelam expectativas, inquietações e valores da juventude.

Em seguida, provoque uma mudança de foco: pergunte se os estudantes conseguem lembrar de ações, atitudes ou movimentos em que jovens já tenham tentado transformar a realidade – seja em grande escala (movimentos sociais, manifestações) ou em situações mais próximas (ações na escola, na comunidade, nas redes).

Finalize esse momento explicando que, ao longo da história, jovens não apenas sonharam com um mundo melhor, mas agiram coletivamente para transformá-lo. Diga que a aula vai justamente explorar como diferentes gerações de jovens participaram de mudanças importantes e como essas experiências podem inspirar as escolhas e o projeto de vida de cada estudante hoje.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), explique que, ao longo da história do Brasil, os jovens não apenas viveram o seu tempo, eles também intervieram coletivamente, impulsionando mudanças sociais e políticas.

Relembre brevemente que juventude não é apenas faixa etária: é também uma posição social e histórica, marcada por mobilizações, valores e ações que impactam a sociedade. A juventude é uma força que combina energia, visão crítica e vontade de transformação.

Apresente o artigo “7 momentos em que os jovens protagonizaram a história do país” (UBES), destacando que ela retoma episódios nos quais jovens foram protagonistas de transformações sociais significativas no Brasil. Utilize a seleção abaixo para provocar a sala.

Exemplos de momentos que podem ser abordados:

- **Diretas Já (1984)** – participação massiva de jovens nas mobilizações por eleições diretas para presidente.

- **Movimentos estudantis das décadas de 1960 e 1970** – engajamento na luta pela democracia e contra a ditadura.
- **Movimentos negros e feministas com participação juvenil** – articulação por igualdade e direitos civis.
- **Greves estudantis** – em várias etapas da história, exigindo melhor qualidade de ensino e condições sociais.

Esses exemplos mostram que os jovens nem sempre ficaram “à margem” das decisões históricas – muitas vezes foram protagonistas ou peças-chave em processos de luta por direitos e transformações sociais.

Depois de apresentar esses momentos históricos, conduza a conversa com perguntas orientadoras:

- *Qual desses momentos vocês já conheciam?*
- *Por que vocês acham que os jovens se mobilizaram nessas ocasiões?*
- *O que essas ações transformaram no curto e no longo prazo?*
- *Quais pontos de convergência existem entre essas mobilizações históricas e as formas de atuação juvenil que vocês veem hoje?*

Estimule a turma a pensar em ações locais ou atuais que também podem ser consideradas protagonismo juvenil: iniciativas na escola, na comunidade ou em redes sociais que buscam defender direitos, promover inclusão, ampliar vozes ou conscientizar sobre temas sociais.

Conclua reforçando que:

- participar, questionar, organizar e expressar-se faz parte da história das juventudes.
- muitos dos direitos e das conquistas sociais atuais incluem marcas de mobilizações juvenis.
- aprender com essas experiências pode inspirar cada estudante a pensar: qual mudança eu quero fazer no meu mundo?

Evidencie que essas reflexões são importantes não apenas como tema histórico, mas como inspiração para agir hoje: *“Quando compreendemos que jovens moldaram épocas e transformaram realidades, percebemos que nossas escolhas e engajamentos também constroem futuros – para nós e para as pessoas ao nosso redor”.*



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Mapa das ações possíveis

Objetivo: Ajudar os estudantes a identificar pequenos e grandes modos de participação social.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em grupos de 4 ou 5 estudantes.
2. Entregue o template da atividade e peça que cada grupo preencha as três colunas com ações possíveis para cada categoria:

- Eu (ações pessoais)
- Minha escola
- Minha comunidade / bairro

Exemplo:

- Eu: respeitar diferenças, evitar compartilhar fake news, cuidar do espaço.
- Escola: participar de projetos, grêmios, campanhas solidárias.
- Comunidade/bairro: mutirão, coleta seletiva, rodas de conversa, ações culturais.

3. Peça que escolham uma ação prioritária e escrevam:

- Por que ela importa
- Quem poderia participar
- Qual o primeiro passo

Finalize a atividade dizendo que nenhum plano precisa nascer pronto, ele pode amadurecer.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), Peça que registrem no caderno:

“Uma causa com a qual eu me importo é... e eu posso começar contribuindo assim...”

Convide voluntários(as) a compartilhar, sem obrigar ninguém. Mostre que participação começa com pequenas atitudes consistentes.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Retome as perguntas da aula:

- *O que os jovens esperam do mundo?*
- *O que os jovens já fazem pelo mundo?*

Finalize com a ideia-síntese: “quando jovens reconhecem suas vozes, eles não mudam tudo de uma vez – mas começam mudanças que podem crescer”.



Mapa das ações possíveis

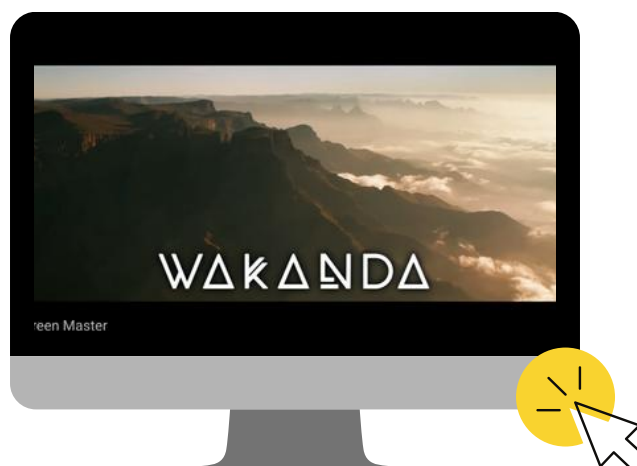
Eu (ações pessoais)	Minha escola	Minha comunidade/bairro
<p>Ação prioritária:</p>		
<p>Por que ela importa</p>		
<p>Quem poderia participar</p>		
<p>Qual o primeiro passo</p>		

Aula 2 – O que podemos imaginar como futuro?



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** incentivar os estudantes a vislumbrarem múltiplas formas de futuro, estimulando a reflexão crítica a partir dos conceitos de Afrofuturismo e Futuro Ancestral, fortalecendo a construção consciente, criativa e contextualizada de seus projetos de vida.
- ▶ **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes serão convidados a refletir sobre as imagens de futuro que costumam circular socialmente e a problematizar a ideia de um único modelo possível. A partir dos conceitos de Afrofuturismo e Futuro Ancestral, a aula propõe ampliar as possibilidades de pensar o amanhã a partir das raízes culturais, da ancestralidade e da pluralidade de experiências.
- ▶ **Palavras-chave:** Futuros Plurais; Afrofuturismo; Futuro Ancestral; Ancestralidade; Juventude.
- ▶ **Como se preparar:** antes da aula, assista ao vídeo indicado e leia os materiais de apoio sugeridos para se apropriar dos conceitos de Afrofuturismo e Futuro Ancestral, visões críticas à ideia de progresso linear. Planeje previamente os momentos de transição entre os diferentes momentos da aula, garantindo o uso adequado do tempo. Organize os recursos tecnológicos necessários para a exibição do vídeo e prepare o material que será utilizado durante a atividade, prevendo a formação dos grupos e o espaço físico para o trabalho colaborativo.
- ▶ **Materiais necessários:** computador; projetor; sistema de som; cartolinas e canetinhas.



- **Dicas:** para se aprofundar no assunto, consulte os seguintes materiais:
- Ideias para adiar o fim do mundo (Ailton Krenak, 2018).
 - O amanhã não está à venda (Ailton Krenak, 2020).
 - Futuro Ancestral (Ailton Krenak, 2022).
 - TEDxPetrópolis “Afrofuturismo: A necessidade de Novas Utopias”, de Nataly Neri.





Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula solicitando que cada estudante encontre uma posição confortável, feche os olhos e respire fundo. Convide os estudantes a imaginar seu futuro ideal daqui 10 anos. Peça para identificarem mentalmente detalhes importantes: Onde estão? O que estão fazendo? Quem são as pessoas que os acompanham? Em seguida, peça para alguns voluntários compartilharem com a turma como seria esse futuro para eles. Reforce que todos ali têm a capacidade de imaginar e projetar futuros.

Na sequência, exiba o trecho do filme *Pantera Negra*, que mostra a cidade de Wakanda. Caso a maioria da turma não conheça o filme, apresente brevemente o contexto de Wakanda: é uma nação africana que é tecnologicamente a mais avançada do planeta.

Peça aos estudantes para descreverem rapidamente as características da cidade. Chame a atenção para o seguinte contraste: Wakanda se destaca por ser futurista, mas não abandonou sua origem. Ela mostra que o futuro não precisa imitar o presente de nações ditas “desenvolvidas”, mas pode ser construído a partir da coexistência entre ancestralidade e tecnologia avançada.

Encerre com a seguinte pergunta provocativa: será que nosso futuro precisa seguir um “modelo” único, ou podemos ser como Wakanda e criar um futuro novo, com base nas nossas raízes e ancestralidade?



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), inicie a exposição abordando as representações de futuro difundidas por filmes e séries de ficção científica, especialmente as produções mais antigas. Destaque que, em grande parte dessas obras audiovisuais, o futuro é retratado de forma apocalíptica, com paisagens profundamente alteradas pela ação humana, natureza devastada, tecnologia altamente desenvolvida e a predominância de personagens majoritariamente brancos.

Na sequência, problematize essa visão única e apresente aos estudantes a ideia de que existem múltiplas possibilidades de futuros. Nesse contexto, introduza o conceito de Afrofuturismo, definido, segundo a Academia Brasileira de Letras (2025), como:

Movimento cultural, estético e político que se manifesta no campo da literatura, do cinema, da fotografia, da moda, da arte, da música, a partir da perspectiva negra, e utiliza elementos da ficção científica e da fantasia para criar narrativas de protagonismo negro, por meio da celebração de sua identidade, ancestralidade e história; em geral, obras pertencentes a este movimento procuram retratar um futuro grandioso, caracterizado tanto pela tecnologia avançada quanto pela superação das condições determinadas pela opressão racial, dentro do contexto da vivência africana e diaspórica. [Esta definição não exclui outras formas de descrever ou abordar o movimento, que possui conceituações variadas de diversos estudiosos e pesquisadores do tema.]

Em seguida, estabeleça um paralelo entre o Afrofuturismo e as características da sociedade de Wakanda, retomando os elementos já trabalhados no início da aula. Dando continuidade, reforce a importância da ancestralidade e das raízes culturais na construção de futuros possíveis, dialogando com as reflexões do pensador Ailton Krenak. Destaque, especialmente, duas ideias centrais:

- A noção de Futuro Ancestral, que parte da compreensão de que o futuro não deve ser concebido como uma ruptura com o passado, mas como a continuidade e a atualização de saberes ancestrais que já sustentaram, e seguem sustentando, a vida no planeta. Ao afirmar que “se há futuro a ser cogitado, esse futuro é ancestral, porque já estava aqui” (KRENAK, Futuro Ancestral, 2022), o autor questiona a ideia hegemônica de progresso linear e destaca a centralidade das cosmologias indígenas, das relações de cuidado com a terra e das formas coletivas de existência como referências fundamentais para imaginar e construir outros futuros possíveis.
- A compreensão de que as experiências e os saberes dos povos indígenas constituem importantes fontes de conhecimento para a reflexão sobre futuros desafiadores. A forma como esses povos historicamente enfrentam as ameaças de “fim do mundo” oferece aprendizados relevantes, especialmente no que se refere à construção de uma relação mais próxima e ética com a natureza. Esse enfrentamento demanda a elaboração de novas realidades e o exercício da imaginação de futuros alternativos e possíveis (KRENAK, Ideias para adiar o fim do mundo, 2018).

Finalize a exposição destacando que o projeto de vida dos estudantes deve ser concebido à luz dessas reflexões. Enfatize a importância de serem criativos, críticos e inventivos durante a construção desses projetos, evitando limitar suas projeções de futuro a uma realidade previamente estabelecida ou percebida como imutável.



Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: Manifesto do futuro que queremos.

Objetivo: promover a reflexão coletiva dos estudantes sobre os futuros que desejam construir, incentivando a identificação de valores, ações e compromissos a serem assumidos no presente, de modo a orientar seus projetos de vida.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), organize os estudantes em grupos de até 5 integrantes e entregue uma cartolina para cada um deles.
2. Explique que cada grupo deverá elaborar um “Manifesto do Futuro que Queremos”. Esse Manifesto consiste na proposição de ideias, valores e compromissos considerados fundamentais para a construção do futuro que os estudantes do grupo almejam.
3. Apresente a questão norteadora da atividade: Quais ações e valores, inspirados

pela ancestralidade e pela pluralidade de futuros, a juventude precisa assumir hoje para construir o amanhã que deseja?

4. Oriente os grupos a registrarem, de três a cinco compromissos ou iniciativas que possam ser adotados no presente para construir o futuro que desejam, tais como: valorizar a cultura e os saberes de gerações mais antigas; utilizar a tecnologia de forma ética e a favor de causas sociais; enfrentar o racismo e outras formas de discriminação; praticar o consumo consciente, entre outras possibilidades.
5. Ao final, convide dois grupos a compartilharem seus manifestos com a turma.
6. Encerre a atividade destacando que os compromissos expressos nos manifestos podem servir como referências para as escolhas e atitudes dos estudantes no momento presente, orientando a construção de seus projetos de vida.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), solicite aos estudantes que registrem em seus cadernos ou portfólios uma reflexão com base na seguinte pergunta:

“Se meu futuro tivesse um nome, qual seria?”



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), encerre a aula com a construção coletiva de uma nuvem de palavras, que poderá ser realizada no quadro ou por meio de ferramentas digitais como o Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/pt-BR>). A atividade deve orientar-se pela seguinte instrução aos estudantes: *“Escolha uma palavra-chave que represente como a aula de hoje dialogou com o seu Projeto de Vida.”*

2º TRIMESTRE

**Meu tempo, minha voz,
meu lugar**

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

Planejamento e estratégia de vida



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

PLANEJAMENTO E ESTRATÉGIA DE VIDA

Competência Socioemocional: Autoproposição e Perseverança

Eixo Temático: Sonhar e planejar o futuro

Objetivo Geral: fortalecer a capacidade dos estudantes de transformar seus sonhos em objetivos realizáveis por meio do planejamento, da organização pessoal e da gestão do tempo.

Objetivo Específico: ensinar técnicas de planejamento e estimular a elaboração de metas pessoais e coletivas, favorecendo o desenvolvimento da autonomia e a perseverança frente a desafios.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Estabelecendo metas alcançáveis

- Diferenciar sonhos, desejos e metas pessoais.
- Compreender e aplicar o conceito de metas SMART à realidade juvenil.
- Definir objetivos de curto, médio e longo prazo considerando prioridades e uso do tempo.

Aula 2 – Ferramentas de planejamento I: Análise SWOT

- Conhecer e utilizar a matriz SWOT (FOFA) como ferramenta de planejamento pessoal.
- Identificar forças, fragilidades, oportunidades e ameaças à construção e desenvolvimento do projeto de vida.
- Utilizar a análise estratégica para fundamentar decisões e fortalecer metas realistas.

Aula 3 – Ferramentas de planejamento II: Ciclo PDCA

- Conhecer e utilizar o Ciclo PDCA como método de melhoria contínua no planejamento das metas pessoais.
- Aplicar a lógica do PDCA a situações concretas do cotidiano e na organização de um objetivo individual.
- Desenvolver a cultura de revisão, ajuste de rota e perseverança.

Aula 4 – Projeto de Vida em construção

- Avaliar a viabilidade das metas definidas.
- Elaborar e revisar a primeira versão do Projeto de Vida, sistematizando aprendizagens.
- Articular desejos, propósito e responsabilidade social na construção do Projeto de Vida.

Aula 1 – Estabelecendo metas alcançáveis



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** desenvolver a habilidade dos estudantes de transformar sonhos e desejos em metas pessoais alcançáveis, utilizando ferramentas como a Roda da Vida e o método SMART para planejar objetivos de curto, médio e longo prazo.
- ▶ **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes serão convidados a refletir sobre a diferença entre sonhos, desejos e metas, compreendendo como ideias mais amplas sobre o futuro podem se transformar em objetivos concretos. A turma irá discutir o conceito de metas SMART e analisar como critérios como clareza, prazo e possibilidade de acompanhamento ajudam a tornar os objetivos mais realizáveis. Em seguida, os estudantes utilizam a ferramenta da Roda da Vida para observar diferentes áreas de sua vida e identificar aspectos que desejam desenvolver. Com base nessa reflexão, cada estudante formula uma meta pessoal utilizando os critérios SMART, iniciando um processo de planejamento alinhado ao seu Projeto de Vida.
- ▶ **Palavras-chave:** Projeto de Vida; Metas SMART; Roda da Vida; Sonhos; Objetivos; Planejamento.
- ▶ **Como se preparar:** leia previamente os materiais de referência sobre o método SMART, especialmente os textos do site Vida Organizada e do guia de produtividade do aplicativo Todoist, que apresentam explicações simples e exemplos práticos sobre como transformar objetivos em metas estruturadas. Para aprofundar seus conhecimentos sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) abordados na seção Trocando Ideia, leia o texto do site do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD). Prepare também as cópias da atividade Roda da Vida e organize o material necessário para a dinâmica inicial com as plaquinhas “Sonho”, “Desejo” e “Meta”.
- ▶ **Materiais necessários:** cópias da Roda da Vida (uma para cada estudante); plaquinha com as palavras Sonho, Desejo e Meta; portfólio do estudante.



- **Dicas:** estimule a participação espontânea dos estudantes durante a dinâmica inicial, valorizando diferentes interpretações. Evite avaliar as metas como “certas” ou “erradas”; o objetivo é apoiar os estudantes na construção de metas progressivamente mais explícitas e possíveis. Reforce que metas podem ser ajustadas ao longo do tempo, conforme as circunstâncias e aprendizagens da vida mudam.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula propondo um pequeno jogo. Entregue aos estudantes três plaquinhas com as palavras Sonho, Desejo e Meta. Você pode dividi-los em grupos para diminuir a quantidade de cópias das plaquinhas. Explique que você irá apresentar algumas frases e que, ao ouvir cada uma delas, os estudantes deverão levantar a plaquinha que considerarem correta. Exemplos de frases:

- “Quero ter uma profissão que me faça feliz no futuro”
- “Quero melhorar minhas notas este ano”
- “Vou estudar matemática duas vezes por semana até a próxima prova”
- “Quero viajar para outro país um dia”
- “Vou caminhar três vezes por semana depois da escola durante o próximo mês”
- “Quero juntar dinheiro para comprar um celular novo”
- “Vou guardar R\$ 20 por mês até o final do ano para comprar algo que eu quero”
- “Quero descobrir qual profissão combina comigo”
- “Vou pesquisar três cursos de faculdade que me interessam até o final deste trimestre”
- “Quero adquirir conhecimento para dar continuidade ao trabalho na propriedade da minha família”
- “Quero plantar e aprender a cuidar do solo”
- “Almejo um trabalho que possa fazer a diferença no mundo”
- “Quero desenvolver um projeto de pesquisa e intervenção na comunidade e assim, melhorar a vida das pessoas e demais seres vivos do território onde nasci”

Após cada resposta, convide alguns estudantes a explicar brevemente por que escolheram aquela opção, a partir das seguintes questões:

- *O que faz isso ser um sonho?*
- *O que faltou para virar meta?*
- *O que torna essa ideia mais concreta?*

Use esse momento para problematizar as diferenças entre os três conceitos:

- **Sonhos** costumam ser ideias ou aspirações sobre o futuro;
- **Desejos** expressam vontades ou interesses que surgem em diferentes momentos;
- **Metas** são objetivos mais definidos, que envolvem planejamento, ações concretas e, muitas vezes, um prazo para realização.

Ao final da dinâmica, destaque que muitas vezes começamos com um sonho ou desejo e, ao organizar melhor o que queremos fazer e como pretendemos agir, conseguimos transformá-los em metas mais evidentes e possíveis de alcançar.



Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), projete a tirinha do personagem Armandinho e peça que os estudantes observem atentamente a sequência de ações e falas.



Fonte: Facebook

Conduza uma discussão com base nas seguintes perguntas:

- Apenas “correr atrás dos sonhos” é suficiente para alcançar um objetivo?
- O que poderia ser feito de forma diferente nessa situação?

Destaque que a tirinha evidencia um ponto importante: ter um sonho é fundamental, mas agir sem planejamento ou sem considerar as condições reais pode trazer dificuldades ou frustrações. Explique que, no cotidiano, muitas pessoas são incentivadas a “nunca desistir”, mas nem sempre se discute como transformar um sonho em algo possível de ser realizado. É nesse contexto que surge a importância de organizar melhor os objetivos.

Em seguida, introduza o conceito de metas SMART. Explique que, embora o termo tenha sido desenvolvido originalmente no contexto da administração de empresas, o método foi adaptado para o desenvolvimento pessoal e a educação, tornando uma ferramenta interessante para o projeto de vida.

Cada letra da sigla representa um critério a ser considerado na elaboração da meta:

- **S – Específica (Specific):**

A meta precisa ser clara e bem definida. É importante que responda à pergunta: o que exatamente eu quero alcançar? Quanto mais específico for o objetivo, mais fácil será planejar os passos para realizá-lo.

- **M – Mensurável (Measurable):**

A meta deve permitir acompanhar o progresso. Isso pode ser feito por meio de indicadores como números, prazos ou resultados concretos, que ajudem a perceber se o objetivo está sendo alcançado.

- **A – Atingível (Achievable):**

A meta precisa ser possível de realizar, considerando as condições reais, como tempo disponível, recursos, conhecimentos e habilidades. Ela pode ser desafiadora, mas não deve ser impossível.

- **R – Relevante (Relevant):**

A meta deve fazer sentido para a vida da pessoa e estar conectada aos seus valores, interesses e planos de futuro. Ou seja, precisa ter significado dentro do seu Projeto de Vida.

- **T – Temporal (*Time-bound*):**

A meta deve ter um prazo definido para acontecer. Estabelecer um tempo para começar e concluir ajuda a manter o foco e a organizar melhor as ações necessárias para alcançá-la.

Pergunte aos estudantes quem já prometeu algo na virada do ano e não cumpriu. Use isso para mostrar que a falha geralmente não está na falta de vontade, mas na falta de clareza da meta. Nesse sentido, o método SMART organiza os objetivos a partir de cinco critérios simples:

S (Específica)	Uma meta precisa ser clara e bem definida. Quando dizemos apenas “quero ter um futuro melhor”, fica difícil saber por onde começar. Já quando dizemos “quero melhorar minha nota de matemática neste trimestre” ou “quero passar em um curso técnico ou faculdade depois do Ensino Médio”, o objetivo fica mais concreto e o caminho começa a aparecer.
M (Mensurável)	Para saber se estamos avançando, é importante ter algum indicador. Por exemplo: aumentar a nota de 6 para 8 em matemática, ler dois livros neste trimestre, guardar R\$ 20 por mês, ou entregar todas as atividades da escola no prazo. Esses números ajudam a acompanhar o progresso.
A (Atingível)	A meta precisa ser desafiadora, mas possível dentro da realidade de cada pessoa. Por exemplo, dizer “quero aprender inglês fluente em um mês” pode ser muito difícil. Já “quero estudar inglês 15 minutos por dia usando vídeos ou aplicativos gratuitos” é algo mais possível de começar.
R (Relevante)	A meta precisa fazer sentido para a sua vida e para o que você deseja construir no futuro. Por exemplo, melhorar o desempenho na escola, participar de um projeto ou curso que ajude na profissão que você deseja seguir, ou organizar melhor seu tempo de estudo são metas que podem contribuir diretamente para o seu Projeto de Vida.
T (Temporal)	Toda meta precisa ter um prazo, porque isso ajuda a manter o foco. Por exemplo: “vou melhorar minha nota até o final deste trimestre”, “vou juntar dinheiro até o final do ano para comprar algo que preciso”, ou “vou pesquisar três cursos de faculdade até o próximo mês”. Quando existe um prazo, fica mais fácil planejar os próximos passos.

Amplie a discussão destacando que o planejamento de metas não se limita a objetivos individuais, podendo também envolver compromissos coletivos e socioambientais. Nesse sentido, apresente brevemente os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), uma agenda global composta por 17 objetivos e 169 metas que articulam dimensões sociais, econômicas e ambientais, como saúde, educação, consumo responsável e combate às mudanças climáticas. Explore com os estudantes como conhecimentos das Área de Ciências da Natureza sobre preservação ambiental, uso consciente de recursos naturais e sustentabilidade podem se relacionar diretamente com a construção de metas pessoais e coletivas, conectando o Projeto de Vida a desafios contemporâneos.



Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: Roda da Vida

Objetivo: promover a reflexão dos estudantes sobre diferentes áreas de sua vida, identificando níveis de satisfação, prioridades e aspectos que desejam melhorar, de modo a favorecer o autoconhecimento e apoiar a definição de metas pessoais mais conscientes e alcançáveis.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), distribua uma cópia da Roda da Vida para cada estudante. Explique que essa ferramenta é utilizada para refletir sobre diferentes áreas da vida e para perceber como nos sentimos em relação a cada uma delas. Apresente a ideia de que a vida é composta por várias dimensões que se influenciam mutuamente. Quando refletimos sobre elas, conseguimos compreender melhor nossas prioridades e pensar em metas mais conscientes.
2. Explique que a roda está organizada em quatro áreas principais:
 - **Bem-estar e qualidade de vida**
 - **Cuidado pessoal e desenvolvimento**
 - **Projetos de futuro e autonomia**
 - **Convivência e relações**
3. Eles devem colorir ou pontuar de 0 a 10 o seu nível de satisfação atual em cada área, de acordo com as descrições apresentadas no layout da atividade.
4. Após o preenchimento da atividade, explique que a roda funciona como um retrato do presente: ao observar o desenho final, é possível identificar quais áreas estão mais equilibradas e quais podem precisar de mais atenção.
5. Ao final, solicite que os estudantes guardem o registro no seu portfólio individual.



Deixando a minha marca

Duração: 10 minutos

Professor(a), peça que cada estudante escolha um desejo ou objetivo pessoal

relacionado a alguma área da Roda da Vida. Eles deverão aplicar o filtro SMART para reformular o objetivo. Peça que respondam no caderno:

- **Específica:** *O que exatamente quero fazer?*
- **Mensurável:** *Como vou saber que estou avançando?*
- **Atingível:** *Isso é possível dentro da minha realidade atual?*
- **Relevante:** *Por que essa meta é importante para mim?*
- **Tempo:** *Até quando pretendo avançar nessa meta?*

Ao final, convide alguns estudantes a compartilharem suas respostas com a turma.

Incentive feedbacks construtivos, como:

- *A meta está evidente?*
- *O prazo faz sentido?*
- *Há algo que poderia ser mais específico?*



Bora fechar?

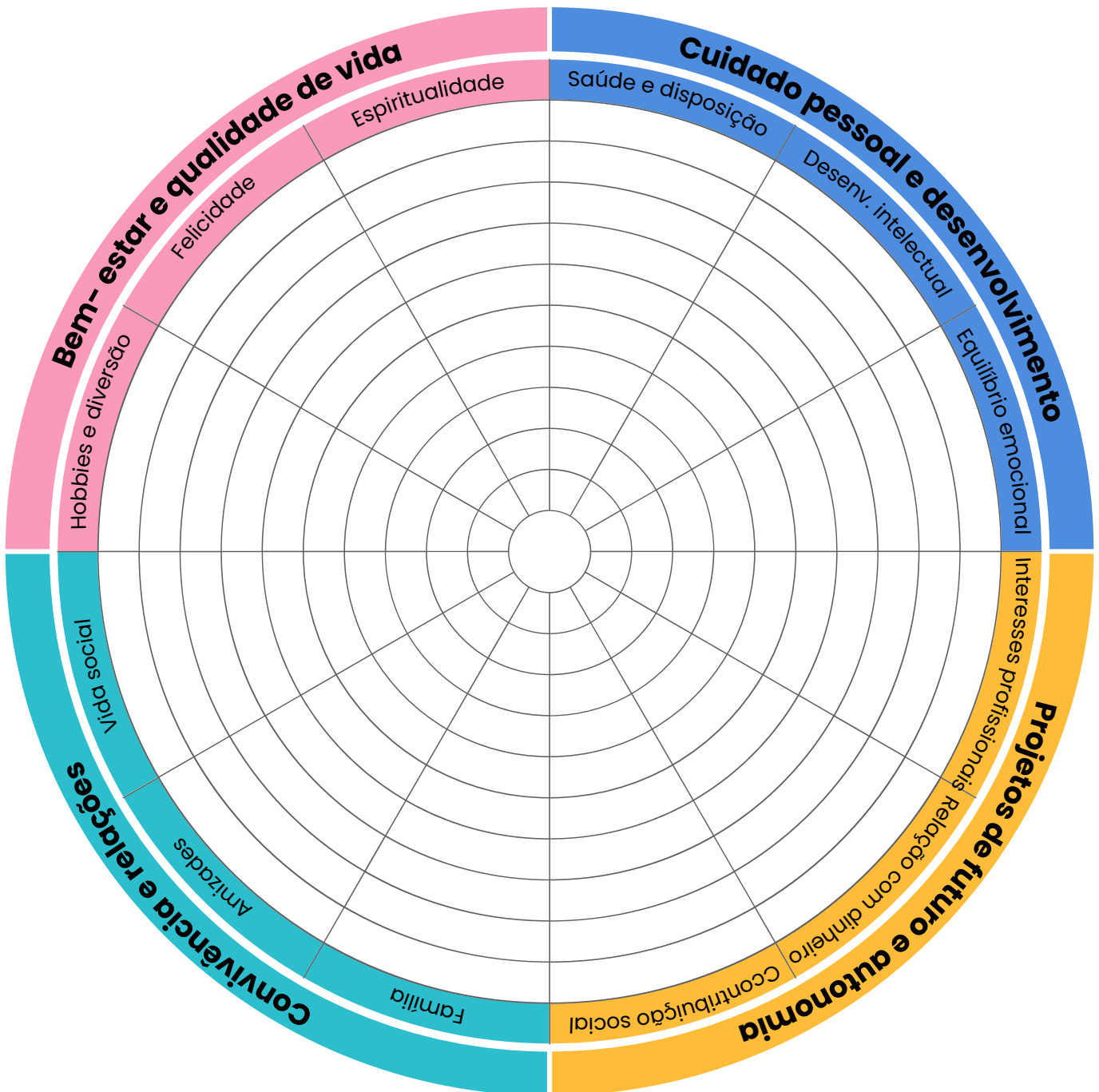
Duração: 5 minutos

Professor(a), retome as ideias centrais da aula: sonhos inspiram o futuro, desejos revelam interesses e metas organizam o caminho para chegar aonde queremos. Explique que estabelecer metas não significa prever todo o futuro, mas dar direção às escolhas do presente.





Roda da Vida



Bem-estar e qualidade de vida

Refere-se aos momentos de descanso, lazer e conexão consigo mesmo. Inclui aspectos como tempo para hobbies e diversão, sensação de felicidade no dia a dia e práticas que trazem sentido ou tranquilidade, como espiritualidade ou momentos de reflexão.

Cuidado pessoal e desenvolvimento

Relaciona-se à forma como o estudante cuida de si e investe em seu crescimento. Envolve saúde e disposição física, desenvolvimento intelectual (estudos, curiosidade, aprendizagem) e equilíbrio emocional, ou seja, a maneira como lida com sentimentos e desafios.

**Projetos de futuro e autonomia**

Diz respeito às expectativas e caminhos que o estudante começa a construir para o futuro. Inclui interesses profissionais, contribuição para a sociedade, propósito de vida e relação com dinheiro e autonomia financeira.

Convivência e relações

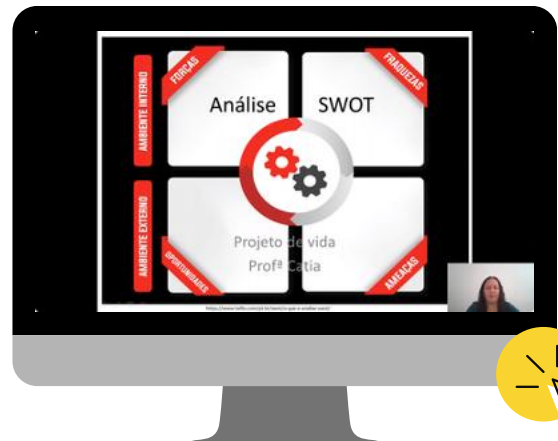
Refere-se à qualidade das relações que fazem parte da vida do estudante. Abrange família, amigos e vida social, considerando o apoio, o diálogo e o sentimento de pertencimento nesses espaços.

Aula 2 – Ferramentas de planejamento I: Análise SWOT



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** compreender e aplicar a análise SWOT (FOFA) como ferramenta de planejamento pessoal, identificando aspectos internos (forças e fragilidades) e externos (oportunidades e ameaças) que influenciam na construção do projeto de vida.
- ▶ **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes serão introduzidos à Análise SWOT (FOFA), uma ferramenta de planejamento estratégico utilizada em contextos profissionais e organizacionais. A partir de reflexões individuais e uma atividade prática, irão analisar suas características pessoais e o contexto em que estão inseridos, relacionando esses elementos ao seu projeto de vida. A proposta é desenvolver o pensamento estratégico, promovendo maior autonomia e consciência nas tomadas de decisão.
- ▶ **Palavras-chave:** Planejamento; Projeto de Vida; Estratégia; Autoconhecimento; SWOT; FOFA; Tomada de decisão.
- ▶ **Como se preparar:** assista previamente aos vídeos indicados e familiarize-se com a lógica da Análise SWOT. Reflita sobre exemplos simples e próximos do cotidiano dos estudantes (escola, comunidade, família, trabalho), que possam facilitar a compreensão. Antecipe possíveis dúvidas, especialmente na distinção entre fatores internos e externos.
- ▶ **Materiais necessários:** quadro; pincel; computador com acesso à Internet; projetor; sistema de som; cópias da matriz FOFA (uma por estudante); caderno.



- **Dicas:** crie um ambiente de confiança, pois alguns estudantes podem ter dificuldade em reconhecer suas qualidades ou fragilidades. Reforce que não existem respostas “certas” ou “erradas”, mas sim percepções pessoais. Ajude a diferenciar fatores internos x externos, pois esse costuma ser o principal desafio. Estimule a conexão com a prática: *“o que posso fazer com isso?”*.



Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), inicie a aula exibindo o vídeo *Por que planejar?*, de Mario Sergio Cortella. Após a exibição do vídeo, proponha algumas perguntas para mobilizar a reflexão:

- *Só querer algo garante que ele aconteça?*
- *O que pode estar faltando quando temos um sonho, mas não conseguimos realizá-lo?*

Destaque a ideia central do vídeo: planejar é transformar sonho em estratégia. Em seguida, provoque os estudantes com a seguinte pergunta: “*Você já parou para pensar estrategicamente sobre a sua própria vida?*”. Explique que, assim como empresas e organizações utilizam ferramentas para planejar seus objetivos, também podemos usar essas estratégias para pensar nosso futuro. Apresente, então, a proposta da aula: conhecer e aplicar a Análise SWOT (FOFA) como ferramenta de planejamento pessoal.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), explique que o termo **SWOT** é um acrônimo em inglês para *Strengths* (Forças), *Weaknesses* (Fraquezas), *Opportunities* (Oportunidades) e *Threats* (Ameaças), traduzido para o português como FOFA. Trata-se de uma ferramenta de planejamento estratégico que permite analisar fatores internos e externos que influenciam decisões e resultados.

Explique que:

- **Forças e fragilidades** dizem respeito ao que já faz parte da pessoa (característica, habilidades, atitudes);
- **Oportunidades e ameaças** estão relacionadas ao contexto (condições externas, possibilidades e desafios do ambiente).

Apresente a matriz SWOT (FOFA) de forma clara e dialogada, desenhando ou projetando-a no quadro e apresentando os exemplos.

Reforce que essa ferramenta ajuda a pensar estrategicamente sobre a própria vida, permitindo tomar decisões mais conscientes e realistas. Se possível, utilize o vídeo Projeto de Vida Análise SWOT ou FOFA, de Catia Teodoro, para complementar a explicação.

<p>Forças (F- Interno) <i>Quais são suas habilidades, talentos, conhecimentos, características positivas? Em que você é bom?</i> Exemplos: criatividade, facilidade em aprender, bom relacionamento interpessoal, domínio de ferramentas digitais.</p>	<p>Oportunidades (O- Externo) <i>Que oportunidades existem na minha escola, cidade ou estado? Que pessoas ou programas podem me ajudar?</i> Exemplos: Cursos Técnicos gratuitos, programas de estágio em empresas capixabas, editais de fomento à cultura, acesso a instituições públicas como o IFES e a UFES.</p>
<p>Fragilidades (F - Interno) <i>Quais são seus pontos a melhorar, dificuldades, hábitos que te atrapalham?</i> Exemplos: procrastinação, timidez, dificuldade em gerenciar o tempo, falta de conhecimento em uma área específica.</p>	<p>Ameaças (A – Externo) <i>Quais fatores externos podem dificultar ou impedir seus objetivos?</i> Exemplos: alta competitividade no mercado de trabalho, falta de recursos financeiros para cursos, mudanças nas políticas educacionais, pressões sociais.</p>



Professor(a), para contextualizar a Análise FOFA na Educação do Campo,

sugere-se a exibição de um vídeo que apresenta a trajetória de uma jovem egressa de Escola Família Agrícola, que cursa Medicina Veterinária e planeja retornar ao campo para desenvolver um projeto de restauração ambiental na propriedade da família, com o plantio de espécies nativas e frutíferas. O exemplo evidencia a articulação entre formação, planejamento e compromisso com o território, envolvendo práticas como agricultura familiar, sustentabilidade e possibilidades de geração de renda.

Após a exibição, proponha uma breve reflexão sobre os elementos da FOFA presentes na trajetória (forças, fragilidades, oportunidades e ameaças), o papel do planejamento na construção desse projeto e as relações com o território dos estudantes. A atividade contribui para valorizar os saberes do campo e reforçar que o Projeto de Vida pode estar articulado ao desenvolvimento local, à sustentabilidade e às identidades camponesas.

Juventude rural e sucessão familiar





Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: A Matriz FOFA – olhando para dentro e para fora

Objetivo: identificar e analisar fatores internos e externos que influenciam o Projeto de Vida, desenvolvendo o autoconhecimento e o pensamento estratégico.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), distribua a matriz FOFA e explique que os estudantes irão preenchê-la individualmente, com base em suas próprias experiências e objetivos. Oriente que reflitam sobre:

- *Quais são as minhas forças e fragilidades?*
- *Quais oportunidades posso aproveitar?*
- *Quais ameaças podem dificultar meus planos?*

Peça que preencham cada quadrante com pelo menos dois a três itens.

2. Durante a atividade, circule pela sala oferecendo suporte e incentivando a reflexão dos estudantes. Ajude especialmente na distinção entre “Fragilidades” (fator interno) e “Ameaças” (fator externo) e incentive aqueles que apresentam dificuldade em reconhecer suas próprias qualidades.

3. Após o preenchimento, promova um momento breve de socialização voluntária, destacando como esse exercício contribui para enxergar melhor caminhos possíveis e desafios reais.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça que os estudantes retomem sua Matriz FOFA e escolham:

- uma fragilidade que desejam superar;
- uma força ou oportunidade que pode ajudá-los nesse processo.

Em seguida, oriente que registrem no caderno uma frase ou um pequeno parágrafo que represente um “primeiro passo estratégico” para lidar com um dos pontos identificados. Exemplos:

- *“Minha fraqueza é a timidez, mas minha força é a criatividade. Vou usar minha criatividade para preparar apresentações mais visuais e, assim, me sentir mais confiante para falar em público”.*
- *“Tenho dificuldade em organizar meu tempo, mas sou disciplinado quando tenho metas explícitas. Vou começar a usar uma agenda para planejar meus estudos da semana”.*



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça que alguns estudantes compartilhem uma "descoberta" que fizeram sobre si mesmos durante a atividade. Em seguida, conduza uma reflexão com perguntas como:

- *Como a Análise FOFA pode te ajudar a tomar decisões mais conscientes sobre o seu futuro?*
- *O que você aprendeu hoje que pode aplicar no seu dia a dia?*

Finalize reforçando que o projeto de vida é dinâmico, portanto, é importante essa análise periodicamente. A Análise FOFA é um mapa, que pode (e deve) ser atualizado sempre! Planejar não significa ter todas as respostas, mas aprender a olhar para si mesmo e para o mundo com mais clareza, fazendo escolhas mais conscientes sobre o próprio caminho.



ANÁLISE SWOT (FOFA)

Projeto de vida:

.....
.....

S

Forças

Quais são minhas habilidades, talentos, conhecimentos, características positivas? Em que eu sou bom?

.....
.....
.....

W

Fragilidades

O que preciso melhorar? Que dificuldades podem atrapalhar meus objetivos?

.....
.....
.....

O

Oportunidades

Quais oportunidades existem na minha escola, cidade ou estado que ajudam a alcançar o meu objetivo? Que pessoas ou programas podem me ajudar?

.....
.....
.....

T

Ameaças

Que dificuldades externas podem atrapalhar meus planos?

.....
.....
.....

Aula 3 – Ferramentas de planejamento II: Ciclo PDCA



Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** apresentar o Ciclo PDCA como ferramenta de planejamento e melhoria contínua, incentivando os estudantes a compreenderem o planejamento como estratégia para transformar ideias em objetivos.
- ▶ **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes conhecerão o Ciclo PDCA, uma ferramenta de planejamento utilizada em diferentes áreas para organizar ações e acompanhar resultados. A partir de uma atividade de planejamento em grupo, irão compreender as etapas Planejar (Plan), Executar (Do), Verificar (Check) e Agir/Ajustar (Act) e como esse processo contribui para melhorar projetos e decisões ao longo do tempo. Em seguida, aplicarão essa lógica às próprias metas, analisando estratégias e próximos passos para sua realização. A atividade busca desenvolver autonomia, pensamento estratégico e consciência de que projetos pessoais também podem ser planejados, avaliados e ajustados continuamente.
- ▶ **Palavras-chave:** Projeto de Vida; Planejamento; Metas; Estratégias; PDCA; Revisão; Autonomia.
- ▶ **Como se preparar:** antes da aula, é importante que o(a) professor(a) conheça brevemente o Ciclo PDCA (*Plan, Do, Check, Act*), metodologia de planejamento e melhoria contínua utilizada também na gestão das escolas que ofertam Educação em Tempo Integral. O uso dessa metodologia está previsto nas Diretrizes Operacionais da Educação em Tempo Integral. Para aprofundar seus conhecimentos sobre o tema, recomenda-se a leitura das seguintes obras:

Educação em Tempo Integral no Espírito Santo: história, conceitos e metodologias (2021).

Política de Educação em Tempo Integral no Espírito Santo: balanço, desafios e conquistas (2025).



- ▶ **Materiais necessários:** cópias da atividade “Desafio do planejamento” (uma para cada grupo).

- ▶ **Dicas:** utilize exemplos próximos da realidade dos estudantes para explicar cada etapa do ciclo PDCA. Estimule a participação e a troca de ideias entre os grupos. Reforce que planejamento não significa rigidez, mas sim a possibilidade de avaliar e ajustar caminhos ao longo do processo. Caso haja tempo, registre algumas ideias dos estudantes no quadro para valorizar as contribuições da turma.



Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), inicie a aula retomando rapidamente as discussões anteriores sobre sonhos, metas e planejamento.

Pergunte aos estudantes:

- *Vocês já fizeram um plano que não saiu exatamente como imaginavam?*
- *O que geralmente fazemos quando algo não funciona como esperávamos?*
- *Desistimos ou tentamos ajustar o caminho?*

Explique que muitas vezes pensamos no planejamento como algo fixo, mas na prática planejar também significa revisar e melhorar continuamente. Para ajudar nesse processo, existe uma ferramenta muito utilizada em diferentes áreas chamada Ciclo PDCA, que organiza o planejamento em etapas e ajuda a acompanhar o que está funcionando e o que precisa ser ajustado. Escreva no quadro as quatro etapas: *Plan* – *Do* – *Check* – *Act*. Explique que elas formam um ciclo contínuo de planejamento e melhoria.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), antes de apresentar o Ciclo PDCA como ferramenta de planejamento pessoal, é interessante mostrar aos estudantes que esse método não é utilizado apenas por empresas ou organizações, mas também faz parte da gestão das escolas, especialmente nas instituições de Educação em Tempo Integral.

Nas escolas, diferentes projetos e ações são desenvolvidos ao longo do ano com o objetivo de melhorar a aprendizagem, fortalecer o clima escolar e garantir uma educação de qualidade. Para que essas iniciativas realmente tragam resultados, a equipe gestora precisa acompanhar, avaliar e, quando necessário, ajustar o que está sendo feito. Uma das metodologias utilizadas para organizar esse processo é o Ciclo de Melhoria Contínua – PDCA, composto pelas etapas Planejar (*Plan*), Fazer (*Do*), Verificar (*Check*) e Agir/Ajustar (*Act*).

O PDCA funciona como uma ferramenta estratégica que orienta a definição de metas, a execução de ações, o acompanhamento de resultados e a realização de melhorias contínuas nos processos escolares. Como se trata de um ciclo, ele não acontece apenas uma vez: as ações são constantemente revisadas e aperfeiçoadas para alcançar melhores resultados.

Além disso, esse acompanhamento é ainda mais importante quando consideramos que a formação dos estudantes envolve diferentes dimensões: acadêmica, social, cultural e pessoal. Por isso, reuniões de equipe, monitoramento de indicadores e análise dos resultados das ações pedagógicas costumam seguir a lógica do ciclo PDCA, permitindo que a escola avalie se os projetos desenvolvidos estão realmente contribuindo para a melhoria da aprendizagem e da qualidade da educação.

A partir dessa conversa inicial, explique aos estudantes que a mesma lógica usada pela escola para melhorar seus projetos pode ser aplicada na vida pessoal. Assim como a escola planeja, executa, avalia e ajusta suas ações, cada pessoa também pode utilizar o Ciclo PDCA para planejar metas, acompanhar seu progresso e fazer ajustes no caminho para alcançar seus objetivos.

Para iniciar o diálogo, o(a) professor(a) pode perguntar:

- *Como sabemos se uma estratégia está funcionando ou se precisamos mudar alguma coisa?*

Explique que, na aula de hoje, os estudantes irão conhecer melhor o Ciclo PDCA e experimentar como essa ferramenta pode ajudar na organização de metas e na revisão do próprio Projeto de Vida.

Como exemplo de aplicação do planejamento na vida real, especialmente em contextos vinculados ao território, você pode apresentar o vídeo sobre o beneficiamento da aroeira realizado por uma aldeia indígena de Aracruz. A experiência, protagonizada por Bárbara Tupinikim, evidencia como o planejamento do cultivo integrado de espécies, aliado ao conhecimento tradicional sobre plantas medicinais, pode gerar renda e fortalecer a autonomia da comunidade, por meio da produção de óleo essencial e hidrolato.

A partir desse exemplo, é possível estabelecer conexões interdisciplinares com as Ciências da Natureza, abordando o estudo das espécies vegetais (Biologia), os compostos químicos e suas aplicações (Química), além de valorizar os saberes ancestrais transmitidos entre gerações. Essa abordagem amplia a compreensão dos estudantes sobre o planejamento como ferramenta aplicada não apenas a metas individuais, mas também a projetos coletivos, sustentáveis e vinculados às realidades socioculturais dos territórios.

Beneficiamento da aroeira é fonte de renda para aldeia indígena de Aracruz



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Desafio do planejamento

Objetivo: estimular os estudantes a aplicar o Ciclo PDCA para pensar em melhorias concretas no cotidiano escolar, exercitando o planejamento de ações e a reflexão sobre possíveis resultados.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em grupos de 4 a 5 estudantes e entregue uma cópia da atividade para cada grupo.
2. Proponha que pensem em algo que poderia melhorar na escola ou na vida da turma. Explique que pequenas mudanças também podem fazer diferença e que o objetivo da atividade é exercitar o planejamento de ideias usando o Ciclo PDCA.
3. Peça que cada estudante escolha um aspecto da vida escolar que gostaria de melhorar. Pode ser algo relacionado à convivência, à organização dos estudos, à participação dos colegas em atividades ou à criação de novos projetos na escola. Alguns exemplos que podem inspirar a reflexão são:
 - aumentar a participação dos estudantes em eventos da escola;
 - melhorar o cuidado com os espaços da sala ou da escola;
 - criar um clube de leitura, de música ou de jogos;
 - organizar momentos de estudo coletivo.
4. Em seguida, peça que registrem sua ideia utilizando um pequeno roteiro inspirado no PDCA:

- **Meta (PLAN – Planejar)**

O que eu gostaria de melhorar ou criar na escola?

- **Ação inicial (DO – Fazer)**

Qual seria o primeiro passo para colocar essa ideia em prática?

- **Como avaliar (CHECK – Checar)**

Como saber se essa ação está dando resultado?

- **Possível ajuste (ACT – Agir/Ajustar)**

Se não funcionar como esperado, o que poderia ser feito de forma diferente?

5. Ao final, convide dois grupos para compartilhar suas ideias com a turma, destacando como o planejamento ajuda a transformar ideias em ações possíveis. Explique aos estudantes que essas ideias não precisam se perder, elas podem ser registradas e posteriormente apresentadas à equipe gestora por meio da reunião com os líderes de turma, contribuindo para o diálogo entre estudantes e gestão e para a melhoria das ações e projetos da escola.



Deixando a minha marca

Duração: 7 minutos

Professor(a), peça peça que cada estudante pense em uma meta simples que gostaria de alcançar nas próximas semanas, relacionada à escola ou à vida pessoal, como melhorar em uma disciplina, organizar melhor os estudos ou desenvolver um novo hábito.

Em seguida, solicite que registrem no caderno três pontos:

- **Minha meta (PLAN)**

O que eu quero melhorar ou alcançar?

- **Primeira ação (DO)**

Qual é o primeiro passo que posso começar ainda esta semana?

- **Como vou perceber se estou avançando? (CHECK)**
- *Qual sinal ou resultado mostrará que estou no caminho certo?*

Explique que, ao longo do tempo, eles poderão avaliar os resultados e ajustar suas estratégias, completando o ciclo de melhoria contínua apresentado na aula.



Bora fechar?

Duração: 3 minutos

Professor(a), finalize destacando que planejar é apenas o primeiro passo. Para transformar sonhos em realidade, é importante agir, acompanhar os resultados e estar disposto a ajustar o caminho sempre que necessário. Reforce que o Projeto de Vida também é um processo contínuo de aprendizado e construção, que pode ser revisado e aprimorado ao longo da trajetória escolar e pessoal.



Desafio do Planejamento

Nome do Projeto:

Nome dos estudantes proponentes:

Data de início:

Data de conclusão:

Desafio identificado:

*Aspecto da vida escolar que gostariam de melhorar

Etapas:	Perguntas norteadoras:	Propostas:
Meta (PLAN - Planejar)	O que eu gostaria de melhorar ou criar na escola?	
Ação inicial (DO - Fazer)	Qual seria o primeiro passo para coloca essa ideia em prática?	
Como avaliar (CHECK - Checar)	Como saber se essa ação está dando resultado?	
Possível ajuste (ACT - Agir/Ajustar)	Se não funcionar como esperado, o que poderia ser feito de forma diferente?	

Aula 4 – Projeto de Vida em construção



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** apoiar os estudantes na elaboração da primeira versão estruturada de seu Projeto de Vida, integrando reflexões anteriores, metas pessoais e estratégias de acompanhamento e revisão.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes são convidados a organizar as reflexões realizadas nas aulas anteriores e elaborar a primeira versão de seu Projeto de Vida. Para isso, revisitam metas definidas anteriormente e analisam sua viabilidade utilizando ferramentas de planejamento pessoal, como a análise FOFA (Forças, Oportunidades, Fraquezas e Ameaças). Em seguida, estruturam seus objetivos de curto, médio e longo prazo e refletem sobre como acompanhar e ajustar seus planos utilizando a lógica do ciclo PDCA (planejar, executar, verificar e agir). A aula se encerra com um momento de compartilhamento voluntário e *feedback*, reforçando que o Projeto de Vida é um processo em constante construção.
- **Palavras-chave:** Projeto de Vida; Planejamento pessoal; Metas; FOFA; PDCA.
- **Como se preparar:** revise previamente as atividades realizadas nas aulas anteriores, especialmente aquelas relacionadas à definição de metas (SMART) e à análise FOFA, pois elas servirão de base para a elaboração do Projeto de Vida. É importante que o(a) professor(a) se aproprie do conceito de Projeto de Vida como construção de propósito, com base nas contribuições de William Damon. Nesse sentido, recomenda-se assistir ao vídeo da professora Valéria Arantes, da Universidade de São Paulo. Prepare as cópias das atividades “Meu projeto de vida” e “Meu plano de ação”.
- **Materiais necessários:** cópias do roteiro de elaboração do Projeto de Vida e do Plano de Ação (uma para cada estudante); portfólio individual.



► **Dicas:** reforçe que o Projeto de Vida não é um documento definitivo, mas um plano em constante construção. Valorize a diversidade de projetos e caminhos possíveis entre os estudantes. Estimule reflexões que considerem também o impacto das escolhas na comunidade e na sociedade. Se achar pertinente, compartilhe brevemente com a turma o que te motivou a escolher sua profissão ou trajetória. O exemplo de adultos que reconhecem e falam sobre seus propósitos pode inspirar os estudantes a iniciarem esse processo de reflexão.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula retomando o percurso realizado nas aulas anteriores. Pergunte à turma:

- *O que aprendemos sobre sonhos, desejos e metas?*
- *Como o método SMART pode ajudar a organizar objetivos?*
- *Como a análise FOFA pode nos ajudar a compreender nossas possibilidades e desafios?*

Explique que todas essas ferramentas foram trabalhadas para ajudar cada estudante a refletir sobre si mesmo, suas escolhas e seus planos para o futuro. Em seguida, apresente o desafio da aula que é organizar a primeira versão do próprio Projeto de Vida. Explique que esse registro reunirá reflexões sobre:

- quem cada estudante é hoje;
- o que deseja construir no futuro;
- quais metas pretende perseguir nos próximos anos.

Destaque que esse projeto é um ponto de partida, que poderá ser revisto e aprimorado ao longo do tempo.



Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), conduza uma conversa com a turma sobre o sentido de construir um Projeto de Vida. Explique que, muitas vezes, quando pensamos em futuro, imaginamos apenas uma profissão ou conquistas materiais. No entanto, o Projeto de Vida envolve dimensões mais amplas, como valores, propósito e contribuição para a sociedade.



William Damon, no livro *O que o jovem quer da vida?*, define o Projeto de Vida como uma "intenção estável e generalizada de alcançar algo que é, ao mesmo tempo, significativo para o eu e gera consequências no mundo além do eu". Ou seja, envolve tanto aquilo que é importante para o indivíduo quanto a forma como ele pode contribuir com outras pessoas e com a sociedade.

Provoque a turma com a seguinte reflexão inicial: muitas vezes vivemos no “piloto automático”, fazendo atividades apenas para cumprir tarefas, tirar notas ou evitar problemas. Esse movimento pode gerar uma sensação de falta de direção. Construir um Projeto de Vida é justamente o processo de buscar um sentido mais claro para as próprias escolhas, encontrar o seu “porquê”.

A partir disso, conduza o diálogo com perguntas como:

- *O que realmente importa para você hoje? Por que isso é importante?*
- *Que marca você gostaria de deixar no mundo?*
- *Como o que você está aprendendo na escola hoje pode contribuir para o futuro que você deseja construir?*

Ao longo da conversa, ajude os estudantes a perceber que um Projeto de Vida articula diferentes dimensões:

- desejos e sonhos pessoais;
- objetivos concretos e metas;
- valores e aquilo que consideram importante;
- responsabilidade social e contribuição para o mundo.

Destaque também que um projeto de vida ganha mais sentido quando vai além do interesse individual, considerando também o impacto das próprias escolhas na vida de outras pessoas.



Professor(a), para ampliar a reflexão sobre diferentes projetos de vida, especialmente no contexto da Educação do Campo,

apresente o vídeo da TVE Espírito Santo, que retrata o projeto de hidroponia desenvolvido por um ex-estudante de uma Escola Família Agrícola. A experiência evidencia a escolha de permanecer no campo, articulando a continuidade da agricultura familiar com o uso de conhecimentos técnicos e planejamento para inovar na produção.

Após a exibição, promova uma breve discussão a partir de questões orientadoras, como: o que mais chamou a atenção na trajetória apresentada, de que forma o estudo contribuiu para esse projeto de vida e quais possibilidades de futuro o campo pode oferecer a partir do conhecimento e do planejamento. A partir do diálogo, destaque que não há um único caminho “correto”, mas diferentes trajetórias possíveis, e que o estudo, o planejamento e a valorização do território são elementos centrais para a construção de projetos de vida consistentes e significativos.

Jovem mostra que é possível lucrar mais com conforto e inovação no campo



Quando sabemos por que estamos nos esforçando, fica mais fácil lidar com dificuldades, manter o foco e persistir. Ter um propósito não significa ter todas as respostas, mas começar a construir um caminho com direção, evitando a sensação de vazio ou falta de rumo.

Finalize reforçando que o Projeto de Vida não é algo pronto ou definitivo. Ele vai sendo construído ao longo do tempo, a partir das experiências, das escolhas e das oportunidades. O mais importante é começar a refletir sobre o que faz sentido para si e sobre o tipo de futuro que se deseja construir.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Meu primeiro projeto de vida

Objetivo: organizar reflexões pessoais, metas e estratégias de planejamento na primeira versão estruturada do Projeto de Vida.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), peça que os estudantes consultem os registros realizados nas aulas anteriores, especialmente:

- metas formuladas com o método SMART;
- reflexões da análise FOFA;
- anotações sobre objetivos pessoais.

Explique que essas reflexões servirão como base para a elaboração do Projeto de Vida.

2. Distribua uma cópia da atividade para cada estudante. Peça que registrem as seguintes partes:

Quem eu sou hoje

- *Quais são meus principais interesses?*
- *Quais valores considero importantes?*
- *Quais são as minhas principais forças e desafios?*

O que desejo construir para o futuro

- *Que sonhos ou direções imagino para minha vida pessoal, acadêmica e profissional?*
- *Que tipo de impacto ou contribuição gostaria de gerar na sociedade?*

Minhas metas

Peça que organizem seus objetivos em três horizontes de tempo:

- Curto prazo (próximos meses ou até um ano)
- Médio prazo (durante o Ensino Médio)
- Longo prazo (após a conclusão da escola)

Explique que essas metas podem ser revisadas e aprimoradas utilizando os critérios do método SMART.



Deixando a minha marca

Duração: 10 minutos

Professor(a), explique que, depois de refletir sobre seus objetivos e registrar a primeira versão do Projeto de Vida, é importante pensar em quais passos concretos podem ser iniciados desde agora. Proponha que os estudantes elaborem um plano de ação inicial para uma das metas definidas em seu Projeto de Vida, preferencialmente uma meta de curto prazo.

Distribua uma cópia da atividade e peça que respondam às seguintes perguntas:

Minha meta:

Escreva uma meta clara que você deseja alcançar.

Ações que preciso realizar:

Quais passos concretos posso começar a dar para avançar nessa meta?

Recursos e apoios necessários:

De que materiais, conhecimentos ou pessoas posso precisar para colocar esse plano em prática?

Possíveis desafios:

Quais dificuldades podem aparecer no caminho?

Prazo

Quando pretendo iniciar essas ações? E quando pretendo concluir?

Acompanhamento

Como posso acompanhar meu progresso? Com que periodicidade?

Explique que esse plano de ação dialoga com a lógica do planejamento, acompanhamento e ajuste já discutida anteriormente, e que ele pode ser revisado sempre que necessário. Por fim, solicite que os estudantes guardem as duas atividades em seu portfólio individual.



Bora fechar?

Duração: 3 minutos

Professor(a), retome a ideia central da aula: o Projeto de Vida é um processo em construção. Explique que ninguém precisa ter todas as respostas sobre o futuro neste momento.

O mais importante é desenvolver a capacidade de refletir sobre si mesmo, definir metas e aprender a revisar os próprios caminhos. Finalize destacando que construir um Projeto de Vida envolve:

- conhecer a si mesmo;
- estabelecer metas e prioridades;
- refletir sobre valores e propósito;
- considerar o impacto das próprias escolhas na sociedade.

Reforce que, ao elaborar essa primeira versão do Projeto de Vida, cada estudante iniciou um processo que poderá ser revisado e aprimorado ao longo do Ensino Médio.



QUEM EU SOU HOJE

Quais são os meus principais interesses?

.....
.....
.....

Quais valores considero importantes?

.....
.....
.....

Quais são as minhas principais forças e desafios?

.....
.....
.....

MEU PROJETO DE VIDA

O QUE DESEJO PARA O FUTURO

Que sonhos e direções imagino para minha vida:



Pessoal

.....
.....
.....



Acadêmica

.....
.....
.....



Profissional

.....
.....
.....

MINHA CONTRIBUIÇÃO SOCIAL

Que tipo de impacto ou contribuição gostaria de gerar na sociedade?

.....
.....
.....
.....

MINHAS METAS

De curto prazo (próximos meses ou até um ano)

.....
.....
.....

De médio prazo (durante o Ensino Médio)

.....
.....
.....

Longo prazo (após a conclusão da escola)

.....
.....
.....



MEU PLANO DE AÇÃO

META	AÇÕES QUE PRECISO REALIZAR	RECURSOS E APOIOS NECESSÁRIOS	PRAZO	ACOMPANHAMENTO



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

Caminhos possíveis: desafios, superação e redes de apoio

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

Caminhos possíveis: desafios, superação e redes de apoio

Competência Socioemocional: Resiliência, Trabalho em Rede e Autoconfiança

Eixo Temático: Sonhar e planejar o futuro

Objetivo Geral: compreender que a construção do Projeto de Vida envolve enfrentar desafios pessoais e estruturais, mobilizando estratégias de superação e redes de apoio.

Objetivo Específico: identificar obstáculos internos e externos, desenvolver estratégias de enfrentamento e reconhecer a importância das redes de apoio na construção de trajetórias possíveis e sustentáveis.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Enfrentando desafios, seguindo em frente

- Identificar barreiras pessoais, emocionais e contextuais que impactam na realização dos sonhos.
- Analisar experiências e narrativas de superação, reconhecendo aprendizados advindos da adversidade.
- Desenvolver estratégias de resiliência e adaptação diante das frustrações.

Aula 2 – Desafios existem, redes de apoio também

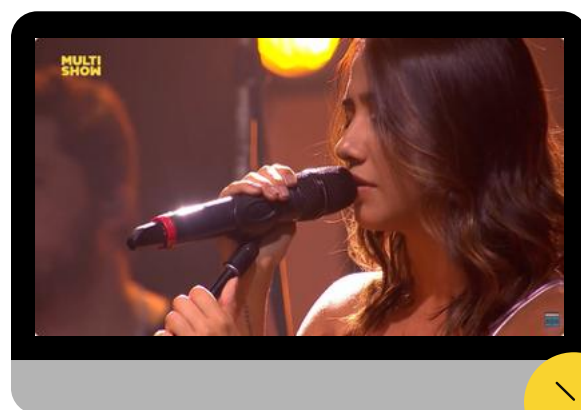
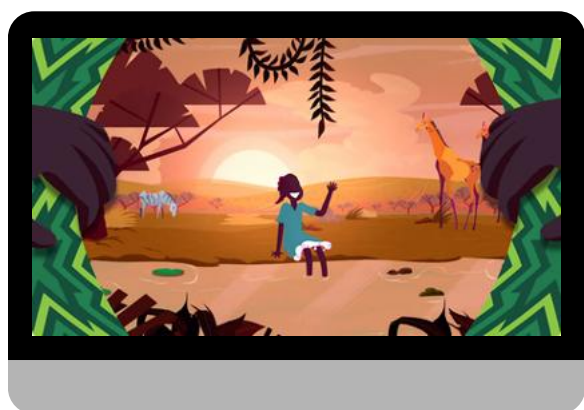
- Reconhecer obstáculos sociais enfrentados pelos jovens na concretização de seus projetos de vida.
- Discutir estratégias individuais e coletivas para enfrentamento das barreiras sociais e econômicas.
- Valorizar e mapear redes de apoio (família, escola, pares, comunidade e políticas públicas).

Aula 1 – Enfrentando desafios, seguindo em frente



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** refletir sobre os obstáculos que podem surgir na construção dos projetos de vida, identificando barreiras pessoais e contextuais e discutindo atitudes que ajudam a enfrentar dificuldades e seguir em direção aos objetivos.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes serão convidados a refletir sobre os desafios que podem surgir ao longo do caminho para a realização de seus sonhos. A partir da leitura do poema *No meio do caminho*, de Carlos Drummond de Andrade, da escuta da música *Tocando em frente*, na versão do duo Anavitória, e de reflexões apresentadas no vídeo do psicólogo Rossandro Klinjey, os estudantes discutirão o papel das dificuldades e frustrações no processo de crescimento e amadurecimento. Durante a aula, serão apresentadas algumas atitudes importantes para lidar com desafios, como reconhecer dificuldades, aprender com erros, buscar apoios e persistir diante dos obstáculos.
- **Palavras-chave:** Obstáculos; Superação; Frustração; Resiliência; Persistência; Projeto de Vida.
- **Como se preparar:** assista previamente ao vídeo *10 maneiras de superar os desafios da vida*, de Rossandro Klinjey, e selecione um trecho para apresentar à turma. Leia também o poema *No meio do caminho* para conduzir a discussão inicial com os estudantes e prepare o recurso de áudio ou vídeo da música *Tocando em frente*, na versão de Anavitória. Como complemento, recomenda-se a exibição de trechos dos vídeos *Trip Transformadores: Ana Primavesi* e *Mulheres Fantásticas – Wangari Maathai*, que apresentam trajetórias de vida marcadas pela superação de desafios e pelo compromisso com questões sociais e ambientais.
- **Materiais necessários:** computador; projetor; sistema de som; cópia impressa ou projeção do poema e da letra da música.



- **Dicas:** procure criar um ambiente de escuta e respeito, incentivando os estudantes a participarem da discussão. Caso algum estudante mencione experiências pessoais de dificuldade ou frustração, acolha a fala com cuidado e destaque que enfrentar desafios faz parte da trajetória de todas as pessoas.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula escrevendo no quadro ou projetando o poema *No meio do caminho*, de Carlos Drummond de Andrade:

No meio do caminho tinha uma pedra
 Tinha uma pedra no meio do caminho
 Tinha uma pedra
 No meio do caminho tinha uma pedra
 Nunca me esquecerei desse acontecimento
 Na vida de minhas retinas tão fatigadas
 Nunca me esquecerei que no meio do caminho
 Tinha uma pedra
 Tinha uma pedra no meio do caminho
 No meio do caminho tinha uma pedra

Peça que um estudante faça a leitura em voz alta e, em seguida, convide a turma a refletir:

- *O que essa “pedra” pode representar?*
- *Que situações da vida podem funcionar como essa pedra no caminho?*

Explique que essa “pedra” pode simbolizar dificuldades, frustrações ou obstáculos que aparecem ao longo da vida. Em seguida, proponha à turma a seguinte pergunta: Será que é possível realizar um sonho sem enfrentar dificuldades? Escute algumas respostas e incentive os estudantes a refletirem sobre situações em que algo não aconteceu como planejado. Aproveite esse momento para destacar que, assim como no poema, é comum encontrarmos “pedras” no caminho quando buscamos alcançar nossos objetivos.

Apresente então a ideia central da aula: todo caminho envolve desafios, dúvidas, erros e momentos de frustração. Aprender a lidar com essas situações é parte importante do crescimento e de construção de qualquer projeto de vida. Explique que, ao longo da aula, os estudantes irão refletir justamente sobre como enfrentar obstáculos e continuar caminhando em direção aos seus objetivos, desenvolvendo atitudes que ajudam a superar dificuldades e seguir em frente mesmo quando o caminho se torna mais desafiador.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), ao refletir sobre sonhos e projetos de vida, é importante compreender que todo caminho envolve desafios. Frustrações, dificuldades e imprevistos fazem parte do processo de crescimento pessoal e da construção de objetivos para o futuro.

Nesse sentido, a escola pode contribuir criando espaços de diálogo em que os estudantes reconheçam suas dificuldades e aprendam a lidar com elas de forma construtiva.

No vídeo *10 maneiras de superar os desafios da vida*, o psicólogo Rossandro Klinjey destaca que muitas pessoas tentam evitar o sofrimento ou as dificuldades, mas essas experiências fazem parte do desenvolvimento humano e podem gerar aprendizados importantes. Enfrentar desafios pode contribuir para o amadurecimento emocional, o fortalecimento da autonomia e a construção de novos caminhos diante das adversidades. Segundo Klinjey, superar obstáculos exige autoconhecimento, reflexão sobre as próprias atitudes e disposição para ajustar estratégias quando necessário.

Para ampliar a discussão, apresente aos estudantes a trajetória de Ana Primavesi, referência internacional na agroecologia. Ao longo de sua vida, enfrentou contextos adversos, como os impactos da Segunda Guerra Mundial, e posteriormente construiu sua trajetória no Brasil, onde desenvolveu pesquisas fundamentais sobre o solo e a produção agrícola sustentável. Sua atuação como professora e pesquisadora contribuiu para a consolidação da agricultura orgânica no país, sempre articulando conhecimento científico, respeito ao meio ambiente e compromisso social. Sua história evidencia que desafios podem ser transformados em oportunidades de atuação significativa, especialmente quando associados a propósito, conhecimento e persistência. Se considerar pertinente, utilize o vídeo indicado ou apresente esse conteúdo em formato de “saiba mais”.

Como possibilidade complementar, especialmente em diálogo com temas socioambientais e ações coletivas, pode-se apresentar também a trajetória de Wangari Maathai, bióloga queniana e vencedora do Prêmio Nobel da Paz. Sua iniciativa de mobilizar comunidades, especialmente mulheres, para o plantio de árvores deu origem ao Movimento Cinturão Verde, demonstrando como ações locais podem gerar impactos globais. Sua experiência reforça a importância da coletividade, do cuidado com o território e da atuação cidadã na superação de desafios.

Após a contextualização, explique aos estudantes que diferentes trajetórias evidenciam que os desafios fazem parte de qualquer caminho, mas podem ser enfrentados com estratégias e atitudes adequadas. Compartilhe, então, as orientações a seguir:

10 atitudes para lidar com desafios

1. **Enfrente uma cota de medo todos os dias:** o medo é uma emoção humana natural, mas não deve ser um impeditivo. A superação exige que você aprenda a agir apesar do medo para alcançar resultados.
2. **Reavalie as metas e as corrija se necessário:** tenha a flexibilidade de mudar o percurso. Se uma meta inicial não faz mais sentido ou o caminho escolhido não leva ao objetivo, não insista no erro por “tempo investido”.
3. **Reconheça seus pontos fortes e fracos:** o autoconhecimento permite identificar onde você brilha e onde precisa de suporte ou desenvolvimento, evitando a frustração de ignorar suas limitações.

4. **Antecipe obstáculos e desafios:** use a intencionalidade para prever possíveis cenários difíceis. Estar preparado mentalmente para os problemas ajuda a não ser paralisado por eles quando surgirem.
5. **Divida grandes obstáculos em partes menores:** transforme objetivos que parecem inalcançáveis em etapas pequenas, gerenciáveis e focadas no progresso constante.
6. **Desenvolva resiliência com intencionalidade:** a resiliência não é apenas um traço inato, mas uma habilidade que deve ser cultivada conscientemente por meio da prática de enfrentar e superar dificuldades.
7. **Aprenda a gerenciar o seu tempo:** fuja das distrações superficiais (como redes sociais em excesso) que roubam o tempo das atividades essenciais para o seu crescimento e superação.
8. **Tenha humildade e busque um sistema de suporte:** ninguém vence sozinho. Reconheça a necessidade de ajuda, busque mentores e cerque-se de pessoas que possam oferecer suporte emocional e prático.
9. **Diferencie trabalho duro de trabalho inteligente:** antes de começar, pesquise quem já trilhou o caminho. Aprender com os erros e acertos de outros torna seus esforços muito mais eficazes.
10. **Ajude os outros no caminho:** ajudar o próximo gera gratidão, reforça o seu próprio aprendizado e cria conexões humanas profundas, o que traz uma felicidade interna que fortalece a alma para novos desafios.

Discuta com a turma quais dicas eles consideram mais relevantes para suas próprias vidas e por quê. Finalize destacando que superar desafios é um processo ativo e contínuo, que envolve reflexão, aprendizado e persistência.



Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: Que tipo de obstáculo é esse?

Objetivo: diferenciar barreiras internas e externas que podem surgir na realização de objetivos pessoais, reconhecendo como fatores individuais (como medo ou procrastinação) e fatores contextuais (como falta de recursos ou oportunidades) podem influenciar os caminhos para alcançar sonhos e metas.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), explique aos estudantes que os obstáculos que aparecem no caminho dos nossos objetivos podem ter origens diferentes. Alguns estão ligados às nossas emoções, hábitos ou atitudes, enquanto outros estão relacionados às condições do ambiente em que vivemos.
2. No quadro, escreva duas categorias:
 - Barreiras internas: estão relacionadas a pensamentos, sentimentos ou comportamentos da própria pessoa.
 - Barreiras externas: estão relacionadas a fatores do contexto ou das condições de vida.

3. Em seguida, apresente algumas situações para a turma e peça que os estudantes identifiquem em qual categoria cada obstáculo se encaixa. Exemplos de situações:
- Um estudante quer melhorar suas notas, mas sempre deixa os estudos para depois.
 - Uma estudante gostaria de fazer um curso, mas não tem recursos financeiros no momento.
 - Um estudante evita participar de apresentações porque tem medo de errar.
 - Uma estudante tem dificuldade de participar de atividades extracurriculares porque mora longe da escola.
 - Um estudante quer começar a estudar para o vestibular, mas sente muita insegurança.
4. Após a classificação, conduza uma breve reflexão com a turma:
- *Qual tipo de obstáculo costuma ser mais difícil de enfrentar?*
 - *As barreiras internas e externas podem aparecer ao mesmo tempo?*
 - *Que atitudes podem ajudar a lidar com cada tipo de dificuldade?*
5. Finalize destacando que identificar o tipo de obstáculo é um passo importante para pensar em estratégias de superação. Enquanto algumas barreiras exigem mudanças de atitude ou organização pessoal, outras podem exigir apoio de outras pessoas, busca por oportunidades ou criação de novas estratégias.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), convide os estudantes a registrarem no caderno a seguinte reflexão:

“Quando encontrar um obstáculo no meu caminho, eu posso...”

Peça que cada estudante complete a frase com uma atitude concreta que pode ajudá-lo a enfrentar desafios no futuro. Para ajudar na reflexão, você pode sugerir alguns exemplos de atitudes, como:

- pedir ajuda a alguém de confiança;
- reorganizar o planejamento;
- desenvolver novas habilidades;
- tentar novamente de outra forma;
- persistir mesmo diante das dificuldades.

Explique que o objetivo da atividade é estimular cada estudante a pensar em estratégias pessoais para lidar com desafios, fortalecendo a confiança na própria capacidade de enfrentar obstáculos ao longo da vida.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), para encerrar a aula, reforce que dificuldades fazem parte de qualquer trajetória e podem trazer aprendizados importantes para o crescimento pessoal.

Se houver tempo, apresente aos estudantes a música Tocando em frente, na versão de Anavitória, e convide-os a prestarem atenção na mensagem da canção. Finalize destacando que os desafios fazem parte do caminho, mas cada pessoa pode aprender a lidar com eles, ajustar seus planos e continuar avançando na construção de seus sonhos e projetos de vida.



Tocando em frente - Anavitória

Composição: Almir Sater, Renato Teixeira.

Ando devagar
Porque já tive pressa
E levo esse sorriso
Porque já chorei demais

Hoje me sinto mais forte
Mais feliz, quem sabe
Só levo a certeza
De que muito pouco sei
Ou nada sei

Conhecer as manhas
E as manhãs
O sabor das massas
E das maçãs

É preciso amor
Pra poder pulsar
É preciso paz pra poder sorrir
É preciso a chuva para florir

Penso que cumprir a vida
Seja simplesmente
Compreender a marcha
E ir tocando em frente

Como um velho boiadeiro
Levando a boiada
Eu vou tocando os dias
Pela longa estrada, eu vou
Estrada eu sou

Conhecer as manhas
E as manhãs
O sabor das massas
E das maçãs

É preciso amor
Pra poder pulsar
É preciso paz pra poder sorrir
É preciso a chuva para florir

Todo mundo ama um dia
Todo mundo chora
Um dia a gente chega
E no outro vai embora

Cada um de nós compõe a sua história
E cada ser em si carrega o dom de ser capaz
De ser feliz

Conhecer as manhas
E as manhãs
O sabor das massas
E das maçãs

É preciso amor
Pra poder pulsar
É preciso paz pra poder sorrir
É preciso a chuva para florir

Ando devagar
Porque já tive pressa
E levo esse sorriso
Porque já chorei demais
Cada um de nós compõe a sua história
E cada ser em si carrega o dom de ser capaz
E ser feliz

Aula 2 – Desafios existem, redes de apoio também



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** refletir sobre os desafios vividos pela juventude e desenvolver a capacidade de identificar, acessar e mobilizar redes de apoio, compreendendo que pedir e oferecer ajuda são competências fundamentais para a construção do projeto de vida.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes serão convidados a refletir sobre os desafios que marcam o processo de amadurecimento e as escolhas próprias da juventude, considerando fatores e contextos sociais diversos. A aula desenvolve a habilidade de “saber procurar e oferecer ajuda”, prevista na Matriz de Competências da Rede, e reforça a importância das redes de apoio como elemento essencial na construção de caminhos possíveis.
- **Palavras-chave:** Projeto de Vida; Redes de apoio; Oportunidades; Autonomia; Colaboração; Protagonismo.
- **Como se preparar:** leia os materiais indicados para apoiar a discussão sobre as dificuldades que os jovens enfrentam ao buscar ajuda e redes de apoio presentes na escola, no território e nas políticas públicas. Recomenda-se também explorar antecipadamente o *Guia de Oportunidades para o estudante do Ensino Médio*, produzido pela Gerência de Ensino Médio (GEM/SEDU), identificando exemplos que possam dialogar com a realidade dos estudantes da 2ª série do Ensino Médio.
- **Materiais necessários:** computador; projetor; sistema de som; Guia de Oportunidades para o estudante do Ensino Médio para consulta durante a atividade; cópias da atividade *Navegando entre desafios e oportunidades* (uma para cada estudante).



Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência



- ▶ **Dicas:** como o tema pode mobilizar inseguranças e sentimentos sensíveis relacionados ao futuro, é essencial criar um ambiente de escuta, respeito e acolhimento. Durante a discussão, é importante evitar reforçar a ideia de que o sucesso depende apenas da força de vontade, valorizando a análise dos contextos sociais. Incentive a participação de todos, reconheça diferentes realidades e estimule a escuta ativa entre os estudantes.



Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), inicie a aula escrevendo no quadro ou projetando a seguinte pergunta: “Porque é tão difícil pedir ajuda?”. Peça que os estudantes reflitam por alguns instantes e, se desejarem, compartilhem as suas respostas. Escute atentamente, acolhendo diferentes percepções. Em seguida, explique que, de acordo com a matéria do site Vida Simples, *Por que pedir ajuda ainda é tão difícil para os jovens?*, essa não é uma dificuldade isolada, mas uma característica bastante presente entre os jovens atualmente:

Uma pesquisa recente da Fiocruz, indicou que os jovens de 18 a 24 anos estão entre os que mais enfrentam sofrimento emocional, mas também entre os que menos procuram atendimento médico ou psicológico.

Fonte: *Ciclo de informes sobre a situação de saúde da juventude brasileira*, Agenda Jovem Fiocruz (2025).

Destaque que muitas vezes o pedido de ajuda é adiado, o sofrimento é administrado de forma silenciosa e a busca por apoio acontece apenas quando a situação já está mais intensa ou difícil de sustentar. Explique que, nesta aula, a turma irá compreender melhor por que essa dificuldade acontece e como as redes de apoio podem fazer diferença na vida das pessoas.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), ressalte que a dificuldade de pedir ajuda não acontece por acaso, ela está relacionada a fatores pessoais, sociais e culturais que atravessam a experiência dos jovens. Explique que muitos jovens aprendem, ao longo da vida, a lidar com suas dificuldades de forma individualizada. Em diferentes contextos, pedir ajuda pode ser interpretado como sinal de fraqueza, incapacidade ou dependência.

Esse cenário é intensificado pelas dinâmicas das redes sociais. Como aponta a matéria da Vida Simples, há uma pressão constante para parecer bem, feliz e bem-sucedido, mesmo quando isso não corresponde à realidade. A exposição a vidas “perfeitas” e a lógica da comparação fazem com que muitos jovens sintam que não podem demonstrar fragilidade, aumentando o receio de julgamento e rejeição. Assim, em vez de compartilhar dificuldades, muitos optam por escondê-las, mantendo uma imagem de controle que nem sempre condiz com o que estão vivendo.

Outro aspecto importante é que nem sempre existem espaços seguros de escuta. Quando experiências anteriores envolvem julgamentos, críticas ou falta de acolhimento, o jovem pode aprender que expressar vulnerabilidade não é seguro.

Nesse contexto, o pedido de ajuda deixa de ser uma possibilidade e passa a ser evitado.

Explique que, diante dessas dificuldades, torna-se fundamental compreender o que é uma rede de apoio:

trata-se do conjunto de pessoas, espaços, serviços e instituições com os quais podemos contar em momentos de necessidade, sejam eles emocionais, sociais ou práticos.

Essa rede pode ser composta por:

- família;
- amigos;
- colegas;
- professores;
- profissionais da saúde;
- lideranças comunitárias.

Mais do que “ter ajuda disponível”, a rede de apoio envolve vínculos de confiança, escuta e acolhimento, que possibilitam ao indivíduo não enfrentar seus desafios sozinho. O artigo Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência, publicado na Revista Ambiente & Sociedade, destaca que essas redes são fundamentais para o bem-estar, pois fortalecem o sentimento de pertencimento, ampliam as possibilidades de enfrentamento das dificuldades e contribuem para a construção de trajetórias mais seguras e sustentáveis.

Aprofunde explicando que, no contexto das políticas públicas brasileiras, existe também uma rede estruturada de cuidado chamada Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), organizada pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Essa rede é composta por diferentes serviços, como Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), serviços de urgência e emergência, entre outros dispositivos territoriais. Seu objetivo é garantir o cuidado integral em saúde mental, oferecendo atendimento, acompanhamento e suporte às pessoas em sofrimento psíquico. A RAPS atua de forma articulada, considerando que o cuidado com a saúde mental não se limita ao atendimento individual, mas envolve o território, as relações e as condições de vida das pessoas.

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps>



Destaque que reconhecer e acessar redes de apoio, tanto as pessoais quanto as institucionais, é um passo importante para o enfrentamento das dificuldades.

Isso significa compreender que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas uma estratégia de cuidado e de construção coletiva de soluções. Ao mapear essas redes, os estudantes ampliam sua capacidade de agir sobre a própria realidade, fortalecendo seus projetos de vida com mais segurança, apoio e possibilidades.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Navegando entre desafios e oportunidades

Objetivo: mobilizar os estudantes a reconhecer um desafio prioritário em seus projetos de vida e a construir estratégias concretas de superação, articulando redes de apoio pessoais e institucionais disponíveis em seu contexto.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), neste momento, o foco é deslocar o estudante de uma postura passiva diante das dificuldades para uma atitude ativa e estratégica. Explique que, ao longo da vida, todos enfrentamos diferentes desafios, mas que ninguém precisa atravessá-los sozinho, existem pontes possíveis, e muitas delas são construídas com apoio de outras pessoas e oportunidades disponíveis. Convide os estudantes a identificarem um desafio prioritário, ou seja, aquele que hoje mais impacta ou gera insegurança em relação ao seu projeto de vida. A atividade propõe visualizar esse desafio e, principalmente, pensar caminhos reais para enfrentá-lo.
2. No lado esquerdo da folha, os estudantes devem registrar onde estão, sua realidade atual e pessoas ou apoios com os quais já podem contar.
3. Explique que toda travessia exige estratégia. A ponte será construída com diferentes "tábuas", que representam apoios e ações concretas. Oriente que cada estudante identifique pelo menos duas possibilidades de apoio, podendo incluir:
 - Apoios da escola (professores, tutor, projetos);
 - Apoios entre pares (colegas, lideranças estudantis);
 - Oportunidades institucionais (como o Guia de Oportunidades da GEM/SEDU);
 - Serviços públicos e programas sociais.
 Exemplifique, se necessário:
 - Para o desafio "falta de perspectiva de carreira": buscar orientação com o tutor consultar cursos e programas no Guia de Oportunidades.
 - Para o desafio "insegurança para se expressar": apoio de colegas + participação em atividades escolares + busca por cursos que desenvolvam comunicação.
4. No lado direito da folha, os estudantes devem registrar: um objetivo ou sonho relacionado ao seu Projeto de Vida (curso, profissão, conquista pessoal). Explique que essa margem representa o sentido da travessia.
5. Circule pela sala apoiando os estudantes, ajudando-os a identificar redes de apoio concretas. Sempre que possível, incentive o uso do Guia de Oportunidades como ferramenta prática.

Professor(a), antes ou durante a realização da atividade, é importante apresentar aos estudantes alguns programas e serviços públicos mencionados no quadro de redes de apoio, de modo a ampliar o repertório e tornar o planejamento mais concreto e contextualizado.

Explique, de forma objetiva, que o **CRJ (Centro de Referência das Juventudes)** é um espaço público voltado aos jovens, que oferece atividades formativas, culturais e apoio ao desenvolvimento pessoal e profissional, além de promover acesso a direitos e oportunidades no território.

Apresente o **Projovem** como um programa federal destinado a jovens, que articula elevação da escolaridade, qualificação profissional e participação cidadã, contribuindo para a inserção social e no mundo do trabalho.

Explique que o **Jovem Aprendiz** é uma política prevista em lei que permite ao estudante ingressar no mercado de trabalho de forma protegida, conciliando formação teórica e prática profissional, com garantia de direitos trabalhistas e acompanhamento formativo.

Por fim, apresente o programa **Pé-de-Meia** como uma política de incentivo à permanência e à conclusão do Ensino Médio, que oferece apoio financeiro aos estudantes da rede pública, contribuindo para a redução da evasão escolar e para a continuidade dos estudos.

Oriente os estudantes a refletirem sobre como essas oportunidades podem compor suas redes de apoio e contribuir para o alcance de seus objetivos pessoais e profissionais.

6. Finalize reforçando que planejar a vida não é eliminar os desafios, mas aprender a construir caminhos possíveis para enfrentá-los, com apoio, estratégia e consciência.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), convide os estudantes a registrarem no caderno uma síntese pessoal da atividade realizada, retomando o desafio identificado e as possibilidades de enfrentamento construídas. Proponha que completem a seguinte frase:

“Para enfrentar o desafio que identifiquei hoje, posso começar...”

Oriente que esse registro seja concreto e realizável, indicando uma ação possível

para os próximos dias (por exemplo: conversar com alguém, buscar uma informação, acessar um programa, mudar um hábito). Explique que esse pequeno passo representa o início da construção da “ponte” e reforça a ideia de que o Projeto de Vida se constrói com ações progressivas, e não apenas com grandes decisões.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

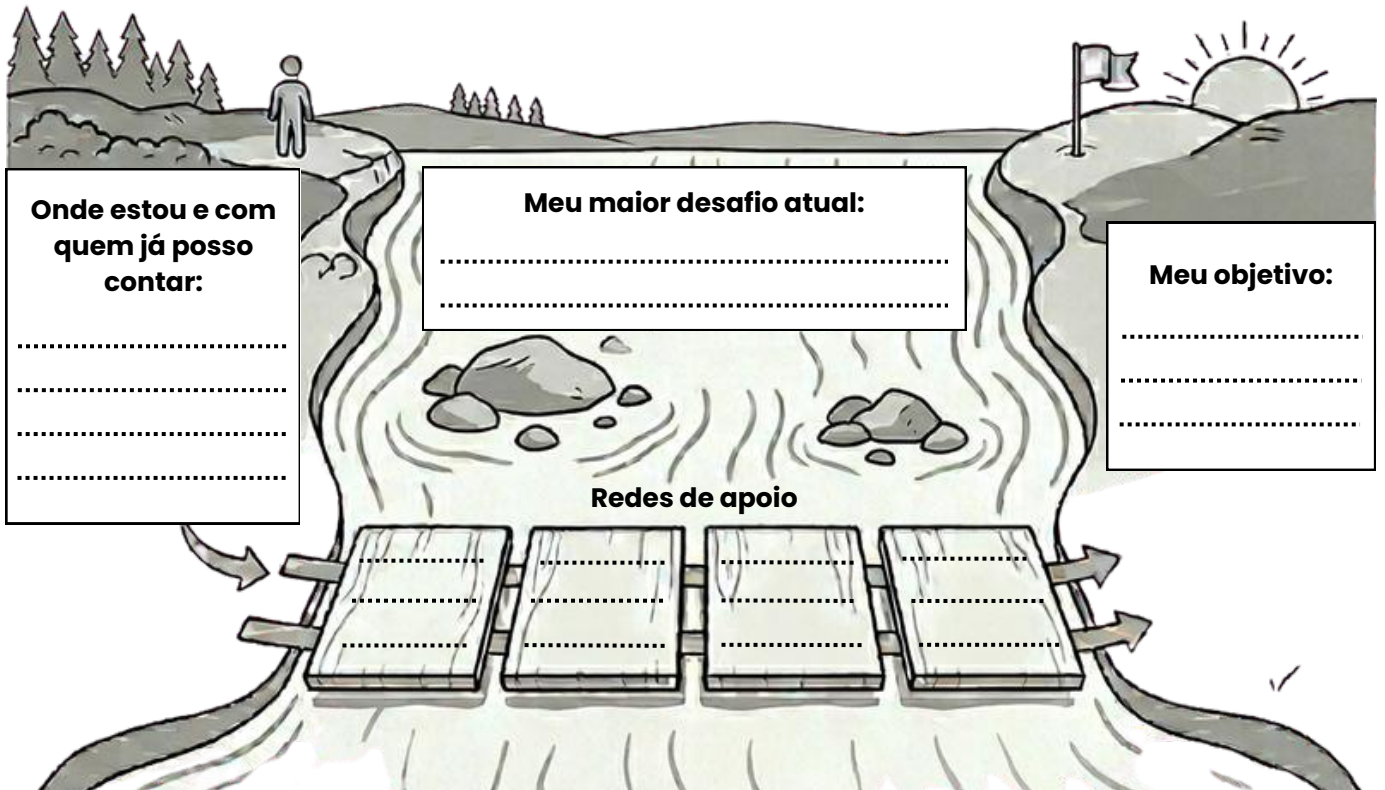
Professor(a), para encerrar a aula, retome os principais aprendizados:

- os desafios fazem parte da trajetória de qualquer pessoa;
- o projeto de vida não depende apenas do esforço individual;
- existem redes de apoio que podem e devem ser acionadas;
- pedir ajuda é uma estratégia de cuidado e fortalecimento.

Finalize reforçando que amadurecer não significa dar conta de tudo sozinho, mas aprender a reconhecer limites, buscar apoio e construir caminhos possíveis.



Navegando entre desafios e oportunidades



REDES DE APOIO			
APOIO INTERNO	Apoio pedagógico	O tutor	Ajuda a organizar os estudos, escuta as dificuldades e auxilia na definição de estratégias e escolhas para o projeto de vida.
	Apoio psicossocial	Equipe APOIE	Oferece suporte especializado para questões emocionais e sociais que podem impactar o bem-estar e dificultar o percurso do estudante.
	Apoio entre pares	Jovens Protagonistas e Líderes de Turma	Promovem acolhimento, troca de experiências e mostram que outros jovens também enfrentam desafios semelhantes.
APOIO INTERNO E EXTERNO	Oportunidades da Rede Pública Estadual	Guia de Oportunidades (GEM/SEDU)	Funciona como um mapa de oportunidades: reúne informações sobre bolsas, intercâmbios, estágios, cursos técnicos e outras possibilidades para os estudantes
APOIO EXTERNO	Instituições, programas e serviços públicos	Unidade Básica de Saúde, CRJ, Projovem, Jovem Aprendiz, Pé de Meia, etc.	Garantem acesso a direitos, serviços e oportunidades, oferecendo apoio na saúde, formação, inserção no mundo do trabalho e suporte financeiro.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

Construção de futuro: escolhas e amadurecimento



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

CONSTRUÇÃO DE FUTURO: ESCOLHAS E AMADURECIMENTO

Competência Socioemocional: Tomada de decisão

Eixo Temático: Autogestão e Projeto de Vida

Objetivo Geral: apoiar os estudantes na avaliação do percurso já trilhado, no amadurecimento dos sonhos e objetivos, e na compreensão das condições sociais que impactam suas decisões e construções de vida futura.

Objetivo Específico: estimular o desenvolvimento da autonomia e da consciência crítica por meio da avaliação dos avanços pessoais, da valorização das experiências intergeracionais e da análise dos fatores que influenciam a construção de um Projeto de Vida viável e significativo.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Avaliando meu percurso: o que construí até aqui?

- Refletir sobre os avanços pessoais e interpessoais alcançados ao longo da própria trajetória.
- Reconhecer habilidades desenvolvidas e identificar desafios que ainda podem ser superados.
- Estimular a autoavaliação como ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

Aula 2 – Sonhar dá trabalho? Maturidade, escolhas e realidade

- Compreender que o amadurecimento implica em tomar decisões e assumir responsabilidades.
- Refletir sobre os medos e dúvidas em relação à vida adulta.
- Analisar se todos os sonhos podem se tornar realidade e por quê.

Aula 1 – Avaliando meu percurso: o que construí até aqui?



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** incentivar os estudantes a olharem para si mesmos de maneira ao mesmo tempo otimista e autocrítica, reconhecendo conquistas, aprendizagens e desafios presentes em sua trajetória de vida.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes serão convidados a refletirem sobre seu próprio percurso, reconhecendo experiências que contribuíram para a sua formação enquanto indivíduo. A partir de atividades de autoavaliação, os estudantes serão estimulados a perceber como diferentes situações vividas (conquistas, dificuldades, relações e aprendizados) contribuíram para o desenvolvimento de habilidades e para a construção de sua identidade.
- **Palavras-chave:** Autoconhecimento; Trajetória; Aprendizagem; Habilidades; Desafios; Autoavaliação.
- **Como se preparar:** ao planejar esta aula, procure refletir sobre o perfil da turma. É importante criar um ambiente de confiança que incentive os estudantes a reconhecerem suas próprias experiências sem medo de julgamentos. Antes da aula, escute a música *O homem que não tinha nada*, do rapper Projota, e reflita sobre a mensagem presente na letra.
- **Materiais necessários:** letra da música *O homem que não tinha nada*, do rapper Projota, projetada ou impressa; cópias da atividade “Inventário de Aprendizagens” (uma para cada estudante).



- **Dicas:** caso seja possível, utilize um outro ambiente da escola, como pátio, biblioteca ou sala multiuso, que permita uma atmosfera mais acolhedora para a reflexão proposta.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula convidando os estudantes a escutarem a música O homem que não tinha nada, do rapper Projota. Peça que prestem atenção na letra e na história que está sendo narrada na música.

Após a finalização da música, retome com a turma o refrão: “O ser humano é falho/ Hoje mesmo eu falhei/ Ninguém nasce sabendo/ Então me deixe tentar”. Peça aos estudantes que falem um pouco sobre o que entendem dessa mensagem. Algumas perguntas podem ajudar a iniciar a conversa:

- *O que esse trecho revela sobre a forma como aprendemos na vida?*
- *Por que reconhecer erros pode ser importante para o nosso crescimento?*
- *Em que momentos da vida precisamos “tentar novamente”?*

Caso necessário, complementemente destacando ideias como:

- A aprendizagem acontece ao longo da vida;
- Errar faz parte do processo de aprender;
- Cada experiência vivida contribui para nossa formação.

Finalize este momento reforçando que a vida é um processo contínuo de aprendizagem na qual cada experiência, positiva ou desafiadora, contribui para a construção de nosso percurso.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), explique à turma que refletir sobre o próprio percurso é uma forma importante de desenvolver autoconhecimento. Ao parar por alguns instantes para observar o que já vivemos, conseguimos perceber mudanças, aprendizagens e conquistas que muitas vezes passam despercebidas na correria do dia a dia.

Explique aos estudantes que o autoconhecimento nos ajuda a compreender melhor quem somos, como pensamos, quais habilidades desenvolvemos e quais aspectos ainda desejamos melhorar. Esse processo de reflexão é fundamental para a construção do Projeto de Vida, pois quanto mais nos conhecemos, mais conscientes nos tornamos das escolhas que fazemos e dos caminhos que desejamos seguir.

Ao mesmo tempo, é importante destacar que ninguém constrói sua história sozinho. Nossa trajetória é marcada pelas relações que estabelecemos ao longo da vida com familiares, amigos, professores e colegas. Muitas das aprendizagens mais importantes acontecem justamente nesses encontros e convivências.

Nesse sentido, você pode trazer um saber presente em muitas culturas indígenas, que compreendem a vida de forma profundamente coletiva. Para muitos povos originários, a ideia de humanidade está associada à compreensão de que fazemos parte de uma grande rede de vida, na qual cada pessoa está conectada às demais.

Destaque também que olhar para a própria trajetória não significa apenas reconhecer conquistas, mas também identificar aspectos que ainda precisam ser desenvolvidos. Os desafios fazem parte do processo de crescimento e ajudam a construir novas aprendizagens.

Assim, o autoconhecimento não acontece de forma isolada. Muitas vezes aprendemos sobre nós mesmos justamente nas relações que construímos, nas trocas que vivemos e nas experiências que compartilhamos. Reconhecer essa dimensão coletiva da vida nos ajuda a compreender que o desenvolvimento pessoal e o desenvolvimento das relações caminham juntos.

Reforce que cada estudante possui um percurso único e que o objetivo deste momento é refletir sobre as próprias experiências, reconhecendo avanços e compreendendo que o desenvolvimento pessoal acontece de forma contínua.



Mão na massa

Duração: 25 minutos

Atividade: Inventário de aprendizagens – Refletindo sobre o meu percurso

Objetivo: levar os estudantes a reconhecerem aprendizagens, habilidades desenvolvidas e desafios presentes em sua trajetória, estimulando a autoavaliação e o autoconhecimento.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), entregue uma cópia da atividade para cada estudante. Explique à turma que um inventário é uma forma de registrar aquilo que acumulamos ao longo do tempo. Assim como existem inventários de objetos ou bens, também podemos construir um inventário das experiências e aprendizagens que fazem parte da nossa história.
2. Peça que os estudantes reflitam sobre sua própria trajetória e registrem suas respostas na folha da atividade. Reforce que não existem respostas certas ou erradas, pois cada percurso é único.
3. Explique também que muitas vezes valorizamos apenas grandes conquistas, mas o crescimento pessoal também acontece por meio de pequenas aprendizagens e mudanças cotidianas.
4. Após o preenchimento, promova uma breve conversa com a turma. Você pode perguntar:
 - *O que foi mais fácil reconhecer: conquistas ou desafios?*
 - *Foi difícil perceber habilidades em si mesmo? Por quê?*
 - *Alguma lembrança ou reflexão chamou mais atenção durante a atividade?*
 Se desejarem, alguns estudantes podem compartilhar voluntariamente uma parte do seu inventário.
5. Finalize reforçando que reconhecer as próprias aprendizagens é um passo importante para a construção do Projeto de Vida, pois nos ajuda a compreender melhor quem somos e quais caminhos desejamos seguir.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), após a realização do Inventário de Aprendizagens, convide os estudantes a escolher uma palavra ou pequena frase que represente algo importante que perceberam sobre si mesmos durante a aula. Peça que escrevam essa palavra no caderno ou na própria folha da atividade, completando a seguinte ideia:

“Uma palavra que representa quem estou me tornando é...”

Finalize destacando que, ao longo da vida, continuamos aprendendo, mudando e descobrindo novas dimensões de quem somos. Por isso, essa palavra não define completamente quem cada estudante é, mas representa um momento de sua trajetória e de seu processo de crescimento.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), para encerrar a aula, compartilhe com a turma a seguinte reflexão do pensador indígena Ailton Krenak, presente no texto *A vida não é útil*: “Eu tenho insistido com as pessoas, seja na minha aldeia, seja em qualquer lugar, que sobreviver já é uma negociação em torno da vida, que é um dom maravilhoso e não pode ser reduzido.”

Explique aos estudantes que essa reflexão nos convida a lembrar que a vida não pode ser reduzida apenas a resultados ou metas alcançadas. Viver envolve aprender com as experiências, lidar com desafios, construir relações, celebrar conquistas e seguir descobrindo novos caminhos.



O homem que não tinha nada – Projota

O homem que não tinha nada acordou bem cedo
Com a luz do sol, já que não tem despertador
Ele não tinha nada, então também não tinha medo
E foi pra luta como faz um bom trabalhador

O homem que não tinha nada enfrentou trem lotado
Às sete horas da manhã com o sorriso no rosto
Se despediu de sua mulher com um beijo molhado
Pra provar do seu amor e pra marcar seu posto

O homem que não tinha nada, tinha de tudo
Artrose, artrite, diabetes e o que mais tiver
Mas tinha dentro da sua alma muito conteúdo
E mesmo sem ter quase nada ele ainda tinha fé

O homem que não tinha nada, tinha um trabalho
Com um esfregão limpando aquele chão sem fim
Mesmo que alguém sujasse de propósito o assoalho
Ele sorria alegremente, e dizia assim

O homem que não tinha nada, tinha um trabalho
Com um esfregão limpando aquele chão sem fim
Mesmo que alguém sujasse de propósito o assoalho
Ele sorria alegremente, e dizia assim

O ser humano é falho
Hoje mesmo eu falhei
Ninguém nasce sabendo
Então me deixe tentar

O homem que não tinha nada, tinha Marizete
Maria Flor, Marina, Mário, que era o seu menor
Um tinha nove, uma doze e outra dezessete
A de quarenta sempre foi o seu amor maior

O homem que não tinha, nada tinha um problema
Um dia antes mesmo foi cortada a sua luz
Subiu no poste, experiente fez o seu esquema
E mais à noite reforçou o pedido pra Jesus

O homem que não tinha nada seguiu a sua trilha
Mesmo caminho, mesmo horário, mas foi diferente
Ligou pra casa pra dizer que amava sua família
Acho que ali já pressentia o que vinha na frente



O homem que não tinha nada
Encontrou outro homem que não tinha nada
Mas esse tinha uma faca
Queria o pouco que ele tinha, ou seja, nada
Na paranoia, noia que não ganha te ataca

O homem que não tinha nada, agora já não tinha vida
Deixou pra trás três filhos e sua mulher
O povo queimou pneu, fechou avenida
E escreveu no asfalto: Saudade do Josué

O ser humano é falho
Hoje mesmo eu falhei
Ninguém nasce sabendo
Então me deixe tentar



Inventário de Aprendizagens

Refletindo sobre o meu percurso

1

Algo que aprendi sobre mim mesmo(a)

- Eu aprendi que sou uma pessoa que:

2

Habilidades que desenvolvi

- Habilidade 1:
- Como percebi que desenvolvi essa habilidade:
- Habilidade 2:
- Como percebi que desenvolvi essa habilidade:

3

Uma conquista importante

- Uma conquista que considero importante foi:
- Por que essa conquista foi significativa para mim?

4

Um desafio que enfrentei

- Um desafio que enfrentei foi:
- O que aprendi com essa experiência:

5

Um desafio que ainda quero superar

- Um pequeno passo que posso começar a dar é:

6

Algo do meu percurso que me deixa orgulho(a)

- Olhando para minha trajetória até aqui, algo que me deixa orgulhoso(a) é:
- Algo que ainda quero desenvolver ou melhorar em mim é:

Aula 2 – Sonhar dá trabalho?

Maturidade, escolhas e realidade



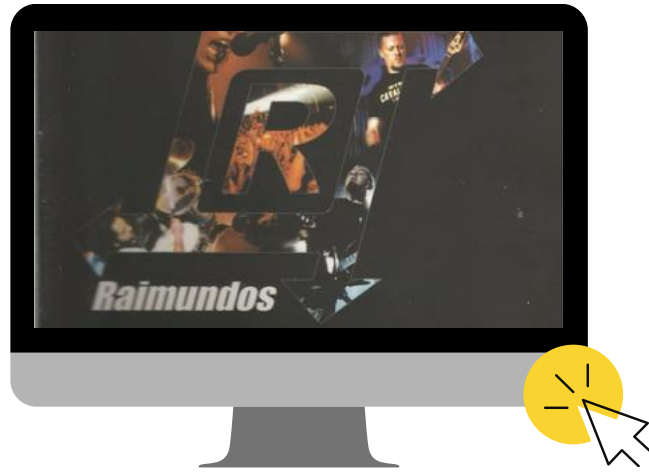
Antes de começar

- ▶ **Objetivo da aula:** compreender que o amadurecimento implica em tomar decisões e assumir responsabilidades, refletindo sobre os medos e dúvidas em relação à vida adulta e analisando criticamente as condições necessárias para que os sonhos se tornem realidade.
- ▶ **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes serão convidados a refletirem sobre a transição para a vida adulta. Através da música *20 e poucos anos*, na versão dos Raimundos, e da atividade Painel das responsabilidades será discutida a transição para a vida adulta e o “peso” que as novas responsabilidades trazem. O foco é desmistificar a ideia de que o sucesso é imediato ou garantido apenas pelo desejo, introduzindo a noção de que a maturidade nasce da capacidade de lidar com frustrações e de equilibrar liberdades e compromissos.
- ▶ **Palavras-chave:** Maturidade; Escolhas; Responsabilidade; Realidade; Planejamento; Sonhos.
- ▶ **Como se preparar:** ouça previamente a música *20 e poucos anos*, na versão da banda Raimundos. Leia os textos de apoio indicados, que fundamentam a discussão sobre amadurecimento, escolhas e as frustrações na juventude. A partir dessas leituras, aprofunde sua compreensão sobre a adolescência como fase de construção da identidade e tomada de decisões. Reflita também sobre exemplos concretos da realidade dos estudantes (escola, família, trabalho, território), de modo a aproximar o debate teórico das vivências cotidianas da turma.
- ▶ **Materiais necessários:** computador; projetor; sistema de som; letra da música *20 e poucos anos* impressa ou projetada; cópias do “Painel das Responsabilidades”.

Escolhas na adolescência: implicações contemporâneas dos grupos sociais e da família

A maturidade para a escolha profissional em adolescentes do Ensino Médio





- **Dicas:** a transição para a vida adulta pode gerar ansiedade em muitos jovens. Mantenha um ambiente acolhedor, de escuta ativa e sem julgamentos. Evite comparações entre projetos de vida e reforce que não existe um “tempo certo” igual para todos. Reforce que é normal ter medo do futuro, valorize pequenas escolhas e responsabilidades já assumidas no presente, destacando que o planejamento é a melhor ferramenta para diminuir essa angústia.



Partiu aula!

Duração: 8 minutos

Professor(a), comece apresentando aos estudantes o objetivo da aula: compreender que o amadurecimento implica em tomar decisões e assumir responsabilidades, refletindo sobre os medos e dúvidas em relação à vida adulta e analisando criticamente as condições necessárias para que os sonhos se tornem realidade.

Em seguida, escreva no quadro a seguinte pergunta: *“Tudo o que a gente sonha pode virar realidade?”*. Peça que os estudantes respondam rapidamente, levantando a mão para “sim”, “não” ou “depende”. Após esse primeiro movimento, amplie a reflexão com perguntas como:

- *O que pode ajudar um sonho a se tornar real?*
- *O que pode dificultar ou impedir esse processo?*
- *Crescer facilita ou torna mais difícil continuar sonhando?*

Na sequência, toque a música *20 e poucos anos*, na versão da banda Raimundos. Entregue aos estudantes a versão impressa para que possam acompanhar a letra da música. Oriente que escutem com atenção, buscando perceber sentimentos, dúvidas e mensagens presentes na canção.

Após esse momento, retome com a turma: *na música ouvimos “Quero saber bem mais que os meus 20 e poucos anos”. O que vocês acham que um jovem, nessa fase da vida, sente que “precisa” saber? O que dá mais medo: não realizar um sonho ou descobrir que realizá-lo exige muito mais esforço do que imaginávamos?* Permita que alguns estudantes compartilhem suas impressões iniciais. O objetivo aqui é gerar conexão com o sentimento de incerteza que a letra transmite.



Trocando ideia

Duração: 12 minutos

Professor(a), retome trechos da música e questione:

- *Quais dúvidas e medos aparecem na letra?*
- *Eles se parecem com os de vocês?*
- *O que a música diz sobre crescer?*

Continue a conversa lançando a seguinte pergunta: *O que muda quando deixamos de ser adolescentes e nos aproximamos da vida adulta?* Em seguida, explique aos estudantes que o amadurecimento não é um evento isolado, mas uma jornada contínua de autodescoberta e adaptação no mundo. Crescer transcende a mera passagem do tempo, é um processo de aumento gradual da autonomia, onde o indivíduo assume cada vez mais as rédeas de sua própria vida. Essa liberdade vem acompanhada da responsabilidade pelas escolhas que fazemos.

Essa realidade se manifesta precocemente para muitos jovens. Não é incomum que adolescentes e jovens adultos conciliem os estudos com o primeiro emprego ou

assumam responsabilidades significativas no ambiente familiar, contribuindo para a renda ou o cuidado da casa. Essas experiências, embora desafiadoras, são catalisadoras de um amadurecimento acelerado, forçando a tomada de decisões com impactos reais e imediatos.

A jornada em direção aos nossos objetivos raramente é linear. A ideia de que “nem todo sonho é imediato” é uma lição crucial no processo de amadurecimento. Muitas vezes, o caminho para alcançar um objetivo principal exige a superação de etapas que podem não ser prazerosas, como estudar uma matéria difícil, economizar dinheiro com sacrifício ou enfrentar o transporte público lotado diariamente para chegar à escola. Essa capacidade de adiar a gratificação em prol de um objetivo maior é um dos pilares do princípio da realidade, conforme descrito por Freud.

Além disso, a vida nos ensina que alguns sonhos precisam ser adaptados, adiados ou, em certos casos, reconstruídos. A resiliência e a flexibilidade cognitiva tornam-se habilidades essenciais para navegar por esses momentos, transformando a frustração em uma oportunidade de aprendizado e reajuste de metas. Pergunte à turma: *“Quem aqui já se frustrou ao perceber que um objetivo ia dar muito mais trabalho do que imaginava?”*

A maturidade é frequentemente confundida com a idade cronológica, mas, na verdade, ela se relaciona intrinsecamente com a forma como respondemos aos problemas e desafios da vida, e não com a data de nascimento. Ser maduro envolve a capacidade de construir uma identidade sólida e fazer compromissos. É o entendimento de que a liberdade de “fazer o que quer” vem intrinsecamente acompanhada da obrigação de “arcar com as consequências”. Essa percepção é um marco no desenvolvimento, indicando a transição de uma perspectiva egocêntrica para uma compreensão mais ampla do impacto de nossas ações no mundo e em nós mesmos. Amadurecer, portanto, é um processo contínuo de aprendizado para fazer escolhas possíveis dentro da realidade que se apresenta, sem, contudo, abandonar completamente os sonhos. É a arte de equilibrar aspirações com a viabilidade, construindo um projeto de vida que seja ao mesmo tempo ambicioso e realista.

A realidade do Espírito Santo oferece exemplos concretos para essa discussão. Para um estudante que sonha em trabalhar com comércio exterior e logística, a presença dos portos de Vitória e de Vila Velha representa uma oportunidade estratégica. No entanto, essa área exige qualificações específicas, como fluência em idiomas, Cursos Técnicos em Logística e Administração, e um entendimento aprofundado das dinâmicas do comércio global. A escolha por essa carreira implica em dedicação aos estudos e à busca por essas qualificações.

No interior do estado, a sucessão familiar na agricultura, especialmente no cultivo do café (conilon e arábica), apresenta um desafio de maturidade e gestão. Jovens que assumem a responsabilidade pela propriedade familiar precisam desenvolver habilidades de gestão moderna, buscar a sustentabilidade e incorporar novas tecnologias no campo. Essa transição exige não apenas conhecimento técnico, mas também uma maturidade para lidar com as pressões financeiras, as incertezas climáticas e a gestão de pessoas, muitas vezes em um ambiente que valoriza a tradi-

ção. A frustração pode surgir ao confrontar a complexidade do negócio, mas a resiliência e a capacidade de adaptação são cruciais para o sucesso.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Painel de responsabilidades

Objetivo: levar os estudantes a compreenderem a relação entre liberdade e responsabilidade, reconhecendo que as conquistas desejadas na vida adulta exigem compromissos e escolhas conscientes, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia e do amadurecimento no Projeto de Vida.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em pequenos grupos (4 a 6 estudantes). Para cada grupo entregue uma cópia do Painel das Responsabilidades.
2. Cada grupo deve citar liberdades que eles esperam ter na vida adulta (ex: ganhar dinheiro, morar sozinho, ter um carro, viajar, não dar satisfação de horários, estudar na UFES ou IFES).
3. Para cada liberdade citada, provoque a turma a identificar a responsabilidade correspondente. Exemplos:
 - “Morar sozinho” (Liberdade) → “Pagar aluguel, luz, água e limpar a casa” (Responsabilidade).
 - “Ter um carro” (Liberdade) → “Manutenção, IPVA, gasolina e dirigir com prudência” (Responsabilidade).
 - “Estudar na UFES ou no IFES” (Liberdade) → “Estudar para o ENEM, organizar o tempo de deslocamento, moradia em algumas situações, etc” (Responsabilidade).
 - “Trabalhar como produtor rural” (Liberdade) → “Maturidade para lidar com as pressões financeiras, as incertezas climáticas e a gestão de pessoas” (Responsabilidade).
4. Após o registro, cada grupo compartilha ao menos um exemplo com a turma. O objetivo é ajudar os estudantes a equilibrarem expectativas e realidade, compreendendo que escolhas sempre trazem responsabilidades e que isso faz parte do amadurecimento.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça para os estudantes responderem em seus cadernos, de forma breve e pessoal:

- *Olhando para o meu maior sonho hoje: qual é a parte “chata” ou difícil dele que eu estou disposto(a) a encarar para fazê-lo acontecer?*

- *O que eu já posso começar a assumir como responsabilidade hoje para facilitar meu “eu” do futuro?*

Este registro é fundamental para que a reflexão saia do coletivo e se torne individual.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize com uma rodada rápida de reflexão oral ou escrita no quadro:

- *O que aprendi hoje sobre crescer e fazer escolhas?*
- *O que significa “sonhar com os pés no chão”?*
- *Uma palavra que define como me sinto em relação ao meu futuro agora.*

Encerre reforçando que amadurecer não é deixar de sonhar, mas aprender a transformar sonhos em caminhos possíveis, respeitando o tempo, a realidade e as próprias escolhas.



20 e poucos anos - Raimundos

Composição: Fábio Jr.

Você já sabe, me conhece muito bem
E eu sou capaz de ir, vou muito mais além
Do que você imagina

Eu não desisto assim tão fácil, meu amor
Das coisas que eu quero fazer e ainda não fiz
Na vida, tudo tem seu preço, seu valor
E eu só quero dessa vida é ser feliz

Eu não abro mão

Nem por você, nem por ninguém
Eu me desfaço dos meus planos
Quero saber bem mais
Que os meus 20 e poucos anos

Tem gente ainda me esperando pra contar
As novidades que eu já canso de saber
Eu sei, também tem gente me enganando
Ah, mas que bobagem, já é tempo de crescer

Eu não abro mão

Nem por você, nem por ninguém
Eu me desfaço dos meus planos
Quero saber bem mais
Que os meus 20 e poucos anos



Painel das responsabilidades

Vida adulta: o que eu espero?	Qual responsabilidade vem junto com isso?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Estatuto da Juventude**. Lei nº 12.852, de 5 de agosto de 2013. Dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude.

CERICATTO, Camila; ALVES, Cássia Ferrazza; PATIAS, Naiana Dapieve. A maturidade para a escolha profissional em adolescentes do Ensino Médio. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, vol. 9, n. 1 p. 22-37, Jan.-Jun. 2017. Disponível em: <<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpi/v9n1/03.pdf>>. Acesso em: 02 abr. 2026.

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

DE PAULA, Júlia da Matta Machado; MARTINS, Marcelo Lema Del Rio; DE ANGELO, Vitor Amorim. (Org.) **Educação em Tempo Integral no Espírito Santo:** história, conceitos e metodologias. Vitória, ES: Governo do Estado do Espírito Santo, 2021. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1oKIHNQcKOFFUxq0jq-_ns8NBsCeQ2_fl/view?usp=drive_link> Acesso em: 24 mar. 2026.

FIOCRUZ. Agenda Jovem Fiocruz; Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio. **Informe II: Saúde Mental - Ciclo de informes sobre a situação de saúde da juventude brasileira**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2025. Disponível em: <[https://agencia.fiocruz.br/sites/agencia.fiocruz.br/files/Informe%20II%20-%20Sa%C3%BAde%20Mental%20-%20Informes%20sobre%20situa%C3%A7%C3%A3o%20de%20sa%C3%BAde%20da%20juventude%20brasileira%20n2_2025%20\(2\).pdf](https://agencia.fiocruz.br/sites/agencia.fiocruz.br/files/Informe%20II%20-%20Sa%C3%BAde%20Mental%20-%20Informes%20sobre%20situa%C3%A7%C3%A3o%20de%20sa%C3%BAde%20da%20juventude%20brasileira%20n2_2025%20(2).pdf)> Acesso em: 02 abr. 2026.

FREITAS, Maria Virgínia de. **Juventude e adolescência no Brasil:** referências conceituais. São Paulo: Ação Educativa, 2005.

GODINHO, Thais. Como usar o método SMART para transformar seus objetivos pessoais. **Vida Organizada blog**. 14 de janeiro de 2025. Disponível em: <<https://vidaorganizada.com/como-usar-o-metodo-smart-para-transformar-seus-objetivos-pessoais/>>. Acesso em: 24 mar. 2026.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. **Ambiente & Sociedade**. São Paulo, v. XVII, n. 3, p. 135-154, jul-set. 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/asoc/a/BxDVLkfcGQLGXVwnHp63HMH/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 02 abr. 2026.

KRENAK, Ailton. **A vida não é útil**. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

PAULINO, Fernanda Alves da Cruz Gouveia; SCHLIEMANN, Ana Laura; STRELHOW, Miriam Raquel Wachholz (Org.). **Projeto de vida:** desafios e estratégias para engajamento de adolescentes: uma reflexão e contribuição da Psicologia da PUC-SP a docentes e pais que acreditam no futuro. São Paulo: Educ, 2025. Disponível em: <<https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/43993>>. Acesso em 15 dez. 2025.

PEREIRA, Andréa Guzzo et al (Org.). **Política de Educação em Tempo Integral no Espírito Santo:** balanço, desafios e conquistas. Vitória, ES: Governo do Estado do Espírito Santo, 2025. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1MtU9709v7mL9ATIVvKnRshMN-4vZYsID/view?usp=drive_link>. Acesso em: 24 mar. 2026.

RIBEIRO, Carlos Alberto; ROCHA, Fátima Niemeyer da. Escolhas na adolescência: implicações contemporâneas dos grupos sociais e da família. Ribeiro & da Rocha, 2017. **Revista Mosaico.** 2017 Jul./Dez.; 08 (2): 39-47. Disponível em: <<https://scispace.com/pdf/escolhas-na-adolescencia-implicacoes-contemporaneas-dos-48b4flzeuu.pdf>> Acesso em: 02 abr. 2026.

RILKE, Rainer Maria. **Cartas a um jovem poeta.** Tradução de Pedro Süssekind. São Paulo: L&PM, 2009. Disponível em: <<https://rathziel.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/11/rainer-maria-rilke-cartas-a-um-jovem-poeta.pdf>>. Acesso em: 15 dez. 2025.

SUZUKI, Mariana. Por que pedir ajuda ainda é tão difícil para os jovens? **Vida Simples**, 07 jan. 2026. Disponível em: <<https://vidasimples.co/saude-emocional/por-que-pedir-ajuda-ainda-e-tao-dificil-para-os-jovens/>> Acesso em: 02 abr. 2026.

ZALANI, Rochi. Metas SMART: como criar metas que você realmente cumprirá. **ToDolst.** Disponível em: < https://www-todoist-com.translate.goog/productivity-methods/smart-goals?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=tc&_x_tr_hist=true> Acesso em: 24. mar. 2026.

ANEXO I - EMENTA DE PROJETO DE VIDA

2ª série do Ensino Médio

OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Discutir acerca dos sonhos e planejamentos, revisando o conceito e a importância da construção do Projeto de Vida; • Relacionar autoconhecimento e autogestão visando o aprimoramento das relações interpessoais; • Projetar e traçar caminhos para alcance de seus objetivos de vida • Conhecer e aplicar diferentes ferramentas de planejamento ao Projeto de Vida. 		
EMENTA		
<p>Sonhar com o futuro;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoconhecimento e Autogestão; • Ferramentas de planejamento; • Planejando o futuro. 		
<p>COMPETÊNCIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao seu projeto de vida pessoal, profissional e social, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade; • Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões, com base nos conhecimentos construídos na escola, segundo princípios éticos democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários; • Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de origem, etnia, gênero, orientação sexual, idade, habilidade/necessidade, convicção religiosa ou de qualquer outra natureza, reconhecendo-se como parte de uma coletividade com a qual deve se comprometer. 	<p>HABILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreender e considerar a situação, a opinião e o sentimento do outro, agindo com empatia, flexibilidade e resiliência para promover o diálogo, a colaboração, a mediação e resolução de conflitos, o combate ao preconceito e a valorização da diversidade; • 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; • Reconhecer e analisar questões sociais, culturais e ambientais diversas, identificando e incorporando valores importantes para si e para o coletivo que assegurem a tomada de decisões conscientes, consequentes, colaborativas e responsáveis; • 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; • 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; • Utilizar estratégias de planejamento, organização e para estabelecer e adaptar metas, identificar caminhos, mobilizar apoios e recursos, para realizar projetos pessoais e produtivos com foco, persistência e efetividade. 	<p>OBJETOS DE CONHECIMENTO</p> <p>Sonhar com o futuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento e amadurecimento dos sonhos e objetivos; • Retomada do conceito de projeto de vida e apropriação dos conceitos e valores; • Análise crítica do contexto social ao qual o estudante está inserido, compreendendo quais fatores se constituem como determinantes para a construção do projeto de vida. <p>Autoconhecimento e Autogestão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexão sobre as mudanças emocionais e cognitivas, os constantes processos de mudanças e a necessidade de elaboração de um planejamento; • Autoanálise dos avanços em âmbito pessoal e interpessoal. <p>Planejar o futuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importância dos processos de planejamento; • Ferramentas de Planejamento: Missão, visão e valores, Análise SWOT (FOFA), Ciclo PDCA, entre outras.
REFERÊNCIAS		
<p>[1] BRASIL. Ministério da Educação. Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017. Altera a Lei nº9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2017/Lei/L13415.htm. Acesso em: 16 Nov. 2022.</p> <p>[2] BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/. Acesso em: 16. Nov. 2022.</p>		

[3] BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. **Resolução CNE/CEB nº 3, de 21 de novembro de 2018.** Atualiza as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/novembro-2018-pdf/102481-rceb003-18/file#:~:text=LEGAL%20E%20CONCEITUAL-,Art,CNE%2FCEB%203%2F2018>. Acesso em: 16 Nov. 2022.

[4] BRASIL. Ministério da Educação (MEC); Conselho Nacional de Educação (CNE). **Base Nacional Comum Curricular.** Educação é a Base. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/>. Brasília: 2018. Acesso em: 16. Nov. 2022.

[5] ESPÍRITO SANTO. Conselho Estadual de Educação. **Resolução nº 5.666/2020.** Estabelece as normas para Implantação do Ensino Médio no âmbito do Sistema de Ensino do Estado do Espírito Santo e promove alterações na Resolução CEE-ES nº 3.777/2014 para esta etapa da educação básica. Vitória: Conselho Estadual de Educação, 2020. Disponível em: <https://sedu.es.gov.br/Media/sedu/Portarias%20e%20Editais/Resolu%C3%A7%C3%A3o%20CEE-ES%205666-2020-Implanta%C3%A7%C3%A3o%20do%20Novo%20Ensino%20M%C3%A9dio%20no%20ES-1.pdf>. Acesso em: 16. Nov. 2022.

[6] INSTITUTO DE CORRESPONSABILIDADE PELA EDUCAÇÃO. **Material do educador - Aulas de Projeto de Vida.** 1ª Edição. Recife/PE. 2016.

[7] DELORS, Jacques. **Educação: Um tesouro a descobrir.** Relatório para a UNESCO da Comissão internacional sobre Educação para o Século XXI, 1998. Disponível em: http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalleObraForm.do?select_action&co_obra=14470. Acesso em 16. Nov. 2022.



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação