1ª série

PARA O ENSINO MÉDIO

PROJETO DE VIDA



E-BOOK DO(A) PROFESSOR(A)

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

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: 1ª 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.

28.824 Kb
Bibliografia
ISBN: 978-65-83536-65-5

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

Ficha Catalográfica Elaborada pelo Bibliotecário Victor Barroso Oliveira - CRB 462/ES

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
Jeane Pignaton Agostini
Luciana Silveira
Livia Mara de Assis
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

Bruno Lima Pereira
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: QUEM SOU EU NO MUNDO?..... 26

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1: ACOLHIMENTO E SENTIDO DO PROJETO DE VIDA..... 27

Aula 1 - Projeto de Vida: definição, justificativa e objetivos..... 29

Aula 2 - Acolhimento inicial e Projeto de Vida..... 35

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2: IDENTIDADE E HISTÓRIA PESSOAL..... 41

Aula 1 - Quem sou eu?..... 43

Aula 2 - Minha ancestralidade..... 50

Aula 3 - Meus valores..... 58

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3: DIVERSIDADE, CULTURA E SOCIEDADE..... 66

Aula 1 - Diversidade cultural: modos possíveis de ser..... 68

Aula 2 - Nossas raízes, nossas cores: desvendando a diversidade cultural brasileira e local..... 73

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4: O SENTIDO DO ENSINO MÉDIO..... 80

Aula 1 - Ensino Médio para quê?..... 82

Aula 2 - O Ensino Médio e os Itinerários Formativos..... 88

Aula 3 - O que está em jogo na tomada de decisão?..... 94

Clique no título para ir para a página

2º TRIMESTRE: COMO ME RELACIONO COMIGO MESMO E COM OS OUTROS?..... 99

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1: AUTOESTIMA, AUTOCUIDADO E AUTOCONFIANÇA..... 100

Aula 1 - Padrões de beleza: quem define o que é bonito?..... 102

Aula 2 - Autoestima: como eu me vejo e me valorizo?..... 108

Aula 3 - Autocuidado e Projeto de Vida..... 117

Aula 4 - Nos trilhos da própria história..... 128

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2: EMOÇÕES E AUTOCONSCIÊNCIA..... 136

Aula 1 - Introdução às emoções 138

Aula 2 - Emoções e comportamento..... 145

Aula 3 - Cuidar das emoções é cuidar de si..... 154

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3: RELAÇÕES E VALORES..... 161

Aula 1 - O que é a amizade? Eu sou um bom amigo?..... 163

Aula 2 - Comportamento e relações: família, amigos e escola..... 171

Aula 3 - Quais são os valores necessários para as boas relações?..... 177

3º TRIMESTRE: QUE CAMINHOS POSSO SEGUIR? 184

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1: COMUNICAÇÃO E CULTURA DE PAZ..... 185

Aula 1 – O diálogo como instrumento para boas relações. 187

Aula 2 – Comunicação não-violenta e cultura de paz. 192

Aula 3 – Conflitos e o papel da mediação..... 199

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2: AÇÃO SOCIAL E CIDADANIA..... 204

Aula 1 – Os grandes desafios do mundo atual. 205

Aula 2 – Um mundo melhor depende de mim. 212

Aula 3 – Como mobilizar e se associar a pessoas. 222

Clique no título para ir para a página

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3: SUSTENTABILIDADE E SOCIEDADE DO CONSUMO..... 229

Aula 1 – O que é sustentabilidade? 231

Aula 2 – Sociedade do consumo: quem paga o preço? 236

Aula 3 – Eu posso fazer a diferença! 241

REFERÊNCIAS..... 248

ANEXO I - EMENTA DE PROJETO DE VIDA DA 1ª SÉRIE DO ENSINO MÉDIO..... 251

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 o eixo "Identidade, Valores e Responsabilidade Social".

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.

O primeiro trimestre da 1ª série é dedicado à fase de acolhimento e à exploração da identidade. Seu tema condutor – *Quem sou eu no mundo?* - orienta o olhar do estudante para si mesmo e para o contexto em que está inserido, convidando-o a refletir sobre suas origens, valores, histórias pessoais e percepções sobre o Ensino Médio. Assim, as sequências didáticas foram organizadas para promover uma imersão inicial no universo do Projeto de Vida, estimulando a reflexão sobre a trajetória pessoal e o contexto social do estudante.

No 2º trimestre, o tema condutor *Como me relaciono comigo mesmo e com os outros?* amplia as reflexões iniciadas no primeiro trimestre, direcionando o olhar para a dimensão socioemocional do Projeto de Vida. As sequências didáticas foram organizadas para aprofundar aspectos como autoestima, autocuidado e autoconfiança, bem como a compreensão das emoções, das relações e dos valores que orientam as escolhas. Desse modo, o estudante é convidado a fortalecer sua relação consigo e com os outros, fortalecendo atitudes coerentes com seu projeto pessoal e com a convivência respeitosa no contexto escolar e social.

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(a) professor(a) 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:

Formulário de feedback
E-book do(a) professor(a) - Projeto de Vida para o Ensino Médio

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.

1ª SÉRIE DO ENSINO MÉDIO		
1º TRIMESTRE QUEM SOU EU NO MUNDO?		
SEQUÊNCIA DIDÁTICA (SD)	**TEMA CENTRAL**	**AULAS**
SD 1 ACOLHIMENTO E SENTIDO DO PROJETO DE VIDA	Introdução ao conceito, justificativa e objetivos do PV.	Aula 1 – Projeto de Vida: definição, justificativa e objetivos
		Aula 2 – Acolhimento inicial e Projeto de Vida
SD 2 IDENTIDADE E HISTÓRIA PESSOAL	Reflexão sobre o eu, a autoimagem e a ancestralidade.	Aula 1 – Quem sou eu?
		Aula 2 – Minha ancestralidade
		Aula 3 – Meus valores
SD 3 DIVERSIDADE, CULTURA E SOCIEDADE	Análise da diversidade cultural e da realidade socioeconômica local.	Aula 1 – Diversidade cultural: modos possíveis de ser
		Aula 2 – Nossas raízes, nossas cores: desvendando a diversidade cultural brasileira e local
SD 4 O SENTIDO DO ENSINO MÉDIO	Compreensão do Ensino Médio e da importância da escolha do itinerário formativo.	Aula 1 – Ensino Médio para quê?
		Aula 2 – O Novo Ensino Médio e os Itinerários formativos
		Aula 3 – O que está em jogo na tomada de decisão?

2º TRIMESTRE COMO ME RELACIONO COMIGO MESMO E COM OS OUTROS?		
SEQUÊNCIA DIDÁTICA (SD)	**TEMA CENTRAL**	**AULAS**
SD 1 AUTOESTIMA, AUTOCUIDADO E AUTOCONFIANÇA	Cuidado e valorização de si na construção do projeto de vida.	Aula 1 – Padrões de beleza: quem define o que é bonito?
		Aula 2 – Autoestima: como eu me vejo e me valorizo?
		Aula 3 - Autocuidado e Projeto de Vida
		Aula 4 - Nos trilhos da própria história
SD 2 EMOÇÕES E AUTOCONSCIÊNCIA	Compreensão e gestão das emoções no cotidiano e nas relações interpessoais.	Aula 1 – Introdução às emoções
		Aula 2 – Emoções e comportamento
		Aula 3 – Cuidar das emoções é cuidar de si
SD 3 RELAÇÕES E VALORES	Construção de relações saudáveis a partir de valores éticos, respeito mútuo e responsabilidade afetiva.	Aula 1 – O que é a amizade? Eu sou um bom amigo?
		Aula 2 – Comportamento e relações: família, amigos e escola.
		Aula 3 - Quais são os valores necessários para as boas relações?

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, a colaboração e a 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 revisitar 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:

1ª série do Ensino Médio

- **1º trimestre:** Ciências Humanas e Sociais Aplicadas
- **2º trimestre:** Linguagens e suas Tecnologias
- **3º trimestre:** Ciências da Natureza e suas Tecnologias/Matemática 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 QUEM SOU EU NO MUNDO?		
SEQUÊNCIA DIDÁTICA	**ÁREA DE CONHECIMENTO**	**HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO**
SD 1 **ACOLHIMENTO E SENTIDO DO PROJETO DE VIDA** Introdução ao conceito, justificativa e objetivos do PV.	CIÊNCIAS HUMANAS	**EM13CHS103HIS/ES** Elaborar hipóteses, compreender conceitos históricos, identificar temporalidades, selecionar evidências e compor argumentos relativos a processos políticos, econômicos, sociais, ambientais, culturais e epistemológicos, com base na sistematização de dados e informações de diversas naturezas (expressões artísticas, textos filosóficos e sociológicos, documentos, fontes e narrativas históricas e geográficas, gráficos, mapas, tabelas, tradições orais, entre outros).

SÉRIE	TRIMESTRE	SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
1ª SÉRIE	1º TRIMESTRE	**SD 2 IDENTIDADE E HISTÓRIA PESSOAL** Reflexão sobre o eu, a autoimagem e a ancestralidade.	CIÊNCIAS HUMANAS	**EEM13CHS201HIS/ES** Analisar e caracterizar as dinâmicas das populações, das mercadorias e do capital nos diversos continentes, com destaque para a mobilidade e a fixação de pessoas, grupos humanos e povos, em função de eventos naturais, políticos, econômicos, sociais, religiosos e culturais, de modo a compreender e posicionar-se criticamente em relação a esses processos e às possíveis relações entre eles.
				EM13CHS203HISa/ES Comparar os significados de território, fronteiras e vazio (espacial, temporal e cultural) em diferentes sociedades na conjuntura de formação dos Estados Nacionais na Europa e a formação dos Impérios Atlântico espanhol e português, contextualizando e relativizando visões dualistas (civilização/barbárie, nomadismo/ sedentarismo, esclarecimento/obscurantismo, cidade/ campo, entre outras).
				EM13CHS106 Utilizar as linguagens cartográfica, gráfica e iconográfica, diferentes gêneros textuais e tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais, incluindo as escolares, para se comunicar, acessar e difundir informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.

SÉRIE	TRIMESTRE	SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
1ª SÉRIE	1º TRIMESTRE	**SD 3 DIVERSIDADE, CULTURA E SOCIEDADE** Análise da diversidade cultural e da realidade socioeconômica local.	CIÊNCIAS HUMANAS	**EM13CHS204HISa/ES** Comparar e avaliar os processos de ocupação do espaço e a formação de territórios, territorialidades e fronteiras dos mundos africanos, as rotas comerciais e suas singularidades identificando o papel de diferentes agentes (como grupos sociais e culturais, impérios, Estados Nacionais e organismos internacionais) e considerando os conflitos populacionais (internos e externos), a diversidade étnico-cultural e as características socioeconômicas, políticas e tecnológicas.
				EM13CHS306HIS/ES Contextualizar, comparar e avaliar os impactos de diferentes modelos econômicos dos primeiros habitantes e povos (nômades e sedentários) e de organizações comunitárias e sociais (África, Ásia e América) no uso dos recursos naturais e na promoção da sustentabilidade econômica e socioambiental do planeta.
				EM13CHS109GEO/ES Comparar, analisar e avaliar as modificações das paisagens do contexto local para o global e o uso desses lugares em diferentes tempos por diferentes tipos de sociedade com destaque para os povos originários.

SÉRIE	TRIMESTRE	SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
1ª SÉRIE	1º TRIMESTRE	**SD 4** **O SENTIDO DO ENSINO MÉDIO** Compreensão do Ensino Médio e da importância da escolha do itinerário formativo.	CIÊNCIAS HUMANAS	**EM13CHS213GEO/ES** Construir e identificar a regionalização do espaço mundial sob o aspecto dos níveis de desenvolvimento humano e econômico.
				EM13CHS102 Identificar, analisar e discutir as circunstâncias históricas, geográficas, políticas, econômicas, sociais, ambientais e culturais de matrizes conceituais (etnocentrismo, racismo, evolução, modernidade, cooperativismo/ desenvolvimento etc.), avaliando criticamente seu significado histórico e comparando-as a narrativas que contemplem outros agentes e discursos.
				EM13CHS101SOC/ES Identificar, analisar e comparar diferentes fontes e narrativas expressas em diversas linguagens, com vistas à compreensão de ideias sociológicas e de processos e eventos históricos, geográficos, políticos, econômicos, sociais, ambientais e culturais, interpretando e analisando conceitos sociológicos acerca de senso comum, conhecimento científico, entendendo a sociedade e seu espaço, analisando o meio urbano e campesino para compreender a segregação social e seus impactos no meio ambiente.

2º TRIMESTRE COMO EU ME RELACIONO COMIGO MESMO E COM OS OUTROS?		
SEQUÊNCIA DIDÁTICA	**ÁREA DE CONHECIMENTO**	**HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO**
SD 1 **AUTOESTIMA, AUTOCUIDADO E AUTOCONFIANÇA** Cuidado e valorização de si na construção do projeto de vida.	LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS	**EM13LP49a/ES** Perceber as peculiaridades estruturais e estilísticas de diferentes gêneros literários (a apreensão pessoal do cotidiano nas crônicas, a manifestação livre e subjetiva do eu lírico diante do mundo nos poemas, a múltipla perspectiva da vida humana e social dos romances, a dimensão política e social de textos da literatura marginal e da periferia, da literatura juvenil brasileira, da literatura capixaba, da literatura de autoria feminina, da literatura das diferenças etc.) para experimentar os diferentes ângulos de apreensão do indivíduo e do mundo pela literatura.
		EM13LP01 Relacionar o texto, tanto na produção como na leitura/escuta, com suas condições de produção e seu contexto sócio-histórico de circulação (leitor/audiência previstos, objetivos, pontos de vista e perspectivas, papel social do autor, época, gênero do discurso etc.), de forma a ampliar as possibilidades de construção de sentidos e de análise crítica e produzir textos adequados a diferentes situações.
		EEM13LP02 Estabelecer relações entre as partes do texto, tanto na produção como na leitura/escuta, considerando a construção composicional e o estilo do gênero, usando/reconhecendo adequadamente elementos e recursos coesivos diversos que contribuam para a coerência, a continuidade do texto e sua progressão temática, e organizando informações, tendo em vista as condições de produção e as relações lógicodiscursivas envolvidas (causa/efeito ou consequência; tese/argumentos; problema/solução; definição/exemplos etc.).
		EM13LP36 Analisar os interesses que movem o campo jornalístico, os impactos das novas tecnologias digitais de informação e comunicação e da Web 2.0 no campo e as condições que fazem da informação, uma mercadoria e da checagem de informação, uma prática (e um serviço) essencial, adotando atitude analítica e crítica diante dos textos jornalísticos.

SÉRIE	TRIMESTRE	SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
1ª SÉRIE	2º TRIMESTRE	**SD 1** **AUTOESTIMA, AUTOCUIDADO E AUTOCONFIANÇA** Cuidado e valorização de si na construção do projeto de vida.	LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS	**EM13LGG102** Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade.
		SD 2 **EMOÇÕES E AUTOCONSCIÊNCIA** Compreensão e gestão das emoções no cotidiano e nas relações interpessoais.		**EM13LGG201ARTa/ES** Utilizar as artes visuais, o audiovisual, a dança, o teatro, as artes circenses e a música em diferentes contextos (e estilos artísticos), valorizando-as como fenômeno social, cultural, histórico, variável, heterogêneo e sensível aos contextos de uso na vida pessoal.
				EM13LGG303ARTb/ES Investigar e participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens artísticas, levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos.
				EM13LGG602 – EFb/ES Fruir e apreciar estética e eticamente diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, relacionadas com as práticas corporais, presentes nas diferentes mídias e/ou publicidade, assim como delas participar, de modo a aguçar continuamente a sensibilidade, a imaginação e a criatividade.
				EM13LGG201 – EFb/ES Utilizar as diversas práticas corporais em diferentes contextos, valorizando-as como espaço de sociabilidade e fenômeno social, cultural, histórico, variável, heterogêneo, sensível e sustentável nos contextos de uso.

SÉRIE	TRIMESTRE	SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ÁREA DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DA ÁREA DE CONHECIMENTO
1ª SÉRIE	2º TRIMESTRE	**SD 3 RELAÇÕES E VALORES** Construção de relações saudáveis a partir de valores éticos, respeito mútuo e responsabilidade afetiva.	LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS	**EM13LGG701ARTa/ES** Explorar tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), compreendendo seus princípios e funcionalidades, e utilizá-las de modo ético, criativo, responsável e adequado a práticas artísticas em diferentes contextos.
				EM13LGG204 – EFb/ES Dialogar e produzir entendimento mútuo, nas diversas práticas corporais com vistas ao interesse comum e o desenvolvimento da empatia, solidariedade, entre outros elementos da matriz de saberes, pautado em princípios e valores de equidade assentados na democracia e nos Direitos Humanos.
				EM13LGG303 – EFa/ES Debater questões polêmicas de relevância social, relativas às diversas práticas corporais, analisando diferentes argumentos e opiniões, para formular, negociar e sustentar posições, frente à análise de perspectivas distintas.
				EM13LGG301ING/ES Participar de processos de produção individual e colaborativa em língua inglesa, levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos (escola, comunidade, rede social).
				EM13LGG701 Explorar tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), compreendendo seus princípios e funcionalidades, e utilizá-las de modo ético, criativo, responsável e adequado a práticas de linguagem em diferentes contextos.

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 campesina.

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)

E-BOOK DO(A) PROFESSOR(A)

1º TRIMESTRE

Quem sou eu no mundo?

Projeto de Vida para o Ensino Médio

E-BOOK DO(A) PROFESSOR(A)

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

Acolhimento e sentido do Projeto de vida



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1
ACOLHIMENTO E SENTIDO DO PROJETO DE VIDA

Competência Socioemocional: Autoconhecimento.
Eixo Temático: Identidade, Valores e Responsabilidade Social.
Objetivo Geral: apresentar o conceito de Projeto de Vida, focando na importância do autoconhecimento.
Objetivo Específico: promover a compreensão inicial do conceito de Projeto de Vida como ferramenta de reflexão sobre si mesmo, suas escolhas e seus caminhos futuros.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Projeto de Vida: definição, justificativa e objetivos.

- Introduzir o Projeto de Vida (PV) e sua importância, abordando: o que é PV? Por quê? Para quê?
- Diferenciar sonhos de objetivos.
- Explorar o significado do termo "Projeto de Vida", compreendendo que ele envolve sonhos, metas e escolhas que expressam quem somos e o que desejamos para o futuro.

Aula 2 – Acolhimento inicial e Projeto de Vida.

- Evidenciar que o acolhimento inicial é um momento fundamental para a construção dos projetos de vida dos estudantes, no qual são introduzidos temas como sonhos, objetivos, desafios e o potencial de cada estudante para alcançá-los.
- Mostrar que o acolhimento também marca o início da elaboração do portfólio do estudante, ferramenta pedagógica essencial que será utilizada ao longo do ano nas aulas de Projeto de Vida.
- Retomar as atividades realizadas durante o acolhimento inicial que compõem esse portfólio, promovendo reflexões sobre como essas vivências já contribuem para o desenvolvimento do autoconhecimento, da autoestima e da projeção de um futuro possível e desejável.

Aula 1 - Projeto de Vida:
definição, justificativa e objetivos.

Antes de começar

- **Objetivo da aula:** introduzir o conceito de Projeto de Vida, evidenciando sua relação com a trajetória de cada estudante, suas escolhas, sonhos e objetivos.

- **Descrição da aula:** nesta aula os estudantes irão explorar o significado de Projeto de Vida e sua relevância para a construção de uma trajetória que permita que eles compreendam quem são hoje e quem desejam se tornar no futuro.

- **Palavras-chave:** Projeto de Vida; Sonhos; Objetivos; Futuro; Autoconhecimento.

- **Como se preparar:** organize o ambiente e separe os materiais; escute a música *Sonho*, da banda Atitude 67, e reflita sobre suas próprias interpretações — isso pode te ajudar a conduzir a conversa com os estudantes de forma mais espontânea.

- **Materiais necessários:** computador; projetor; sistema de som; letra da música *Sonho*, da Banda Atitude 67, impressa; Post-its; lápis de cor; canetinhas.



- **Dicas:** organize as carteiras em círculo ou até mesmo sentados no chão da sala de aula. Você também pode optar por levá-los para um dos espaços de convivência da escola, criando um ambiente descontraído para essa aula.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), distribua entre os alunos a letra da música *Sonho*, da banda Atitude 67, e convide-os a se desconectarem de estímulos externos para escutá-la com atenção. Caso prefira, você também pode exibir o videoclipe da canção.

Após a escuta, promova um momento de conversa e estimule os estudantes a compartilharem suas impressões sobre a letra. Para orientar o diálogo, proponha perguntas como:

- *A música desperta alguma emoção ou sentimento em vocês? Quais?*
- *O que a música faz vocês pensarem sobre a importância de sonhar, mesmo que o cotidiano traga algumas dificuldades?*
- *O que motiva vocês a seguirem em frente todos os dias?*

Finalize esse momento explicando que todos podem e devem sonhar, pois os sonhos são fundamentais para a construção do Projeto de Vida, que é o tema central desta aula.



Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a conversa convidando os estudantes a refletirem sobre o que significa "projetar" algo. A palavra projeto vem do latim *projectum*, que significa "algo lançado para frente" ou "lançado à frente". Ela é formada pelo prefixo *pro* ("à frente" ou "antes") e pelo verbo *iacere* ("lançar", "atirar"). Sua origem já revela muito do seu sentido: projetar é lançar algo para o futuro, planejar com antecedência aquilo que desejamos realizar.

Em seguida, proponha a questão: *O que é Projeto de Vida para vocês?* Estimule a troca de ideias e percepções entre os estudantes, destacando que não há respostas certas ou erradas. Cada projeto é único, assim como cada indivíduo.

Assim como na construção de uma casa, antes de iniciar a obra é preciso ter um projeto — um plano que indique o que se quer construir, quais materiais serão necessários e como o processo acontecerá. O mesmo ocorre com o Projeto de Vida: ele é o "projeto" que cada pessoa elabora para construir sua própria trajetória, com base em seus sonhos, valores, potencialidades e escolhas.

Apresente a concepção de Araújo, Arantes e Pinheiro, no livro *Projetos de Vida: fundamentos psicológicos, éticos e práticas educacionais*:



"[...] projetos de vida são como uma bússola que orienta os indivíduos durante seu desenvolvimento integral na busca de um sentido de vida" (2020, p. 8).

Explique que o Projeto de Vida envolve tanto o autoconhecimento – compreender quem somos hoje, o que valorizamos, quais são os nossos talentos e limitações - quanto o planejamento – definir objetivos e metas que deem forma aos nossos sonhos.

Aproveite este momento para questionar os estudantes sobre a diferença entre sonhos e objetivos. Construa um quadro comparativo junto com a turma, anotando suas contribuições. Exemplo:

SONHO	OBJETIVO
Desejo, inspiração	Meta concreta e planejada
Não tem prazo	Tem prazo e plano de ação
Pode parecer distante	É alcançável com planejamento, dedicação e apoio
Representa o "que eu quero ser ou fazer"	Representa o "como, quando e com quais recursos vou chegar lá"
Movido pelas emoções e imaginação	Exige organização, autoconhecimento e tomada de decisão

Esclareça que o sonho nos inspira e motiva enquanto o objetivo nos chama à ação. E esse movimento de planejar ações, traçar metas e prazos é o que nos fará caminhar em direção à realização dos nossos sonhos.

Continue o diálogo com os estudantes incentivando-os a refletir sobre a importância de se construir um projeto de vida e o que se pode alcançar com a sua construção. Leve-os a responder à pergunta: por que e para que ter um projeto de vida? Convide-os, mais uma vez, a expressar suas visões e a ouvir o que os demais colegas têm a dizer. Evidencie que o Projeto de Vida é uma importante ferramenta que ajuda a dar direção para nossas escolhas, fortalecendo nossos propósitos. Além disso, auxilia no desenvolvimento de habilidades indispensáveis para se enfrentar os desafios do presente e do futuro e transformar sonhos em objetivos.

Destaque que o Projeto de Vida não se resume à escolha de uma carreira profissional. Ele inclui os aspectos pessoais, sociais e emocionais da vida: os vínculos que cultivamos, o impacto que queremos causar no mundo e o modo como cuidamos de nós mesmos. Como lembram Silva e Danza (2022), no artigo *Projeto de Vida e identidade: articulações e implicações para a educação*, o projeto de vida está profundamente ligado à identidade do sujeito e se constrói a partir do processo contínuo de autoconhecimento.

Ressalte ainda que o futuro é dinâmico: mudar de ideia faz parte do processo. Nossos sonhos, interesses e caminhos podem se transformar com o tempo — e tudo bem. O importante é manter o olhar atento sobre si mesmo e sobre o mundo, ajustando as rotas quando necessário.

Conclua reforçando que elaborar um projeto de vida é um exercício de reflexão e responsabilidade, mas também de esperança. É compreender que sonhar é o primeiro passo, e que planejar é o caminho para transformar sonhos em realizações.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Do Sonho à Ação

Objetivo: estimular os estudantes a refletirem sobre seus sonhos, estabelecerem objetivos concretos e planejarem ações práticas para alcançá-los, desenvolvendo o autoconhecimento e o trabalho em equipe.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Distribua a turma em pequenos grupos (4 a 5 estudantes).
2.Todos os grupos deverão receber um bloquinho de post-it e uma caixa de lápis de cor (ou canetinhas).
3. Cada grupo deverá dialogar sobre os sonhos dos seus integrantes, objetivos que aproximam cada um desses integrantes dos seus sonhos e ações concretas que podem ser realizadas, ainda no mês vigente, para alcançar seus objetivos. Exemplo:
   - Sonho: "Quero ser um grande publicitário."
   - Objetivo: "Concluir pelo menos um curso online gratuito de marketing ou publicidade até o final do ano para começar a desenvolver meus conhecimentos na área."
   - Ação concreta: "Pesquisar cursos de marketing gratuitos na internet e escolher um para iniciar ainda esse mês."
4. Os integrantes de cada grupo devem colaborar uns com os outros para planejar as ações concretas a serem realizadas por cada um.
5. Cada integrante do grupo deve produzir em um post-it uma imagem que simbolize o seu sonho e escrever a ação concreta que pretende realizar.
6. Convide os estudantes a compartilharem suas produções e encerre a atividade destacando como os sonhos ganham força ao colocarmos uma ação concreta ao seu lado.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), convide os estudantes a colarem o post-it produzido na atividade anterior em uma folha de papel e registrarem nessa mesma folha suas respostas para as seguintes perguntas:

- *O que aprendi sobre Projeto de Vida hoje?*
- *Qual sonho eu vou transformar em objetivo?*

Recolha e guarde as folhas de registros dos estudantes. Essa atividade será retomada na próxima aula.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize a aula com a leitura do poema *Sonhar*, de Cora Carolina. Conclua enfatizando que cada escolha feita hoje constrói um pedaço do amanhã e que o Projeto de Vida de cada estudante já está sendo elaborado.

Sonho - Atitude 67
Composição: Pedrinho Pimenta

Eu acho que nem
Se eu já tivesse ganho, eu viveria sem
Toda essa vontade de voar que tem
Nessa caminhada que eu fiz virar estrada
E que me faz sentir tão bem
Um dia, eu sei
Que a gente ainda vai rir de tudo isso, eu sei
Que eu vou querer voltar pra fazer tudo igual

Talvez não seja fácil
Tirar do coração e pôr na sola do sapato
E ver que todo mundo acha que você tá errado
Ter que acreditar numa certeza que é só sua
Fazer isso virar música e seguir sempre focado
E sempre conviver com a incerteza do momento
De se lutar pra ser quem é, e eu luto faz tempo
Mas sei que a minha escolha é só minha
E eu escolho que já é hora do voo
E que hoje o céu já fez silêncio
Eu acho tão bonito
Quando a gente segue um sonho e não quer mais voltar

Sonhar
Cora Carolina

O sonho enche a vida.
É o olhar para frente,
é a certeza de que existe algo além do presente.

Sonhar é acordar para dentro,
é plantar sementes na própria alma,
é construir o amanhã com o que se tem hoje.

Sonhar é acreditar no impossível,
é transformar o que não é em possibilidade,
é desenhar caminhos onde só havia abismos.

Sonhar é ter coragem de começar,
de continuar,
de recomeçar quantas vezes for preciso.

E nunca desistir —
porque a vida é feita de sonhos
que a gente constrói com as próprias mãos.

Aula 2 – Acolhimento inicial e Projeto de Vida



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** apresentar o acolhimento inicial como um momento essencial para a construção do Projeto de Vida, destacando o início da preparação do portfólio e sua importância na trajetória dos estudantes.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os alunos reconhecerão como sonhos, desafios e conquistas se entrelaçam em suas trajetórias pessoais. Além disso, será iniciada a construção do portfólio dos estudantes com a retomada das atividades realizadas no acolhimento inicial.
- **Palavras-chave:** Acolhimento; Projeto de Vida; Portfólio; Desafios; Autoconhecimento.
- **Como se preparar:** revise os conceitos de projeto de vida e o papel do acolhimento no processo educativo. Organize as pastas individuais dos estudantes que serão usadas para a construção do portfólio. Separe as atividades realizadas pelos estudantes no acolhimento inicial e que farão parte do portfólio (“Minha Trilha dos Sonhos”, “Carrossel da Vida”, “Carta para o Futuro”). Leia a reportagem que será utilizada na aula para se conectar com a história de modo a estimular o debate em sala de aula. Separe todos os materiais necessários para a aula.
- **Materiais necessários:** atividades feitas no acolhimento inicial pelos estudantes (“Minha Trilha dos Sonhos”, “Carrossel da Vida”, “Carta para o Futuro”); folhas de registros dos estudantes feitos na Aula 1 (“Deixando a minha marca”); computador; projetor; sistema de som; folhas de papel A4; cópias da reportagem *Academia da Ópera de Paris chega ao Brasil com soprano capixaba de origem quilombola*.

Academia da Ópera de Paris chega ao Brasil com soprano capixaba de origem quilombola



- **Dica:** organize a sala de aula para favorecer a roda de conversa e os momentos de compartilhamento.



Partiu aula!

Duração: 15 minutos

Professor(a), distribua entre os alunos cópias da reportagem *Academia da Ópera de Paris chega ao Brasil com soprano capixaba de origem quilombol*a. Conduza a turma para uma leitura coletiva da reportagem, convidando diferentes estudantes para ler trechos distintos do texto. Após a leitura, realize uma conversa com perguntas que dialoguem com a trajetória de Lorena:

- *O que a história de Lorena Pires despertou em vocês?*
- *Quais desafios ela enfrentou ao longo do caminho?*
- *Quais apoios ajudaram Lorena a avançar (família, escola, mestres de canto, projetos culturais, políticas públicas)?*
- *O que a história dela nos ensina sobre sonhar e agir?*
- *Vocês conhecem artistas, lideranças, esportistas, mestres locais, agricultores, jovens do campo, indígenas ou quilombolas que também construíram caminhos inspiradores?*

Evite uma leitura meritocrática. Nem todos partem das mesmas condições, e o Projeto de Vida deve considerar as desigualdades sociais, raciais e territoriais. A trajetória de Lorena não se explica apenas pelo talento individual, mas pelo acesso a oportunidades, pelas políticas de inclusão, pelos apoios institucionais e comunitários e pela valorização de suas origens. Aponte que os sonhos geralmente estarão acompanhados de desafios e destaque que os estudantes já começaram a identificar os desafios a serem superados no acolhimento inicial do qual participaram nos primeiros dias de aula. Conclua destacando como o acolhimento nos impulsiona e motiva a traçar metas e realizar ações concretas que nos levem a alcançar objetivos bem estabelecidos e o sucesso que almejamos.



Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que o acolhimento inicial, além de ter sido um importante momento para que eles conhecessem uns aos outros, começassem a criar conexões com os colegas e se identificassem como parte da comunidade escolar, também foi uma etapa fundamental para os estudantes começarem a se familiarizar com temas como sonhos, objetivos e futuro através da realização de diversas atividades.

Explique que algumas dessas atividades farão parte do seu portfólio pessoal e que esse portfólio os acompanhará por todo o Ensino Médio nas aulas de Projeto de Vida. Pergunte aos estudantes: *vocês sabem o que é um portfólio?*

Estimule os estudantes a expressarem suas ideias e conclua explicando que um portfólio é um conjunto estruturado de materiais que buscam expressar as habilidades, qualificações, projetos e atividades realizados por uma pessoa, empresa ou organização.

Enfatize que o portfólio que será construído no componente Projeto de Vida é uma importante ferramenta pedagógica usada para registrar o percurso de autoconhecimento, metas, escolhas e aprendizados do estudante ao longo do tempo. As atividades produzidas ao longo das aulas, imagens relevantes, registros pessoais de percepções sobre si mesmo e o mundo estarão todos reunidos, de forma organizada, e constituirão evidências do seu desenvolvimento em diversos setores da vida como o pessoal, o profissional, o acadêmico e o social.

Pergunte aos estudantes se eles se lembram das atividades que realizaram durante o acolhimento inicial na escola. Se necessário, forneça algumas dicas para que eles se recordem das atividades "Minha trilha dos sonhos", "Carrossel da vida" e "Carta para o futuro". Explique para os estudantes que essas três atividades serão o início do seu portfólio e que, através delas, eles já começaram a desenvolver habilidades como autoconhecimento e autoestima pensando em momentos marcantes de sua trajetória pessoal e projetando o futuro de forma exequível.

Finalize explicando para os estudantes que, nesse momento da aula, você devolverá para eles essas três atividades feitas no acolhimento inicial ("Minha trilha dos sonhos", "Carrossel da vida" e "Carta para o futuro"). Entregue as atividades e peça para eles não as abrirem ainda, nem lerem os seus registros.

Professor(a), caso algum estudante tenha faltado ao acolhimento inicial, proporcione na aula um instante para explicar o que é cada uma dessas atividades e oportunize um momento para que ele as faça.

Atenção!

Se algum estudante ingressar na escola após a realização das atividades do Acolhimento Inicial, ele deverá participar da 2ª onda de acolhimento, prevista nas Diretrizes Operacionais do Tempo Integral. Essa etapa ocorre entre o final do 1º trimestre e o meio do ano letivo e tem como objetivo garantir que todos os estudantes recém-chegados vivenciem as atividades de construção do portfólio e registro dos sonhos.



Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: "Conectando sonhos e caminhos"

Objetivo: reconhecer a importância da "Minha Trilha dos Sonhos", do "Carrossel da Vida" e da "Carta para o Futuro" como instrumentos de autoconhecimento e planejamento do Projeto de Vida, percebendo avanços, desafios e novas metas.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Distribua a turma em pequenos grupos (4 a 5 estudantes).

2. Enfatize que nessas atividades eles começaram a olhar para dentro, (re)descobrindo sonhos, traçando metas, rememorando o passado e imaginado o futuro. Explique que, nessa aula, vamos revisitar esses registros percebendo se continuam fazendo sentido para cada um deles.
3. Após um tempo de reflexão, entregue aos estudantes os registros feitos por eles na seção "Deixando a minha marca" da Aula 1.
4. Entregue uma folha de papel para cada estudante e os convide a registrar as respostas para as seguintes perguntas:

- *Os meus registros do acolhimento inicial ainda fazem sentido para mim hoje? Por quê?*
- *Há alguma mudança nos sonhos trilhados no acolhimento inicial e os registrados na Aula 1? Se sim, eles são completamente diferentes ou se complementam de alguma forma?*
- *Algo relevante mudou desde que fiz esses registros?*
- *Já dei algum passo que me direciona à realização desses sonhos?*
- *Surgiram novos desafios ou novos sonhos?*

5. Estimule os estudantes a compartilharem as mudanças percebidas ou os sonhos que permanecem vivos para cada um deles. Enfatize que mudanças são perfeitamente naturais e que o projeto de vida é dinâmico - ele pode se transformar à medida que o estudante também se transforma, com o processo natural do amadurecimento de ideias e mais consciência de quem é e para onde quer ir.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), convide os estudantes a criar, na mesma folha de papel que receberam na atividade anterior, uma hashtag que resuma seu sentimento ao final da aula, o aprendizado desenvolvido ou uma nova percepção que tenham construído ao longo das reflexões do dia. Por exemplo: *#NovosComeços, #SeguindoMeusSonhos, #MudançasSãoPossíveis*. Estimule-os a compartilhar as hashtags criadas com os colegas.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

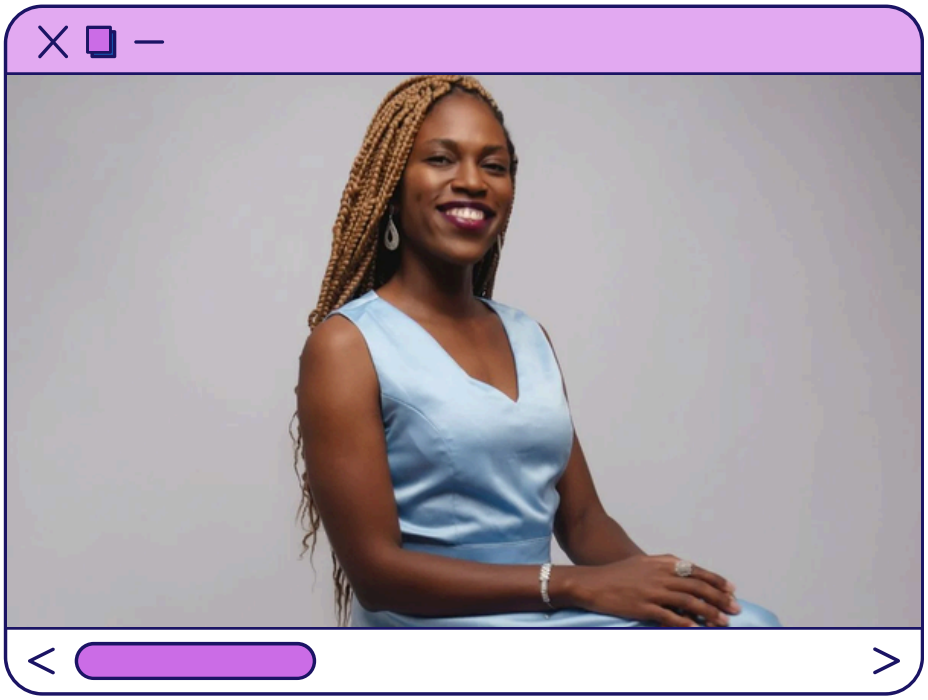
Professor(a), entregue uma pasta individual para cada estudante e peça que guardem todos os registros, iniciando assim a construção do *portfólio*. Você pode sugerir que cada estudante personalize uma capa para seu portfólio que expresse os seus sonhos e personalidade. Recolha as pastas e as guarde no local estabelecido para esse fim.

Encerre com Paulo Freire: "*É preciso ter esperança, mas ter esperança do verbo esperançar (...). Esperançar é se levantar, ir atrás, construir, não desistir!*". A esperança não é passiva nem ingênua e o Projeto de Vida ajuda o jovem a compreender que sonho sem ação vira ilusão.

Academia da Ópera de Paris chega ao Brasil com soprano capixaba de origem quilombola

Lorena Pires divide companhia com outros dois brasileiros

Publicado em 25 de setembro de 2025



A capixaba Lorena Pires, de 25 anos, vai integrar a Academia da Ópera de Paris.
Crédito: Vinícius Jardim

Na audição de Lorena Pires Adão para a Academia da Ópera de Paris, em dezembro, na Ópera da Bastilha, a primeira ária pedida foi "Chi il bel sogno di Doretta", de Giacomo Puccini. Essa, ela tirou de letra: já cantava há muito tempo. O problema era que ela não sabia qual seria a segunda. As pernas tremiam, diz.

"Eu estava torcendo: 'Não escolha a Micaela, não escolha a Micaela [personagem de "Carmen", de Georges Bizet], porque eu estava menos preparada para ela. Aí foram escolher a Micaela, para testar o meu francês. Eu fiz, na cara e na coragem."

Lorena passou. Hoje, aos 25 anos, a filha e neta de quilombolas está no programa de dois anos de residência da Academia da Ópera de Paris, que inicia nesta sexta (26) uma turnê por Rio de Janeiro, São Paulo e Curitiba. Em São Paulo, os jovens se apresentam no Theatro São Pedro, no domingo (28), e no Municipal, em 3 e 4 de outubro.

É uma coincidência simbólica que a soprano tenha sido aprovada com uma ária de "Carmen", ópera que tem uma relação com a história do canto lírico brasileiro. Em 1965, Maria d'Apparecida, filha de empregada doméstica, entrou no palco da Ópera de Paris para interpretar a personagem-título do clássico de Bizet.

D'Apparecida foi a primeira brasileira negra a integrar o corpo fixo da Ópera parisiense. Lorena pode se tornar, um dia, a segunda. Mas por enquanto diz não ter meta fixa. "Meu objetivo de fato é me aperfeiçoar enquanto artista. As oportunidades que vão vir após isso, aí eu resolvo quando elas vierem."

Radicada na França, D'Apparecida morreu em 2017, solitária, aos 91 anos, em seu apartamento na rua Auguste Vacquerie, no elegante 16º distrito de Paris. Recentemente, vem sendo resgatada do esquecimento. Foi homenageada em julho no espetáculo "Marias do Brasil", no Teatro do Châtelet, parte da programação da "temporada cruzada" França-Brasil, da qual a atual turnê da Academia também faz parte.

Na semana da audição, Lorena decidiu fazer um tour especial. Foi até o número 19 da rua Auguste Vacquerie ver a placa comemorativa inaugurada no ano passado no prédio onde Maria d'Apparecida morava. A soprano estava acompanhada de um amigo especial Ramon Theobald, premiado pianista brasileiro que foi residente na Academia da Ópera de 2021 a 2023.

Theobald é "chefe de canto", função pouco conhecida, mas essencial no mundo da ópera. É quem acompanha, ao piano, os cantores na preparação dos papéis (ajudou, inclusive, Lorena a preparar a audição da Bastilha). Ele possui uma qualidade rara e muito requisitada, a chamada "primeira vista", o dom para executar uma partitura sem estudo prévio.

Tanto Theobald quanto Lorena orgulham-se de serem produtos do ensino público e gratuito. Ele cursou piano na Universidade Federal do Rio de Janeiro, e ela, canto na Faculdade de Música do Espírito Santo, estadual. Theobald exalta as instituições e políticas públicas que permitiram aos dois chegar aonde chegaram. "Meu pai é serralheiro e ainda sobe em telhado para eu ficar aqui na França tocando piano", diz, emocionado.

Uma dessas políticas foi decisiva na carreira de Lorena: o Concurso de Canto Lírico Joaquina Lapinha, promovido pelo Conservatório de Tatuí (SP) e dedicado a cantores pretos, pardos e indígenas. Ela foi a vencedora em 2023, abrindo portas para as audições que a levariam até Paris.

Lorena é descendente de quilombolas do sul da Bahia. Os pais de Lorena, João e Nice, na infância saíam de jegue de madrugada para vender a colheita da roça nas feiras das cidades próximas. "Do meu pai, herdei muito essa persistência, e da minha mãe, o lado sonhador. Ela sempre sonhou muito, mesmo com pouco." Ainda é Nice que costura os vestidos com que Lorena se apresenta.

O impacto maior do preconceito em sua trajetória, segundo ela, foi quase ter limitado sua ambição. "O racismo me fazia sempre ficar no meu canto. Adorava música, adorava arte, mas fui me retraindo." Para lidar com tantas mudanças, Lorena começou há alguns meses a fazer sessões de terapia, remotas, com uma psicóloga do Rio de Janeiro, negra como ela.

Disponível em https://www.agazeta.com.br/hz/cultura/academia-da-opera-de-paris-chega-ao-brasil-com-soprano-capixaba-de-origem-quilombola-0925
Acesso em: 10 nov. 2025.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

Identidade e história pessoal



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2
IDENTIDADE E HISTÓRIA PESSOAL

Competência Socioemocional: Autoconhecimento.
Eixo Temático: Identidade, Valores e Responsabilidade Social.
Objetivo Geral: estimular o autoconhecimento e a reflexão sobre a identidade pessoal, considerando aspectos emocionais, culturais, sociais e subjetivos.
Objetivo Específico: refletir sobre si mesmo, reconhecendo a si próprio como um ser único.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Quem sou eu?

- Explorar os elementos que compõem a identidade pessoal, como nome, gostos, origens, crenças e experiências de vida.
- Reconhecer os contextos e grupos de pertencimento – como família, escola e cultura – como elementos que moldam quem somos e como vemos o mundo.
- Refletir sobre a importância do autoconhecimento e do reconhecimento de talentos, habilidades e valores na construção do projeto de vida.

Aula 2 – Minha ancestralidade

- Compreender a ancestralidade como parte da identidade individual e coletiva, reconhecendo as histórias, tradições e saberes transmitidos entre gerações.
- Refletir sobre o papel da família — em suas diferentes configurações — na formação de valores, comportamentos e modos de ver o mundo.
- Identificar as próprias "raízes" pessoais e culturais, reconhecendo o que fortalece, inspira e o que pode ser transformado na trajetória de vida.

Aula 3 - Meus valores

- Entender o que são valores e como eles orientam o comportamento, as escolhas e a convivência social.
- Refletir sobre a origem dos valores familiares e culturais, reconhecendo semelhanças e diferenças entre gerações e contextos.
- Analisar como os próprios valores influenciam o Projeto de Vida, ajudando a tomar decisões coerentes com o que se acredita e deseja para o futuro.

Aula 1 – Quem sou eu?

Antes de começar

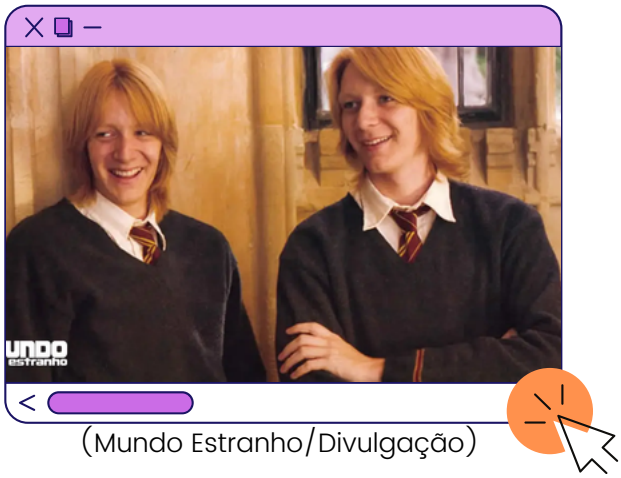
Objetivo da aula: reconhecer os elementos que compõem a identidade pessoal — como nome, gostos, origens, crenças e experiências de vida —, compreendendo como a família, a escola e a cultura influenciam a formação de quem somos e o modo como vemos o mundo.

Descrição da aula: nesta aula, os estudantes iniciarão uma jornada de autoconhecimento, refletindo sobre o que torna cada pessoa única e como a identidade se constrói nas relações com o outro e com o meio.

Palavras-chave: Identidade; Autoconhecimento; Singularidade; Cultura; Pertencimento; Projeto de Vida.

Como se preparar: revise o conceito de identidade sob a perspectiva antropológica e social, destacando que ela é uma construção contínua e relacional. Releia trechos do livro *Identidade e diferença* (Tomaz Tadeu da Silva) e selecione exemplos que ajudem a ilustrar como o "Eu" se forma na relação com o "Outro". Organize-se para conduzir conversas reflexivas, promovendo escuta e respeito à diversidade de trajetórias pessoais.

Materiais necessários: cópias da reportagem *Gêmeos idênticos têm a mesma impressão digital?*; cópias da atividade "A minha digital" (uma para cada estudante); cartolina; Post-its ou papéis coloridos para o mural coletivo.



(Mundo Estranho/Divulgação)

Dica: crie um ambiente acolhedor e seguro, onde os estudantes se sintam à vontade para compartilhar suas percepções e experiências. Reforce a ideia de que o autoconhecimento é uma jornada — não há respostas certas ou erradas. Valorize as contribuições dos estudantes, mostrando que cada história, sotaque, modo de pensar e agir é parte essencial da diversidade da turma.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula com a pergunta: "*Gêmeos idênticos têm a mesma impressão digital?*". Peça aos alunos que votem com a mão levantada em "sim" ou "não". Apresente o trecho da reportagem da Revista Super Interessante para revelar a resposta e o porquê:

> **Gêmeos idênticos têm a mesma impressão digital?**
> Curiosamente, não. E isso deixa a gente com a pulga atrás da orelha, já que os gêmeos idênticos (ou univitelinos) são clones perfeitos, eles têm o mesmo DNA. [...] Mesmo assim, a papiloscopia - ciência que estuda as linhas das mãos e pés - diz que as impressões digitais de univitelinos podem até seguir a mesma fórmula, mas nunca serão iguais. [...] A chave está no contato dos dedos dos fetos com o ambiente intra-uterino. Como estão em posições ligeiramente diferentes na barriga da mãe, eles travam contato com ambientes distintos. É, por isso também que, na hipótese da existência de clones no futuro, estes também teriam impressões digitais diferentes das da pessoa clonada.

Depois da leitura, comente com a turma: "*Se nem os gêmeos idênticos — que compartilham o mesmo DNA e cresceram lado a lado — são realmente iguais, imagine todas as outras pessoas do mundo! Cada ser humano é único, com traços, histórias, sonhos e modos de ver o mundo que não se repetem em ninguém*".

Amplie a discussão do físico (impressão digital) para o campo da identidade pessoal. Se a diferença na impressão digital é causada por fatores ambientais mínimos (posição no útero), o que dizer da complexidade da vida após o nascimento?

Proponha as seguintes questões à turma:

- *O que diferencia gostos, comportamento, sonhos e projetos de dois irmãos gêmeos, mesmo que tenham vivido as mesmas experiências culturais e familiares?*
- *O que torna cada indivíduo único, mesmo que tenham experiências e formação similares?*

Finalize explicando que a identidade é mais do que a soma da genética e das experiências, ela é construção ativa e singular, moldada por escolhas, interpretações e reação individuais aos contextos de vida. E é essa singularidade que será explorada durante a aula.

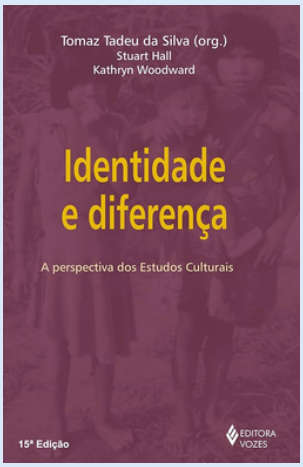
Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor (a), dê continuidade à conversa iniciada na seção "Partiu Aula!" e explique que, para a Antropologia, a identidade não é apenas individual, mas é profundamente social e cultural. Ela é a forma como o indivíduo se percebe e é percebido pelos outros, em constante diálogo com o grupo e a cultura a qual pertence. A identidade é construída na fronteira entre o Eu e o Outro:

- O **Eu** representa nossa singularidade, nossas escolhas, talentos, valores e modos de ver o mundo;
- O **Outro** representa a sociedade, a cultura e os grupos que nos influenciam.

Apresente o conceito de identidade com base nas reflexões de Tomaz Tadeu da Silva, no livro *Identidade e diferença*:



Segundo Tomaz Tadeu da Silva, a identidade não é algo pronto, fixo ou imutável, mas sim uma construção que se forma e se transforma ao longo da vida. Cada um de nós está sempre se (re)construindo a partir das experiências que vivemos, das relações que estabelecemos e dos contextos em que estamos inseridos.

Destaque que a identidade é feita de múltiplos elementos, que se entrelaçam e nos tornam singulares:

- O nome, que nos representa e é o primeiro símbolo de reconhecimento social;
- Os gostos e preferências, que expressam o que valorizamos e como escolhemos viver;
- As origens familiares e culturais, que nos conectam a uma história e a um grupo;
- As crenças e valores, que orientam nossas atitudes e decisões;
- As experiências de vida, que moldam o modo como pensamos, sentimos e agimos no mundo.

Reforce que a escola, a família, os amigos, a comunidade e a cultura são espaços fundamentais na formação da identidade.

- A família é o primeiro espaço de pertencimento, onde aprendemos valores, crenças e formas de convivência;
- A escola amplia horizontes, oferece desafios, oportunidades de aprendizado e convívio com a diversidade;

- A cultura dá forma às nossas referências - define símbolos, modos de falar, vestir, comer, festejar e se relacionar, gerando sentido e pertencimento e mostrando que somos parte de algo maior.

A identidade, portanto, é a resposta única que cada pessoa dá a todas essas influências. O autoconhecimento é o processo de entender essa resposta e usá-la para moldar um futuro alinhado com a sua verdadeira essência.

Explique que existem elementos que podem ajudar nessa jornada de autodescoberta:

- **Características físicas:** conhecer o próprio corpo é essencial para cuidar da saúde e fortalecer a autoestima. Cada corpo é único - é importante respeitar as diferenças, evitar comparações e buscar o bem-estar físico e emocional.
- **Crenças e convicções:** refletir sobre o que acreditamos profundamente nos ajuda a compreender o que orienta nossas escolhas e atitudes.
- **Valores pessoais:** nossos valores são como bússolas internas. Cultivar valores coerentes com quem somos e que promovam relações saudáveis é essencial para enfrentar os desafios do presente e construir o futuro.

Conduza uma breve conversa a partir das perguntas:

- *Que experiências ou pessoas mais influenciaram quem você é hoje?*
- *Como a escola, a família e os amigos te ajudam (ou ajudaram) a descobrir seus talentos?*
- *O que muda quando reconhecemos que cada um tem uma história e um ritmo de aprendizado diferentes?*

Finalize destacando que descobrir e valorizar nossos talentos e habilidades é parte essencial da construção da identidade e do projeto de vida. Explique que talentos são dons ou inclinações naturais, enquanto habilidades são capacidades que podem ser aprendidas ou aprimoradas. Quando cultivados, ambos se tornam formas de expressão da identidade e instrumentos para contribuir com o mundo. Cada pessoa tem algo único a oferecer — um dom, uma força, um jeito próprio de fazer a diferença ao seu redor. Reconhecer isso é o primeiro passo para trilhar um caminho de autoconfiança e propósito.



Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: "A minha digital"

Objetivo: reconhecer aspectos que tornam cada estudante único, valorizando suas características pessoais, histórias, valores e formas de expressão. A atividade busca promover o autoconhecimento e o sentimento de pertencimento, incentivando os estudantes a refletirem sobre quem são, o que os diferencia e como essas singularidades contribuem para a construção do seu Projeto de Vida.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), distribua a cada estudante uma cópia da atividade com o desenho de impressão digital, formada por linhas curvas que contêm perguntas e frases incompletas.
2. Peça que leiam e completem as frases com sinceridade, pensando em quem são hoje e em quem desejam se tornar.
3. Reforce que não há respostas certas ou erradas, apenas reflexões pessoais.
4. O professor pode ler as frases em voz alta e deixar pausas para que os estudantes completem.
5. Os estudantes que quiserem podem colorir ou destacar partes da digital que considerem mais importantes.
6. Após o preenchimento, convide os estudantes a compartilhar uma ou duas respostas que considerem marcantes (opcional, respeitando o desejo de exposição de cada um).

Pergunte:

- *O que vocês descobriram sobre si mesmos ao completar suas "digitais"?*
- *O que cada traço dessa identidade diz sobre os caminhos que desejam seguir?*

Peça que guardem a folha no portfólio do Projeto de Vida, para revisitar no futuro e perceber suas transformações.

Finalize dizendo: "Assim como nossas impressões digitais, nossa identidade também é única e está em constante construção. Cada resposta de hoje é um traço dessa digital que vocês estão deixando no mundo."



Deixando a minha marca

Duração: 10 minutos

Professor(a), utilize uma cartolina para montar um mural colaborativo com o título "Quem somos nós?" ou "Nossa marca, nossa turma". Diga aos estudantes que cada um vai deixar sua "marca pessoal" no cartaz. Essa marca será composta por três palavras que resumem quem são hoje — traços de personalidade, valores, interesses ou sonhos. Exemplo: "criativo, amigo, curioso" / "determinado, alegre, observador".

Entregue pequenos papéis coloridos (ou post-its) e peça que cada estudante escreva suas três palavras. Peça que assinem apenas o primeiro nome e colem no mural. Incentive o uso de cores, desenhos ou símbolos que expressem suas ideias.

Convide alguns estudantes a lerem suas palavras. Estimule observações como:

- O que percebemos ao olhar o mural?
- Existem palavras que se repetem?
- O que isso diz sobre a identidade da nossa turma?

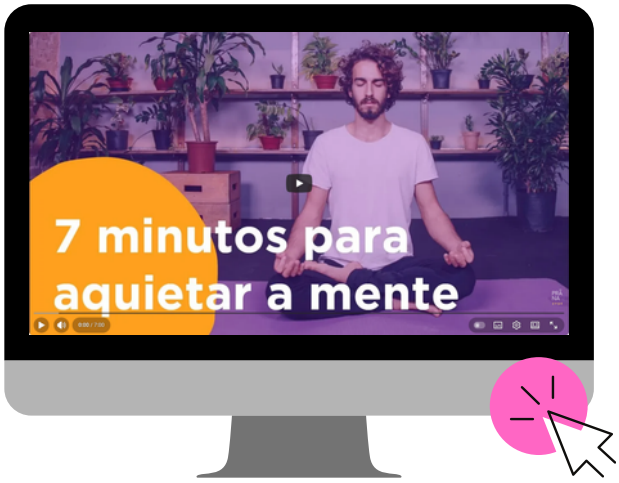
Conclua dizendo que o mural representa a diversidade e as semelhanças que formam a identidade coletiva da turma. Cada palavra é uma marca única, mas juntas formam uma impressão digital coletiva — o retrato de um grupo que aprende, cresce e sonha junto.

Bora fechar?

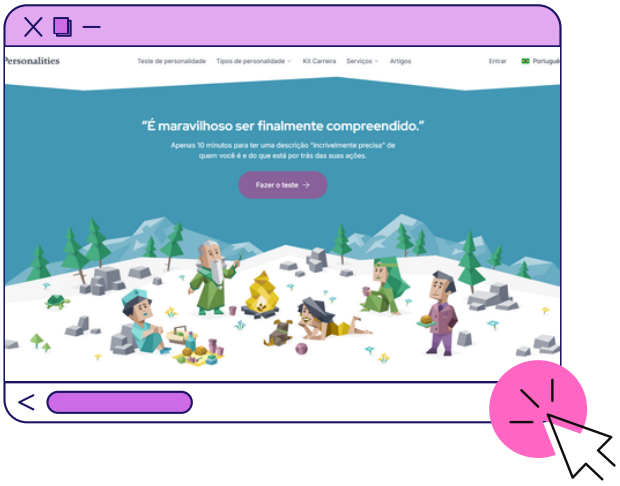
Duração: 5 minutos

Professor(a), encerre a aula reforçando que o autoconhecimento é uma jornada contínua, feita de descobertas, reflexões e experiências. Diga aos estudantes que compreender quem somos é o primeiro passo para construir um projeto de vida autêntico e significativo.

Convide-os a continuar essa caminhada em outro momento, praticando duas atividades que ajudam a olhar para dentro de si.



Meditação guiada para iniciantes
Canal de Youtube Prána Yoga - Carlo Guaragna



Teste de Personalidade gratuito
Site 16 personalities

Incentive-os a refletir sobre os resultados e, se quiserem, compartilhar com colegas ou familiares. Lembre-os: conhecer-se melhor é um dos caminhos mais potentes para fazer escolhas conscientes e trilhar o próprio caminho.

A MINHA DIGITAL

Cada traço é uma parte de quem eu sou.

Para que eu me sinta bem-disposto, preciso dormir ... horas.

Sou desajeitado para...

Se tem uma coisa que acredito ser verdadeira é...

O que eu não aceito como verdade é que..., pois...

Para mim, a coisa mais bela que existe é...

Não acho justo..., pois...

Algo que eu desejo mudar no mundo é..., e para isso, pretendo fazer...

Uma coisa que eu acredito ser a minha missão na vida é...

Meu maior talento é...

Eu... (aproveito/não aproveito) dele (para/pois)...

Minha paixão é...

Ela... (tem/não tem) relação com o meu projeto de vida, pois...

O que me deixa feliz é...

O que eu mais aprecio em mim é...

Eu preciso mudar..., pois...

Alguém me disse que eu sou... Isso me deixou...

Tenho interesse por...

Prefiro estar sozinho quando...

Gosto de estar acompanhado nos momentos em que...

Três coisas que tem relação com o meu estilo de vida são: ..., ..., ...

Algo que eu pretendo realizar ainda esse ano é...

Quando eu terminar o ensino médio pretendo...

Uma coisa que eu quero poder dizer, com orgulho, quando envelhecer é que...

Guarde este registro no seu portfólio. Ele faz parte da sua jornada de autoconhecimento.

Aula 2 – Minha ancestralidade

Antes de começar

Objetivo da aula: reconhecer a influência da família, das histórias e das tradições na construção da identidade pessoal, compreendendo a ancestralidade como uma rede de memórias, saberes e experiências que nos conecta às nossas origens e nos ajuda a projetar o futuro.

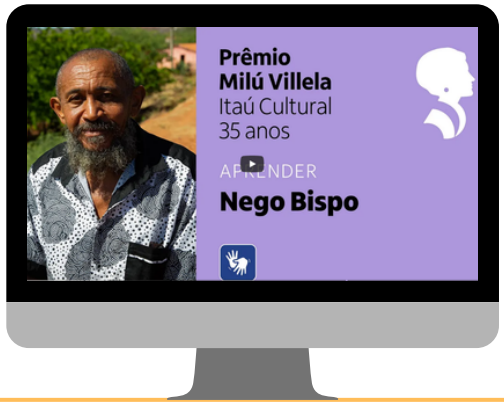
Descrição da aula: nesta aula, os estudantes serão convidados a refletir sobre como sobre como a história familiar e a ancestralidade influenciam a construção da identidade. A ancestralidade é compreendida como herança de saberes, tradições e memórias transmitidas entre gerações, para além dos laços de sangue. Ao reconhecer essas raízes, os estudantes são convidados a ressignificar suas origens na construção do Projeto de Vida.

Palavras-chave: Ancestralidade; Família; Identidade; Herança Cultural; Projeto de Vida.

Como se preparar: leia o poema *Vozes-Mulheres*, de Conceição Evaristo, com atenção à relação entre memória, resistência feminina, oralidade e ancestralidade afro-brasileira. Explore os materiais da Gerência de Educação Antirracista, do Campo, Indígena e Quilombola (Geaciq/Sedu) sobre Educação para as Relações Étnico-Raciais e assista ao vídeo de Nego Bispo, pensador e liderança quilombola, que aborda a ancestralidade e a importância dos saberes transmitidos entre as gerações.







Materiais necessários: computador; projetor; cópias do poema *Vozes-Mulheres*; cópias da atividade "A árvore das minhas raízes" (uma para cada estudante).

Dica: acolha com sensibilidade as diferentes configurações familiares — nem todos têm relações próximas com a família ou conhecem sua ancestralidade biológica. Mostre que ancestralidade também pode ser construída a partir de laços de afeto, convivência e pertencimento. Valorize todas as formas de "raízes".

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula apresentando o poema *Vozes-Mulheres*, de Conceição Evaristo. Após a leitura, conduza uma conversa com os estudantes com base nas perguntas abaixo:



Reprodução
Instagram @conceicaoevaristooficial
Crédito: Juh Almeida

Conceição Evaristo é uma escritora, poeta e ensaísta brasileira, nascida em Belo Horizonte, em 1946. De origem popular, construiu uma trajetória marcada pela resistência e pela afirmação intelectual, tornando-se doutora em Literatura Comparada e uma das principais vozes da literatura afro-brasileira contemporânea. Sua obra é atravessada pelo conceito de escrevivência, no qual a escrita se alimenta das experiências individuais e coletivas de mulheres negras, abordando temas como racismo, desigualdade social, misoginia e exclusão. Autora de livros amplamente reconhecidos, como Ponciá Vicêncio e Olhos d'Água, Conceição Evaristo contribui de forma decisiva para a reflexão crítica sobre a sociedade brasileira e para a valorização das narrativas negras na literatura.

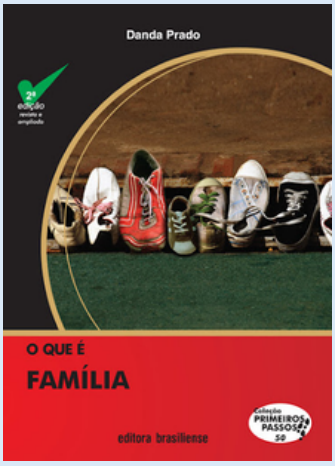
Finalize explicando aos estudantes que, nesta aula, eles irão refletir sobre como a família, os antepassados e as histórias herdadas influenciam quem somos e a forma como enxergamos o mundo, compreendendo que a ancestralidade vai muito além dos laços de sangue e se expressa nas histórias contadas, nas tradições, nas músicas, nas lutas e nos valores transmitidos entre gerações. Destaque que conhecer e valorizar essas raízes é uma maneira de compreender melhor a própria identidade e reconhecer a força das origens, convidando-os a investigar suas histórias e a refletir sobre como passado e presente se entrelaçam na construção de quem são hoje.

Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), retome a conversa iniciada na seção anterior perguntando à turma: Você conhece a palavra ancestralidade? O que ela faz você imaginar? Escute brevemente as respostas. Depois, explique que a palavra "ancestralidade" tem origem no termo ancestral, derivado do latim antecessor, que significa "aquele que veio antes". Assim, a ancestralidade se refere à condição de estar ligado às gerações anteriores, abrangendo o conjunto de heranças, memórias, tradições e saberes transmitidos ao longo do tempo, que conectam cada pessoa às suas origens familiares e culturais.

A partir disso, apresente a ideia de família trazida por Danda Prado, no livro *O que é família?*. A autora explica que família não é um fenômeno natural ou imutável, mas uma instituição social — ou seja, um conjunto de relações que muda conforme o tempo, o lugar e o grupo social.



Yolanda Prado, conhecida como Danda Prado, foi uma importante intelectual e militante feminista brasileira. Nascida em São Paulo, em 24 de outubro de 1929, era filha de Hermínia F. Cerquinho e do historiador Caio Prado Júnior, tendo se destacado por sua atuação crítica e por suas contribuições ao debate sobre família, sociedade e relações de gênero no Brasil. No livro "O que é família", Danda Prado discute o conceito de família, refletindo sobre as múltiplas configurações e funções que as chamadas "associações de parentesco" assumiram em diferentes períodos históricos.

Em diferentes contextos históricos e culturais, a família pode assumir formas e funções diversas. Por isso, não existe um único modelo de família. Há famílias formadas por laços de sangue, de adoção, de afeto ou de convivência; famílias monoparentais, ampliadas, recompostas, com pais, mães, avós, tios, irmãos, padrastos e madrastas. Todas elas são válidas e contribuem, de modos distintos, para o desenvolvimento de seus integrantes.

Danda Prado aponta que, como toda instituição social, a família possui aspectos positivos e negativos. Ela pode ser um núcleo de afeto, solidariedade e apoio, mas também um espaço de normas, cobranças e conflitos. Muitas vezes, as regras familiares podem limitar a liberdade individual, gerar tensões ou perpetuar desigualdades, especialmente em relação a gênero, papéis sociais e expectativas.

Apesar de suas contradições, a família — em qualquer uma de suas formas — desempenha um papel importante no desenvolvimento emocional e social, sobretudo na infância e adolescência. Do mesmo modo, a ancestralidade é mais do que herança biológica — é a rede de histórias, culturas e saberes que recebemos de quem veio antes. Ela inclui as origens étnicas e culturais, as tradições, os modos de viver e de resistir transmitidos ao longo das gerações. Mesmo quando há distanciamento familiar, todos nós trazemos dentro de nós marcas e memórias coletivas que moldam nossa identidade.

Reforce com os estudantes que conhecer suas raízes não significa reproduzir o passado, mas compreender de onde vêm seus valores e possibilidades de transformação. Nossas famílias e ancestrais nos legaram tanto exemplos inspiradores quanto desafios — e ambos nos ensinam.

- *Que histórias ou tradições familiares você lembra de ouvir desde pequeno?*
- *Que aprendizados ou exemplos seus antepassados deixaram?*
- *Há algo que você gostaria de manter e algo que gostaria de transformar?*

Explique que a ancestralidade é parte da nossa identidade, mas não nos define por completo. Cada pessoa tem o poder de reinterpretar sua herança e escolher o que deseja continuar, transformar ou deixar para trás.



Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: A árvore das minhas raízes

Objetivo: reconhecer as origens, influências e vínculos que sustentam a trajetória pessoal de cada estudante, valorizando as histórias familiares, culturais, comunitárias e simbólicas que compõem sua identidade. A atividade busca promover o autoconhecimento e a reflexão sobre o que fortalece, inspira e pode ser transformado na construção do Projeto de Vida.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), distribua uma cópia da atividade para cada estudante (ou peça que desenhem a própria versão).
2. Explique o significado de cada parte da árvore:
3. Raízes: tudo o que veio antes do estudante – palavras que representem as pessoas, experiências, tradições ou aprendizados que marcaram suas vidas.
4. Tronco: quem o estudante é hoje — qualidades, interesses, modos de ser que sentem que herdaram ou desenvolveram.
5. Galhos e folhas: o que deseja cultivar, transformar ou construir no futuro — novos caminhos, sonhos e atitudes.
6. Oriente que podem incluir referências diversas, como: família biológica ou afetiva, influências do território, histórias do bairro ou da comunidade, tradições religiosas e culturais, arte, música, culinária e memórias afetivas.
7. Enquanto os estudantes preenchem, você pode tocar uma música suave e circular pela sala, incentivando reflexões com perguntas como:

- *Quais raízes te fortalecem?*
- *Que aprendizados da sua história você quer continuar?*
- *O que você quer mudar ou reinventar em relação ao que recebeu?*
- *Que ancestral ou figura do território te inspira?*

8. Ao final, convide alguns estudantes a compartilhar o que escreveram nos galhos — o que desejam construir a partir de suas origens. Reforce que ancestralidade não é destino, mas uma base sobre a qual cada pessoa constrói sua própria história.



Deixando a minha marca

Duração: 10 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que, ao longo da aula, refletiram sobre suas origens e sobre como as histórias, tradições e pessoas do passado continuam presentes em suas vidas. Diga que, agora, eles terão a oportunidade de

expressar esse reconhecimento por meio de uma carta simbólica aos seus ancestrais — pessoas da família, do território, ou mesmo figuras inspiradoras que vieram antes e deixaram algum legado importante.

Entregue uma folha em branco e peça que escrevam uma "Carta aos Ancestrais" iniciando com a frase: "Queridos ancestrais, hoje quero agradecer por..."

Sugira que escrevam livremente sobre:

- o que aprenderam com seus antepassados ou familiares;
- valores, tradições ou histórias que desejam preservar;
- algo que desejam transformar ou continuar;
- sonhos e caminhos que pretendem seguir, honrando essas raízes.

Reforce que não há forma certa de escrever — o importante é ser sincero e pessoal.

Diga também que a carta não precisa ser entregue a ninguém. Ela é um registro simbólico, um diálogo íntimo entre o passado e o presente.

Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize a aula retomando o sentido das reflexões realizadas. Diga aos estudantes: "*Hoje vimos que nossa história não começa em nós — ela vem de muito antes. Cada gesto, costume ou lembrança que carregamos é um pedacinho das pessoas que vieram antes de nós. Reconhecer essas raízes é compreender que somos continuidade: parte de algo maior, mas também capazes de transformar e escrever novos capítulos dessa história*".

Convide-os a guardar as produções realizadas no portfólio e a refletirem, ao longo da semana, sobre o que desejam manter e o que querem transformar da herança que receberam. Encerre reforçando que conhecer e valorizar a própria ancestralidade é um passo importante para construir um Projeto de Vida consciente e cheio de significado.

Vozes-Mulheres
Conceição Evaristo

A voz de minha bisavó
ecoou criança
nos porões do navio.
Ecoou lamentos
de uma infância perdida.

A voz de minha avó
ecoou obediência
aos brancos-donos de tudo.

A voz de minha mãe
ecoou baixinho revolta
no fundo das cozinhas alheias
debaixo das trouxas
roupagens sujas dos brancos
pelo caminho empoeirado
rumo à favela.

A minha voz ainda
ecoa versos perplexos
com rimas de sangue
    e
    fome.

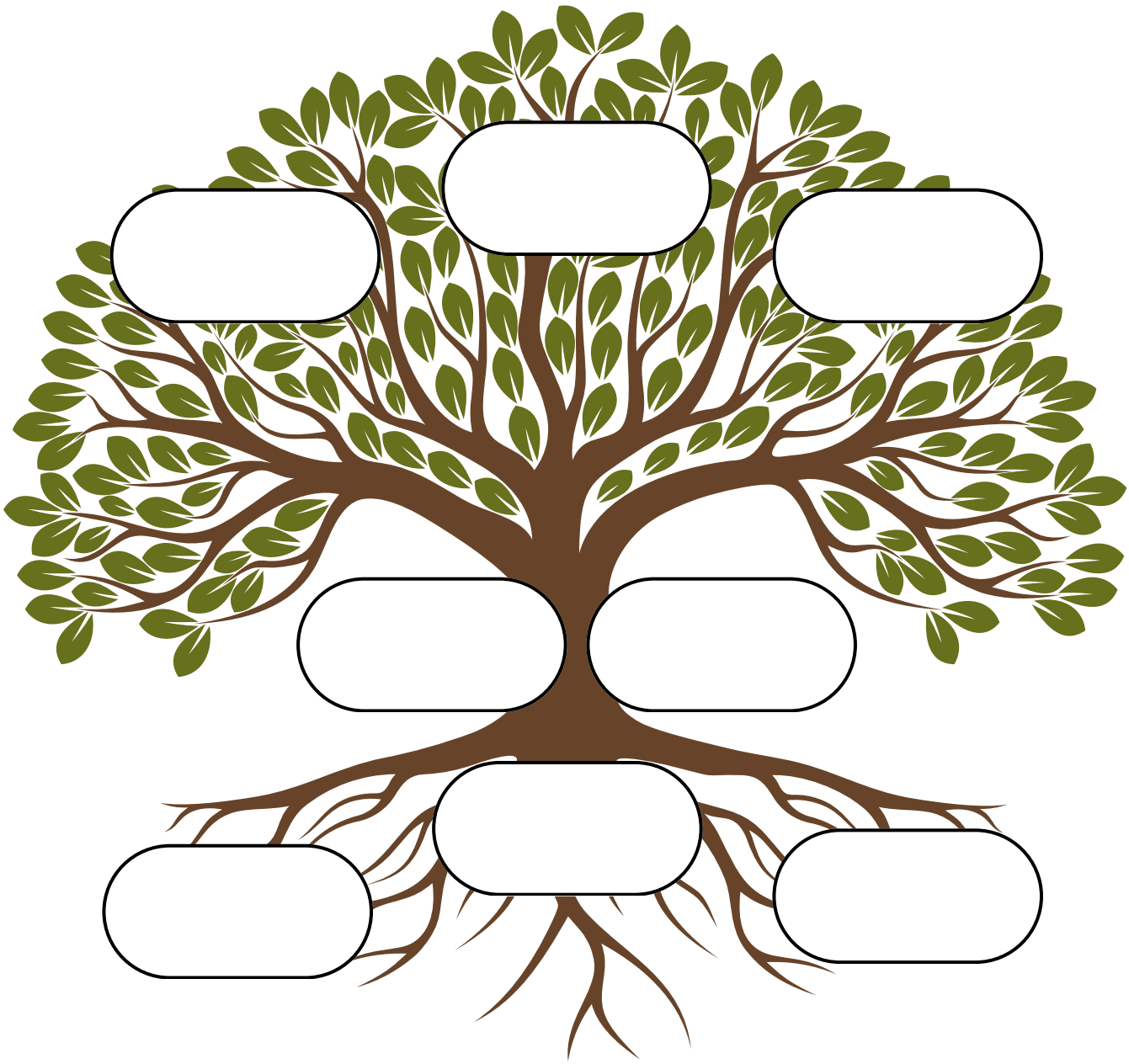
A voz de minha filha
recolhe todas as nossas vozes
recolhe em si
as vozes mudas caladas
engasgadas nas gargantas.

A voz de minha filha
recolhe em si
a fala e o ato.

O ontem – o hoje – o agora.
Na voz de minha filha
se fará ouvir a ressonância
O eco da vida-liberdade.

EVARISTO, Conceição. *Poemas de recordação e outros movimentos.* 3.ed. Rio de Janeiro: Malê, 2017, p. 24-25.

A árvore das minhas raízes



Aula 3 - Meus valores



Antes de começar

Objetivo da aula: compreender o conceito de valores e sua importância na vida em sociedade, reconhecendo como eles são formados e influenciam nossas escolhas, atitudes e decisões no cotidiano e na construção do Projeto de Vida.

Descrição da aula: nesta aula, os estudantes irão refletir sobre o significado da palavra "valor" e seus diferentes sentidos — econômico, moral e humano. A partir da tirinha da Mafalda, serão convidados a discutir o que realmente tem valor na vida e como os valores orientam as relações familiares, sociais e pessoais. Ao final, irão identificar quais valores consideram essenciais e refletir sobre formas de colocá-los em prática no dia a dia.

Palavras-chave: Valores; Ética; Convivência; Moral; Atitudes; Escolhas; Projeto de Vida.

Como se preparar: leia previamente a tirinha da Mafalda, do cartunista argentino Quino, e reflita sobre os diferentes significados da palavra "valor" que aparecem na conversa entre Mafalda e Manolito. Prepare exemplos que possam aproximar a discussão da realidade dos estudantes.

Materiais necessários: tirinha da Mafalda (projetada ou impressa); cópias da atividade "Comparando valores" (uma para cada estudante).

Dica: valorize a diversidade de opiniões, cada estudante tem experiências familiares, culturais e sociais que influenciam seus valores. Evite julgamentos morais: o objetivo não é dizer quais valores estão "certos" ou "errados", mas compreender como eles se formam e orientam nossas decisões. Incentive os estudantes a perceberem que nossos valores podem mudar com o tempo, à medida que vivemos novas experiências e ampliamos nossa visão de mundo.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), projete a tirinha da personagem Mafalda, criada pelo cartunista argentino Quino, e leia em voz alta com a turma.

Em seguida, conduza uma conversa com os estudantes:

- *O que vocês entenderam da tirinha?*
- *De que tipo de "valores" Manolito está falando? E Mafalda?*
- *Por que a resposta de Manolito causa graça — e, ao mesmo tempo, faz pensar?*
- *O que será que Mafalda quis dizer com "valores morais, espirituais, artísticos e humanos"?*



Disponível em: <https://clubedamafalda.blogspot.com> Acesso em 14 jan. 2026

No diálogo, Mafalda pergunta a Manolito o que há no recorte de jornal, e ele responde que são "as cotações do mercado de valores". Mafalda, interpretando o termo de modo mais amplo e humano, questiona se ele se refere a "valores morais, espirituais, artísticos ou humanos". Manolito, em sua resposta final — "não, dos que servem para alguma coisa" —, ironiza ao reduzir a ideia de valor àquilo que tem utilidade econômica.

A tirinha expõe a confusão entre valor econômico e valor moral ou humano, evidenciando como o pensamento capitalista tende a priorizar o que pode ser medido em dinheiro ou lucro, em detrimento de valores éticos, afetivos e culturais. Mafalda representa o olhar sensível, ético e crítico — ela pensa em valores como solidariedade, justiça e empatia. Já Manolito, com sua visão pragmática e materialista, traduz o pensamento dominante na sociedade de consumo, em que algo "só serve se gerar retorno financeiro".

Explique que a palavra "valor" tem vários significados: pode se referir ao valor econômico (como o dinheiro ou o preço das coisas), mas também ao valor humano e moral — aquilo que orienta nossas atitudes, escolhas e convivência com os outros.

Mostre que, ao brincar com esses significados, a tirinha de Mafalda nos convida a refletir:

- *O que realmente tem valor na vida?*
- *O que vale a pena ser cultivado?*

Finalize dizendo que, ao longo da aula, eles vão refletir sobre o que são valores, como eles são formados (na família, na escola, na sociedade) e de que forma orientam o nosso Projeto de Vida.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), explique que a palavra "valor" tem muitos significados — pode se referir ao valor econômico (como o preço de algo), mas também aos valores humanos e morais, que orientam o que consideramos importante, bom e desejável na vida.

Para que compreendam melhor, peça que pensem em algo simples: uma caneta. Ela tem valor porque é útil — serve para escrever. Se a tinta acabar, ela perde esse valor. Mas, se foi um presente de alguém querido, ela ganha valor sentimental. E se for feita de ouro, passa a ter valor econômico. Isso mostra que algo pode ter diferentes tipos de valor: utilidade, afeto, beleza, significado, memória, ou até o valor financeiro.

As pessoas também atribuem valor a comportamentos e atitudes. Quando uma ação é considerada boa para o indivíduo e para a convivência em sociedade, dizemos que ela tem valor moral. Por exemplo: solidariedade, respeito, empatia, honestidade e responsabilidade são valores que orientam nossas decisões e convivência.

Esses valores nem sempre são iguais para todos. Eles variam conforme a família, a cultura, o tempo histórico e o lugar onde vivemos. O que é valorizado em uma sociedade pode ser questionado ou rejeitado em outra. Abaixo estão listados alguns exemplos:

- Cumprimentar com beijos no rosto: em algumas culturas, é comum cumprimentar amigos e familiares com beijos no rosto, enquanto em outras, isso pode ser considerado invasivo.
- Consumo de carne de certos animais: em algumas sociedades, o consumo de carne de animais específicos é aceito como parte da dieta, enquanto em outras pode ser considerado tabu.
- Expressar emoções em público: algumas culturas encorajam a expressão aberta de emoções, enquanto outras podem valorizar mais a contenção emocional em situações em público.
- Vestimenta modesta: o que é considerado traje modesto varia entre culturas, com algumas sociedades aceitando vestimentas mais reveladoras e outras preferindo roupas mais conservadoras.
- Casamentos arranjados: em algumas culturas, casamentos arranjados pelos pais são mais comuns e aceitos, enquanto em outras sociedades a preferência é dada ao casamento por amor.
- Uso de tatuagens e piercings: em algumas sociedades, o uso de tatuagens e piercings é aceito e até celebrado, enquanto em outras pode ser visto como não convencional.
- Horários para refeições: os horários e rituais em torno das refeições podem variar, com algumas culturas enfatizando refeições em família e outras permitindo mais flexibilidade.

- Formas de cumprimento: apertos de mão, inclinações ou gestos específicos podem ser considerados aceitáveis em algumas culturas e estranhos ou inadequados em outras.
- Uso de espaço pessoal: a percepção do espaço pessoal pode variar, com algumas culturas valorizando proximidade física em conversas e outras preferindo maior distância.
- Relação com animais de estimação: o tratamento e a importância dada aos animais de estimação podem variar entre sociedades, com algumas culturas considerando-os membros da família e outras vendo-os como propriedade.
- Práticas religiosas: práticas e rituais religiosos podem ser aceitos em algumas sociedades e rejeitados em outras, dependendo das crenças predominantes.
- Consumo de álcool e cigarro: atitudes em relação ao consumo de álcool e cigarro podem variar, com algumas sociedades aceitando esses comportamentos e outras desencorajando-os.
- Exibição de afeto em público: a demonstração pública de afeto pode ser aceita em algumas culturas e considerada inapropriada em outras.
- Hierarquia familiar: a importância atribuída à hierarquia familiar pode variar, com algumas sociedades enfatizando a autoridade dos pais e outras promovendo relações mais igualitárias.
- Uso de tecnologia em eventos sociais: o uso de dispositivos eletrônicos em eventos sociais pode ser aceito em algumas culturas e considerado rude em outras.
- Atitudes em relação à privacidade: as expectativas em relação à privacidade pessoal podem variar, com algumas sociedades sendo mais reservadas e outras mais abertas.
- Abordagem da educação: as abordagens educacionais, incluindo a ênfase na competitividade ou na colaboração, podem diferir entre culturas.
- Atitudes em relação ao tempo: a percepção do tempo e a pontualidade podem ser valorizadas de maneira diferente em diversas culturas.

Esses exemplos mostram que os valores não são universais — eles são sociais e culturais, e por isso se transformam com o tempo.

Pergunte aos estudantes:

- *Quais comportamentos são valorizados na sua família?*
- *Há algo que seus familiares consideram importante, mas que você pensa diferente?*
- *Que valores você acha que são essenciais para viver bem em sociedade?*

Finalize explicando que os valores orientam nossas escolhas, decisões e atitudes — e estão presentes em tudo: nas relações familiares, nas amizades, no modo como tratamos os outros e em como construímos o nosso Projeto de Vida. Com o tempo, cada pessoa desenvolve seu próprio sistema de valores, combinando o que herdou da família e da cultura com o que aprendeu pelas próprias experiências.

Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: Comparando valores

Objetivo: promover a reflexão sobre como os valores familiares e pessoais influenciam as atitudes, decisões e formas de convivência dos estudantes, estimulando o autoconhecimento, o pensamento crítico e o respeito às diferenças.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), explique que os valores são princípios que orientam nossas ações e escolhas, podendo mudar ao longo da vida conforme vivências e aprendizagens.
2. Distribua uma cópia da atividade para cada estudante.
3. Peça que preencham as colunas comparando como determinados comportamentos e situações são vistos por seus familiares e por eles mesmos.
4. Após o preenchimento, promova uma breve conversa sobre as semelhanças e diferenças observadas, destacando que cada pessoa e cada família constroem seus valores a partir de suas experiências e contextos.
5. Finalize reforçando a importância de reconhecer e respeitar a diversidade de valores como parte da convivência democrática e da construção do Projeto de Vida.

Explique aos estudantes que os valores orientam as atitudes e decisões das pessoas — influenciam desde escolhas simples do dia a dia até questões mais profundas sobre convivência, justiça, respeito e felicidade. Muitos desses valores são transmitidos pela família e pela sociedade, mas também podem ser questionados e ressignificados com o tempo.

Deixando a minha marca

Duração: 10 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que, ao longo da aula, eles refletiram sobre o que são valores e como estes influenciam nossas decisões e comportamentos. Agora, o desafio é transformar essa reflexão em ação concreta.

Diga que cada um deverá escolher um valor pessoal que considera essencial em sua vida — pode ser respeito, empatia, coragem, responsabilidade, solidariedade, justiça, entre outros.

Peça que escrevam no caderno:

"O valor que escolho para guiar minhas atitudes é _____.
Para colocá-lo em prática, pretendo _____."

Convide-os a pensar em ações simples e possíveis, que façam sentido em seu cotidiano, como:

- “ouvir com mais atenção meus colegas”,
- “cumprir o que prometo”,
- “ajudar alguém que precisa”,
- “ser mais paciente com minha família”,
- “respeitar opiniões diferentes”.

Quando terminarem, quem quiser pode compartilhar sua frase. Finalize dizendo que nossos valores ganham sentido quando se tornam atitudes — e que cada gesto é uma forma de deixar sua marca no mundo.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize dizendo: “*Hoje refletimos sobre os valores que aprendemos, vivemos e escolhemos. Nossos valores são o que nos orienta quando precisamos decidir o que é certo ou importante. Que cada um de vocês siga fortalecendo os valores que acredita e colocando-os em prática — porque são as pequenas atitudes que revelam quem somos*”.

Convide-os a guardar a frase escrita e a observarem, durante a semana, momentos em que conseguiram viver o valor que escolheram.



Comparando valores

1. Marque no quadro abaixo como a sua família e você julgam os seguintes comportamentos:

	Para seus familiares			Para você		
Valores relacionados aos seguintes comportamentos:	**Aceitável**	**Inaceitável**	**Indiferente**	**Aceitável**	**Inaceitável**	**Indiferente**
Consumir carne como parte da dieta						
Expressar emoções como choro em situações públicas						
Utilizar roupas mais ousadas						
Manter relação amorosa duradoura sem casamento						
Usar tatuagens e piercings						
Tratar animais como membros da família						
Fazer uso de bebidas alcoólicas e/ou cigarro						
Demonstrar afeto publicamente						
Adotar relações mais igualitárias sem hierarquia entre os membros da família						
Usar dispositivos eletrônicos em momentos de reunião familiar e/ou eventos sociais						
Faltar com a pontualidade						
Adotar a competitividade como padrão de comportamento nas relações humanas						

2. Agora, marque o valor atribuído pela sua família e por você no que se refere à/ao(s):

	Para seus familiares			Para você		
Valores relacionados à/ao(s):	**Importante**	**Sem importância**	**Indiferente**	**Importante**	**Sem importância**	**Indiferente**
Trabalho						
Estudos						
Busca por riqueza material						
Rotina de práticas religiosas						
Festa e celebrações						
Amizade						
Refeições com a família reunida						
Ajuda ao próximo						
Relações humanas com base na cooperação						
Engajamento por mudanças no mundo						
Práticas de esportes						

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

Diversidade, cultura e sociedade



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3
DIVERSIDADE, CULTURA E SOCIEDADE

Competência Socioemocional: Valorizar a diferença
Eixo Temático: Identidade, Valores e Responsabilidade Social
Objetivo Geral: reconhecer a diversidade cultural como elemento constitutivo das identidades individuais e coletivas, compreendendo como diferentes expressões, saberes e modos de vida se relacionam com o território, com a história social e com a construção do projeto de vida.
Objetivo Específico: promover a reflexão crítica sobre a diversidade cultural brasileira e capixaba, valorizando suas origens e manifestações, combatendo estereótipos e fortalecendo o respeito às diferenças como base para a convivência democrática, autoestima e autonomia no desenvolvimento do projeto de vida.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Diversidade cultural: modos possíveis de ser.

- Compreender o conceito de cultura, reconhecendo que existem múltiplas formas legítimas de ser, viver e se expressar culturalmente.
- Identificar a influência da cultura na construção das identidades individuais e coletivas e na diferenciação entre os grupos humanos.
- Relacionar a diversidade cultural com a construção do Projeto de Vida, entendendo que cada trajetória é única.

Aula 2 – Nossas raízes, nossas cores: desvendando a diversidade cultural brasileira e local.

- Reconhecer e valorizar a pluralidade cultural brasileira e, especificamente, as manifestações culturais capixabas.
- Analisar criticamente e combater preconceitos e estereótipos que desrespeitam a diversidade cultural.
- Conectar a diversidade cultural com a formação da própria identidade e o desenvolvimento do projeto de vida.

Aula 1 - Diversidade cultural: modos possíveis de ser.



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender a cultura como um elemento que diferencia os grupos humanos, molda suas formas de viver e influencia a construção das identidades individuais e coletivas.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes conhecerão diferentes formas de viver e expressar a cultura em diferentes contextos, refletindo sobre como as influências culturais moldam seus próprios modos de ser, pensar e agir.
- **Palavras-chave:** Cultura; Identidade; Modos de Vida; Influências Culturais.
- **Como se preparar:** revise os conceitos de cultura, diversidade cultural e identidade e prepare uma apresentação de slides com as imagens sugeridas na seção “Partiu Aula!”.
- **Materiais necessários:** computador; projetor.
- **Dicas:** evite comparações de valor entre culturas. Enfatize o respeito e a diversidade. Estimule o diálogo entre os alunos, criando um ambiente de troca e reconhecimento mútuo. Se houver estudantes de comunidades indígenas, quilombolas ou imigrantes, promova espaço de fala para que compartilhem suas referências culturais, se desejarem.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), apresente para a turma as imagens a seguir:

- Imagem 1 – Iglu de povos nativos do Ártico



Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/internacional-38970141 Acesso em: 14 jan. 2026

- Imagem 2 – Aldeia Massai



Dentro da casa da Tribo Massai - Tanzânia. Crédito: Viaje Comigo. Disponível em: https://www.viajecomigo.com/2022/01/05/tribo-masaai-tanzania Acesso em: 14 jan. 2026

Peça aos estudantes que observem atentamente cada imagem e compartilhem suas percepções iniciais. Oriente-os com perguntas como:

- *O que vocês observam nessas imagens?*
- *Que semelhanças e diferenças podemos identificar entre os modos de vida retratados?*
- *Quais fatores parecem influenciar a forma como cada grupo vive, constrói suas casas e se organiza socialmente?*
- *O que essas imagens revelam sobre a relação entre os seres humanos e o lugar onde vivem?*

Em seguida, conduza uma breve conversa sobre como as diferentes condições de vida — como o clima, o território, os recursos naturais e as tradições — influenciam os modos de ser e viver dos grupos humanos.

Explique que, ao longo da história, as sociedades desenvolveram formas próprias de viver, trabalhar, se vestir, se alimentar e se relacionar, e que esse conjunto de costumes, crenças, saberes e práticas recebe o nome de cultura.

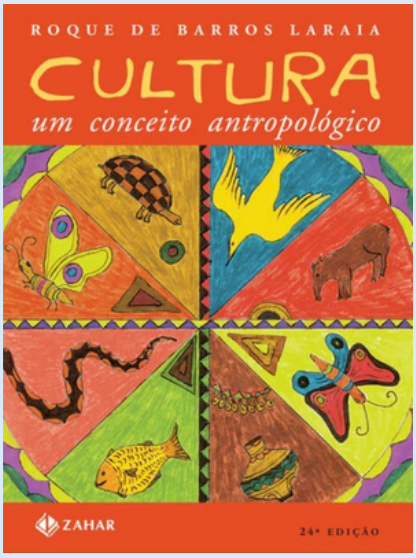
Finalize este momento destacando que a diversidade cultural é uma das maiores riquezas da humanidade, pois expressa as múltiplas maneiras de existir e compreender o mundo. Diga aos estudantes que, nesta aula, eles irão refletir sobre como a cultura molda as identidades individuais e coletivas — e sobre como cada um de nós carrega, em si, marcas e influências culturais únicas.

Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), explique que as formas de viver dos grupos humanos são resultado da capacidade que temos de produzir cultura – isto é, de criar modos próprios de pensar, agir e se relacionar com o mundo.

Apresente, em seguida, a definição de cultura proposta pelo antropólogo Edward Tylor (1932-1917): "Cultura [...] é este todo complexo que inclui conhecimentos, crenças, arte, moral, leis, costumes ou qualquer outro hábito ou capacidade adquiridos pelo homem como membro de uma sociedade".



De acordo com Roque de Barros Laraia, no livro *Cultura: um conceito antropológico*, o conceito de cultura, tal como é utilizado atualmente, foi definido pela primeira vez por Tylor. O britânico compreendia a cultura como todo comportamento aprendido — tudo aquilo que não é transmitido geneticamente, mas adquirido socialmente. Essa definição foi fundamental para deslocar a explicação sobre o comportamento humano do campo biológico para o campo social, estabelecendo as bases para o pensamento antropológico moderno.

O conceito de cultura formulado por Edward B. Tylor reflete o contexto intelectual do século XIX, fortemente influenciado pelas ideias evolucionistas de Charles Darwin e pela crença no progresso linear da humanidade. Embora Tylor tenha sido pioneiro ao propor uma definição ampla de cultura, sua interpretação é marcada por uma visão etnocêntrica e hierarquizante. Ao conceber a diversidade cultural como resultado de diferentes estágios de desenvolvimento, Tylor estabelece uma escala de civilização que coloca as sociedades europeias no topo e os povos não ocidentais em estágios "inferiores", como selvagens ou bárbaros. Essa concepção reduz a complexidade das culturas a uma linha única de evolução, desconsiderando a pluralidade e a especificidade histórica de cada grupo humano.

Explique que essa definição mostra como a cultura envolve tudo aquilo que aprendemos ao viver em sociedade e não apenas arte ou tradição. Ela inclui a maneira como falamos, o que comemos, como nos vestimos, como expressamos emoções e até como interpretamos o mundo. Comente que a cultura não é algo fixo, mas dinâmico e construído nas relações humanas, variando conforme o tempo, o espaço e os contextos sociais.

Retome os exemplos vistos:

- Os povos nativos que vivem em regiões geladas do Ártico, constroem iglus de blocos de gelo, desenvolvendo estratégias de sobrevivência e cooperação para enfrentar o frio extremo.
- Já os Maasai, que habitam regiões quentes e secas da África, constroem suas *manyattas* com materiais naturais disponíveis e vivem em uma relação intrínseca com a natureza, essencial para a vida e reprodução, no sentido biológico, social e cultural para os Maasai.

Mostre que, apesar das diferenças, ambos os povos expressam a mesma capacidade humana de adaptar-se, criar soluções e transmitir saberes de geração em geração — o que caracteriza a cultura.

Conduza, então, uma conversa coletiva a partir das seguintes perguntas:

- *Como o ambiente influencia a cultura e o modo de vida de um povo?*
- *De que forma a cultura molda nossos hábitos, valores e até nossos sonhos?*
- *Quais elementos culturais fazem parte da sua identidade (modo de falar, comidas, festas, músicas, crenças, etc.)?*

Finalize a discussão reforçando que a diversidade cultural é uma característica essencial da humanidade, e que cada cultura representa uma maneira legítima de interpretar e viver no mundo. Encerre dizendo que, assim como os povos do Ártico e da África, nós também somos resultado de muitas influências culturais — familiares, regionais, sociais — que ajudam a formar quem somos, como enxergamos a vida, como nos vestimos, o que comemos, as músicas que ouvimos, o idioma que falamos e as crenças que cultivamos.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Mapa da Identidade Cultural

Objetivo: reconhecer as influências culturais que compõem a identidade de cada estudante.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), distribua uma folha de papel, cartolina ou oriente o uso do Canva para uma versão digital.
2. Explique que cada estudante irá criar o seu "Mapa da Identidade Cultural", que funciona como um mapa mental, no qual diferentes aspectos da vida e da cultura são organizados de forma visual e conectada.

3. Oriente que o mapa represente as influências que moldam quem cada estudante é. Peça que incluam elementos como:

- Origem familiar e tradições;
- Valores, crenças e idiomas;
- *Hobbies*, músicas, filmes e comidas preferidas;
- Estilos de roupa, grupos ou comunidades com que se identificam.

4. Oriente que criem regiões ou círculos no mapa para cada categoria e usem símbolos, imagens, palavras ou desenhos.



Deixando a minha marca

Duração: 10 minutos

Professor(a), peça aos estudantes que compartilhem seus mapas em pequenos grupos, comentando:

- *Quais influências mais marcam sua identidade?*
- *O que descobriram sobre si mesmos ao realizar a atividade?*
- *Que semelhanças e diferenças perceberam entre os colegas?*

Estimule o reconhecimento da diversidade presente na sala e mostre que cada pessoa é o resultado de muitas influências culturais, que se misturam e se renovam constantemente.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize com uma roda de conversa rápida:

- *O que aprendemos hoje sobre o que significa ser humano e viver em sociedade?*
- *Como a cultura ajuda a construir quem somos?*

Conclua reforçando que a diversidade cultural é uma das maiores riquezas da humanidade, e que reconhecer e valorizar as diferenças é essencial para o respeito, a convivência e a paz. Sugira como reflexão final: "*As culturas são o espelho da criatividade humana. Conhecê-las é também uma forma de se conhecer.*"

Aula 2 – Nossas raízes, nossas cores:
desvendando a diversidade cultural brasileira e local.

Antes de começar

- **Objetivo da aula:** refletir sobre a diversidade cultural brasileira e, em especial, sobre as manifestações do estado do Espírito Santo, analisando criticamente os preconceitos que as desrespeitam e conectando essa riqueza à construção da identidade e ao desenvolvimento do projeto de vida dos estudantes.

- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes vão explorar expressões culturais brasileiras, aprofundando-se nas manifestações culturais do Espírito Santo, refletindo sobre como a cultura molda identidades, como estereótipos e preconceitos agem sobre essas culturas e como tudo isso influencia suas escolhas pessoais e suas trajetórias de vida.

- **Palavras-chave:** Diversidade Cultural; Identidade; Cultura Capixaba; Preconceito; Projeto de Vida; Manifestações Culturais.

- **Como se preparar:** familiarize-se com as manifestações culturais do Espírito Santo e elabore uma lista com origem, local e descrição. Assista ao vídeo *O que é cultura para os capixabas*, do Canal TVE Espírito Santo no YouTube. Prepare-se para mediar reflexões sobre identidade, diversidade e preconceito: releia a origem do termo “capixaba”.

- **Materiais necessários:** computador com acesso à internet; projetor; sistema de som; projeção ou Impressão (uma cópia para cada grupo) do jogo da memória para realização da atividade "Mão na massa”.





Dicas: valorize tanto as manifestações culturais tradicionais quanto as emergentes (urbana, juventude), demonstrando que a cultura não é algo do passado, mas está sempre viva e se transformando. Estimule que os estudantes compartilhem exemplos de suas próprias origens, criando um ambiente de escuta e respeito. Incentive os estudantes a pensarem como o conhecimento de suas raízes culturais pode fortalecer o seu projeto de vida, ajudando-os a se reconhecer, se valorizar e traçar caminhos mais conscientes.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), exiba para a turma o vídeo *O que é cultura para os capixabas*, do Canal TVE Espírito Santo (2'57"). Após a exibição, conduza uma conversa com perguntas como:

- *Quais manifestações culturais capixabas foram citadas ou mostradas no vídeo?*
- *Desses exemplos, vocês conhecem ou já vivenciaram algum em seu município, comunidade ou escola?*
- *Quais outras manifestações culturais capixabas que não foram abordadas no vídeo você conhece?*
- *Com quais dessas manifestações vocês mais se identificam ou reconhecem como parte do seu território?*

Finalize dizendo que, ao longo desta aula, os estudantes vão investigar manifestações culturais, refletir sobre seus significados e entender como elas se conectam à identidade e ao futuro de cada um.

Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), introduza a origem do termo capixaba: segundo estudiosos da língua tupi, capixaba significa "roça, roçado, terra limpa para plantação" e referia-se às plantações indígenas de milho e mandioca na região que hoje é o Espírito Santo.

Explique que essa origem indígena evidencia a forte influência dos povos nativos na cultura local — o que inclui línguas, modos de produzir, viver, celebrar e se organizar socialmente. Comente que muitos dos costumes, comidas e expressões que fazem parte do cotidiano capixaba têm raízes em práticas ancestrais indígenas.

Em seguida, questione a turma: *vocês conhecem os povos indígenas Tupinikim e Guarani, que vivem no Espírito Santo até hoje? Onde eles estão? O que eles já ouviram sobre esses povos?*

Professor(a), para aprofundar seus conhecimentos sobre o assunto, consulte o material produzido pela Gerência de Educação Antirracista, do Campo, Indígena e Quilombola: ***Geaciq Indica – Vamos falar sobre os Povos Indígenas? Materiais Educativos para uma Educação Antirracista***





Confira também o documentário da TV Gazeta ***Somos capixabas: Povos Indígenas***, que apresenta histórias, culturas e resistências dos povos indígenas do Espírito Santo, fortalecendo o reconhecimento e o respeito à diversidade étnica no território.

A partir das respostas, explique brevemente que os povos Tupinikim e Guarani fazem parte da história viva do estado e que, ao longo do tempo, enfrentaram — e ainda enfrentam — processos de invisibilização, preconceito e luta pelo reconhecimento de sua identidade étnica e pela preservação de seus territórios.

Em seguida, convide os estudantes a refletirem:

- *Por que algumas manifestações culturais locais são pouco valorizadas ou até desrespeitadas?*
- *Como os preconceitos e as imagens distorcidas sobre certos grupos – como os povos indígenas - afetam o modo como enxergamos nossa própria cultura e identidade?*

Apresente o relato do escritor e pensador indígena Daniel Munduruku, pertencente ao povo Munduruku, que afirma:

> *"Apesar dessa minha aparência, do meu cabelo liso, dos meus olhos puxados, da maçã do rosto saliente, eu não sou índio. Ainda diria mais: 'não existem índios no Brasil'"* (Correio 24 Horas, 08 out. 2017).

Explique aos estudantes que, ao dizer isso, Daniel questiona o estereótipo do "índio" criado pela sociedade — uma imagem única, generalizada e preconceituosa, que ignora a diversidade dos mais de 300 povos indígenas que vivem no país. Ele lembra que o termo "índio" foi um apelido dado pelos colonizadores e que, até hoje, está associado a visões distorcidas — de um lado, o indígena idealizado, "tranquilão na rede, respirando ar puro"; de outro, o "índio preguiçoso, atrasado ou selvagem".

Comente com a turma que essas visões são resultado de séculos de discriminação e invisibilização. Reflitam juntos:

- *Como esses estereótipos ainda aparecem na mídia, na escola ou no nosso modo de falar?*
- *O que muda quando passamos a reconhecer os povos indígenas e as culturas tradicionais como parte viva da nossa identidade capixaba e brasileira?*

Finalize afirmando que valorizar as raízes e reconhecer a influência indígena e tradi-

cional é também parte de um processo de cidadania, de respeito e de construção de identidade. A diversidade cultural capixaba não é apenas uma herança do passado — ela está presente, se transforma e nos ajuda a compreender quem somos e a construir nosso projeto de vida.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Manifestações culturais no meu território

Objetivo: investigar e reconhecer a diversidade das manifestações culturais capixabas, compreendendo suas origens, significados e relações com a identidade local, de modo a ampliar a percepção dos estudantes sobre as múltiplas influências culturais presentes em seu território e em suas próprias trajetórias.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em grupos.
2. Projete o jogo da memória e explique que ele é composto por cartas com imagens de manifestações culturais capixabas e descrições acerca dessas manifestações.
3. Organize a vez de cada grupo virar as duas cartas. Cada grupo terá uma chance para formar os pares.
4. Se as cartas formarem o par correto (imagem + descrição da mesma manifestação), o grupo responde oralmente à turma:

- *Qual manifestação é essa?*
- *O que ela representa?*
- *Onde ocorre?*

5. Após a resposta, você intervém, se for necessário, para corrigir ou ajustar alguma informação apresentada pelo grupo.
6. Se as cartas não combinarem, o grupo devolve as cartas viradas para baixo e passa a vez ao próximo grupo.
7. Continue a dinâmica até que todos os pares sejam encontrados ou até o tempo limite.
8. Para finalizar, conduza uma reflexão coletiva com os estudantes, chamando atenção para a diversidade das origens culturais que compõem as manifestações capixabas - indígenas, africanas, imigrantes. Destaque que:

- Cada manifestação cultural mobiliza diferentes influências históricas e sociais.
- O que vemos em festas, artesanatos, danças ou ofícios locais é resultado de misturas culturais que formam a identidade capixaba.
- Valorizar essa diversidade permite que cada estudante reconheça como sua própria identidade pode conter múltiplas influências e como isso fortalece o seu projeto de vida.

Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

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

- *Qual manifestação cultural (familiar, local, brasileira) faz parte da sua história e te ajuda a entender quem você é? (Ex: uma receita de família, uma festa religiosa, um estilo musical).*
- *Quais valores (respeito, tolerância, curiosidade) eu preciso desenvolver para ser um agente de combate ao preconceito no meu dia a dia?*

Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), reforce que valorizar a pluralidade cultural brasileira e capixaba é reconhecer que nossas raízes, cores, ritmos e expressões fazem parte de quem somos e que o projeto de vida só é completo quando inclui a ética do respeito e da valorização do outro.

Manifestações culturais no meu território


Foto: Reprodução/TV Gazeta

A Festa da Polenta é uma celebração cultural típica do Espírito Santo, especialmente do município de Venda Nova do Imigrante, ligada à imigração italiana.

O ticumbi é uma dança de origem africana praticada especialmente no norte do Espírito Santo.


Foto: Raquel Lemos/Nonada Jornalismo

A Festão de São Benedito ocorre no município da Serra e é caracterizada pela cortada, puxada, fincada e retirada do mastro.


Foto: Fernando Ribeiro


Foto: Prefeitura Municipal de Muqui

A Festa da Penha é uma celebração religiosa dedicada à padroeira do estado do Espírito Santo.


Foto: Daniela Pestana

O congo é uma expressão afroindígena capixaba. Utiliza instrumentos como tambores e casaca.



Foto: Governo ES

Produção artesanal tradicional do Espírito Santo, especialmente em Goiabeiras (Vitória). De origem indígena, a panela de barro é feita manualmente e queimada ao ar livre.

A moqueca é um prato típico capixaba feito com peixe, tomates, cebola, coentro e urucum, preparado na panela de barro.


Foto: Leonardo Silveira

A Folia de Reis é uma tradição cultural e religiosa, que remonta à visita dos reis magos ao menino Jesus.


Foto: Site Descubra Venda Nova

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4

O sentido do Ensino Médio



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4
O SENTIDO DO ENSINO MÉDIO

Competência Socioemocional: Pensamento investigativo e Tomada de decisão
Eixo Temático: Identidade, Valores e Responsabilidade Social
Objetivo Geral: ampliar a compreensão dos estudantes sobre o Ensino Médio como uma etapa estratégica na construção do seu Projeto de Vida, promovendo o protagonismo juvenil e a tomada de decisões conscientes sobre seus percursos formativos e profissionais.
Objetivo Específico: estimular os estudantes a analisarem criticamente as possibilidades oferecidas pelo Novo Ensino Médio, compreendendo os itinerários formativos e refletindo sobre as implicações das escolhas realizadas nesse período para seu futuro acadêmico, profissional e pessoal.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Ensino Médio para quê?

- Analisar o papel do Ensino Médio na preparação para a vida pessoal, acadêmica e profissional.
- Refletir sobre as expectativas individuais e sociais em relação à etapa do Ensino Médio.
- Identificar o que os estudantes esperam conquistar ao longo e após o Ensino Médio.

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 – O Ensino Médio Capixaba e os Itinerários Formativos.

- Explorar os fatores que influenciam as escolhas: desejos, valores, contexto, oportunidades e limitações.
- Identificar estratégias para tomar decisões de forma reflexiva, responsável e autônoma.
- Incentivar o planejamento de ações concretas para alcançar metas pessoais e profissionais.

Aula 1 - Ensino Médio para quê?

Antes de começar

Objetivo da aula: refletir sobre o papel do Ensino Médio e suas contribuições para o futuro acadêmico, profissional e pessoal dos estudantes.

Descrição da aula: nesta aula, os estudantes discutirão a importância do Ensino Médio e levantarão as suas expectativas em relação a essa etapa, reconhecendo desafios e motivações.

Palavras-chave: Ensino Médio; Futuro; Oportunidades; Motivação; Expectativas.

Como se preparar: leia atentamente os dados da pesquisa de opinião com estudantes do Ensino Médio (Datafolha, 2022), apropriando-se especialmente dos dados referentes ao Espírito Santo. Procure compreender o que os jovens dizem sobre escola, futuro, trabalho e expectativas. É fundamental que você domine esses números para apresentá-los com segurança. Em seguida, retome marcos legais como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB – Lei Nº 9.394/1996) e a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para relacionar os dados da pesquisa às finalidades formativas dessa etapa da educação básica.

Materiais necessários: computador; projetor ou cópias impressas dos trechos selecionados da pesquisa; cópias da atividade "Motivações para o Ensino Médio" (uma para cada estudante).





Datafolha: 98% dos alunos de escolas públicas do Ensino Médio querem opções de formação que os prepare para o mercado de trabalho

Dicas: Incentive que os estudantes falem a partir de suas experiências; valorize opiniões diversas.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula perguntando aos estudantes: "Por que vocês acham que o Ensino Médio existe? Para que serve essa etapa da vida escolar?". Utilize o quadro para registrar as respostas dos estudantes. Incentive a participação de todos, validando cada contribuição sem fazer julgamento.

À medida que as respostas surgirem, agrupe-as em categorias como:

- Futuro profissional: "Arrumar um emprego", "ganhar dinheiro", "montar um negócio", "dar continuidade aos negócios da família".
- Futuro acadêmico: "Entrar na faculdade", "fazer um curso técnico".
- Desenvolvimento pessoal: "Aprender coisas novas", "fazer amigos".
- Família e Sociedade: "Dar orgulho a minha família", "ser alguém na vida".

Após o debate inicial, apresente os dados da pesquisa Datafolha (2022):

> Pesquisa realizada pelo Data Folha, em 2022, revela que 98% dos estudantes que cursam o Ensino Médio na rede pública brasileira, desejam formação voltada para o mercado de trabalho. A pesquisa aponta ainda que 65% dos estudantes afirmam que desejam cursar uma faculdade e 22% um curso técnico, após a conclusão do Ensino Médio. Além disso, a pesquisa fez perguntas sobre o abandono e a evasão, que aumentaram após a pandemia. Entre os estudantes, 17% afirmaram que pensaram em abandonar a escola. Desses, 48% justificam dizendo que o motivo é a necessidade de trabalhar e 17% que é por estresse ou cansaço.

Mostre os percentuais e pergunte:

- *Esses números fazem sentido para vocês?*
- *Onde vocês se veem nesses percentuais?*

Isso ajuda a conectar a percepção individual deles com uma realidade mais ampla.



Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), este é o momento de formalizar o conhecimento. Explique aos estudantes as finalidades do Ensino Médio, de acordo com os marcos legais da Educação. Explique que, conforme o art. 35 da LDB (1996), o Ensino Médio deve: consolidar e aprofundar conhecimentos adquiridos no Ensino Fundamental, possibilitando que o estudante dê prosseguimento aos estudos; preparar para o trabalho e o exercício da cidadania; promover o desenvolvimento pleno do estudante, incluindo a formação ética, a autonomia intelectual e o pensamento crítico; e a compreensão dos princípios científico-tecnológicos que sustentam os processos produtivos, estabelecendo a conexão entre teoria e prática no ensino de cada componente curricular.

A BNCC (2017) reforça que a escola deve estar comprometida com a formação in-

tegral dos estudantes e a construção de seu projeto de vida, relacionando as aprendizagens aos interesses, necessidades e possibilidades dos jovens e aos desafios da sociedade contemporânea, e estimulando-os a se tornarem protagonistas do seu próprio processo de escolarização e escolhas futuras.

Após a exposição, peça aos estudantes que opinem:

- *Qual dessas funções faz mais sentido para vocês hoje?*
- *Vocês acham que todas são igualmente importantes ou algumas deveriam ser prioridade?*

Ao concluir a discussão, é importante destacar que o Ensino Médio se organiza para atender não a uma juventude única e homogênea, mas a muitas juventudes, com diferentes trajetórias, contextos sociais, culturais e familiares. A juventude não deve ser entendida apenas como uma fase biológica ligada à idade, mas como uma experiência sócio-histórico-cultural, vivida de maneiras diversas e até simultâneas em um mesmo tempo. Essa pluralidade se expressa nos múltiplos anseios e perspectivas dos estudantes, que podem desejar ao mesmo tempo se preparar para o trabalho, ingressar na universidade, desenvolver projetos pessoais ou se engajar em causas coletivas. Assim, as finalidades do Ensino Médio – aprofundar conhecimentos, formar para a cidadania, preparar para o mundo do trabalho, ampliar horizontes éticos e humanos – não se sobrepõem nem se excluem, mas coexistem, refletindo a complexidade de cada jovem que constrói, simultaneamente, projetos de vida individuais e coletivos, acadêmicos, profissionais e pessoais.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Motivações para o Ensino Médio

Objetivo: estimular os estudantes a refletirem sobre suas motivações, expectativas e desafios em relação ao Ensino Médio, organizando suas ideias individualmente, dialogando com um colega e ampliando a compreensão coletiva por meio da troca com a turma. A atividade busca desenvolver autoconhecimento, escuta ativa, empatia e a capacidade de relacionar vivências pessoais ao sentido mais amplo da etapa escolar.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), para a atividade, será utilizada a metodologia Think-Pair-Share (Pensar-Emparelhar-Compartilhar). Essa estratégia garante que todos os alunos pensem sobre o tema, antes de serem expostos às opiniões dos outros e encoraja a participação, uma vez que compartilhar uma ideia com apenas uma pessoa é menos intimidante do que falar para a turma toda.
2. A atividade será dividia em três etapas:

Reflexão individual

Distribua o questionário para os estudantes, deixando claro que este é um momento

de reflexão individual e silenciosa. Peça que respondam às perguntas de forma honesta e pessoal. Reforce que não há respostas "certas" ou "erradas". O objetivo é que eles organizem suas próprias ideias primeiro.

Discussão em duplas

Peça aos estudantes que se juntem com um colega próximo para formar duplas. Oriente-os a compartilhar e comparar suas respostas. O objetivo não é convencer o outro, mas sim entender a perspectiva do colega. Sugira algumas perguntas para guiar a conversa da dupla:

- *Nossas respostas foram parecidas ou muito diferentes? Onde?*
- *Qual foi a motivação mais importante para nós dois?*
- *Nós enfrentamos os mesmos medos ou dificuldades?*
- *A solução que você pensou para superar uma dificuldade poderia me ajudar também?*

Peça que a dupla identifique um ponto principal da conversa: pode ser a motivação mais comum entre eles, o desafio mais preocupante ou a ideia mais criativa para superar as dificuldades.

Discussão com a turma

Agora, como mediador, peça que algumas duplas compartilhem com a turma o ponto principal que discutiram. Varie a forma de pedir o compartilhamento:

- Qual dupla encontrou uma motivação para estar na escola que ainda não apareceu no quadro?
- Alguma dupla discutiu um desafio que acha que muitos aqui enfrentam?
- Que ideias interessantes surgiram para superar as dificuldades?

3. Enquanto as duplas compartilham, registre as principais ideias, motivações e desafios no quadro. Use este momento para conectar as falas dos estudantes com os dados da pesquisa Datafolha e com as finalidades legais do Ensino Médio que já apresentou.
4. Ao final, com o quadro repleto de contribuições, faça uma breve análise com a turma. "*Olhando para o nosso quadro, o que podemos dizer sobre as motivações da nossa turma? Somos mais parecidos ou diferentes da pesquisa que vimos no início?*".



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça a cada estudante que desenhe no caderno, em poucas palavras ou símbolos, uma linha do tempo com três momentos:

- **Presente:** como se sente hoje em relação ao Ensino Médio.
- **Durante o percurso:** o que espera conquistar até concluir esta etapa.
- **Futuro:** o que sonha fazer após a conclusão.

Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), encerre a aula reforçando a ideia de que o Ensino Médio é uma etapa de escolhas estratégicas e que cada um pode aproveitar esse período como parte da construção do seu projeto de vida. Finalize com a frase de Gabriel Corrêa (Todos pela Educação): "*Os jovens querem uma escola que amplie seu leque de oportunidades, que ofereça escolhas que lhes permitam trilhar diferentes caminhos de vida*".

Motivações para o Ensino Médio

1.Cursar o ensino médio é importante para...

a) entrar na faculdade.
b) arrumar um trabalho.
c) atender aos desejos da minha família.
d) estar com jovens como eu.
e) ter acesso a mais conhecimento.
f) outros... (mencionar)

2. Quais são meus principais desafios para concluir o Ensino Médio?

a) Dificuldade financeira.
b) Dificuldade de conciliar os estudos com trabalho.
c) Falta de interesse.
d) Dificuldade de acesso à escola.
e) Dificuldade para entender as matérias.
f) Outros... (mencionar)

3. Como posso tentar superar essas dificuldades?

a) Programa pé-de-meia.
b) Buscando um estágio que possa conciliar com o horário da escola.
c) Conversando com os professores e colegas sobre os assuntos que interessam; conhecendo histórias de pessoas inspiradoras; buscando referências (como ex-alunos da escola ou da rede).
d) Buscando uma escola mais próxima à residência e/ou trabalho.
e) Pedindo ajuda ao professor para tirar eventuais dúvidas; conversando com colega de turma; buscando orientação com professor tutor.
f) Outros... (mencionar)

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 o Ensino Médio Capixaba 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



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

Para apoiar o trabalho com os Itinerários Formativos, recomenda-se o estudo dos materiais a seguir:

Diretrizes Pedagógicas 2026

Documento que orienta e apoia o trabalho dos educadores da Rede Estadual do Espírito Santo. Contempla, entre as páginas 80 e 82, a reorganização do Ensino Médio e dos Itinerários Formativos.



Guia das Organizações Curriculares 2026



O Guia de Organizações Curriculares orienta a implementação das matrizes curriculares da Rede Estadual do Espírito Santo em 2026, apresentando, de forma sintética, a organização dos componentes e cargas horárias para as diferentes etapas e modalidades de ensino, com destaque para o Ensino Médio e seus Itinerários Formativos.

Ensino Médio Capixaba - Nova organização e Itinerários Formativos

Material de apoio para ser utilizado com os estudantes da 1ª e 2ª série do Ensino Médio. Aborda a nova organização do Ensino Médio Capixaba e o que muda para os estudantes da Rede.





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 quatros 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



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.

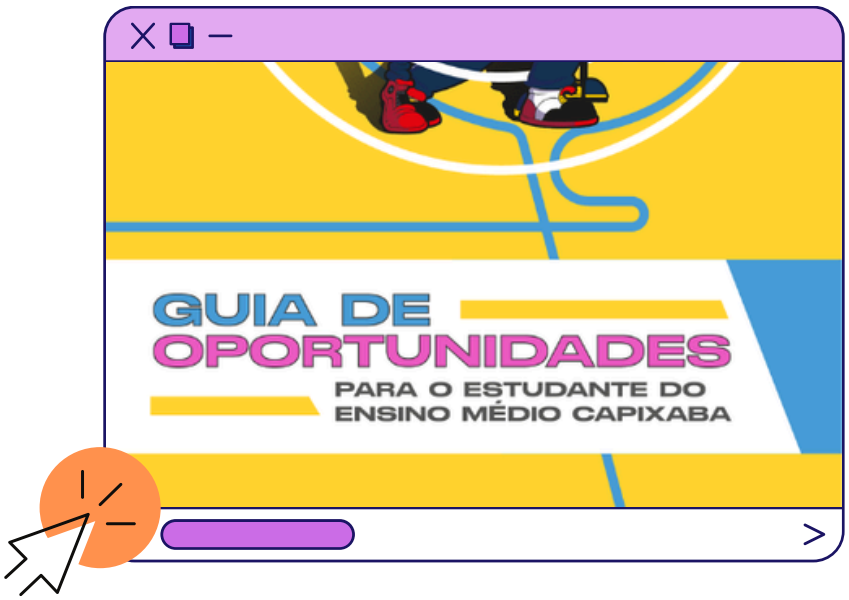
Por fim, ressalte que o interesse por uma disciplina ou área de estudo não precisa determinar a escolha profissional — é importante diferenciar o que é *hobby* do que pode se tornar carreira, entendendo que ambos podem coexistir e se complementar ao longo da vida.

Aula 3 - O que está em jogo na tomada de decisão?

Antes de começar

- **Objetivo da aula:** refletir sobre os fatores que influenciam as escolhas e desenvolver a capacidade de tomar decisões conscientes e autônomas.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes conhecerão, por meio do Guia de Oportunidades para o estudante do Novo Ensino Médio Capixaba, as possibilidades de participação em projetos, programas e ações oferecidos pela Rede Estadual, refletindo sobre como essas experiências podem contribuir para o alcance de seus objetivos pessoais, acadêmicos e profissionais.
- **Palavras-chave:** Escolhas; Valores; Oportunidades; Resiliência; Tomada de Decisão; Projeto de Vida.
- **Como se preparar:** leia previamente o *Guia de Oportunidades para o estudante do Novo Ensino Médio Capixaba* e identifique os programas e ações acessíveis aos estudantes da 1ª série (como Centro Estadual de Idiomas, Jovens Embaixadores, Jogos na Rede, Monitoria Voluntária e Ações de Protagonismo).
- **Materiais necessários:** computador com acesso à internet; projetor; sistema de som; letra da música *Portas*, de Marisa Monte; cópia digital ou impressa do *Guia de Oportunidades da Rede Estadual* para consulta dos estudantes.





Dicas: Incentive o diálogo e o compartilhamento de experiências - a ideia é que os estudantes percebam que decisões se constroem com base em autoconhecimento, informação e propósito.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula dizendo aos estudantes que este momento vai convidá-los a pensar sobre os caminhos e escolhas que se abrem durante o Ensino Médio. Apresente a ideia de que a 1ª série é o ponto de partida de uma jornada de descobertas. Explique que este é o momento de explorar interesses, desenvolver habilidades e conhecer caminhos que podem inspirar futuras escolhas pessoais, acadêmicas e profissionais. Destaque que o Projeto de Vida tem um papel essencial nesse processo, pois ajuda cada estudante a se conhecer melhor e a refletir sobre o que faz sentido para si — tanto nos estudos quanto fora da escola.

Projete o clipe da música *Portas*, de Marisa Monte. Enquanto a música toca, oriente os estudantes a prestarem atenção nas metáforas de portas, caminhos, escolhas e mudança que surgem no vídeo.

Após a exibição, conduza brevemente uma conversa com perguntas como:

- *Quais portas vocês enxergam abrindo ou podendo abrir na 1ª série do Ensino Médio?*
- *O que impede ou dificulta que alguém atravesse uma porta que parece promissora?*
- *Como vocês se sentem diante dessas escolhas: curiosos, inseguros, animados?*

Registre no quadro algumas palavras que surgirem – por exemplo: porta, oportunidade, decisão, medo, caminho, mudança. Finalize dizendo que, ao longo da aula, vão aprofundar justamente o que está em jogo quando tomamos decisões: valores, desejos, possibilidades, limitações - e explorar o recurso do Guia de Oportunidades da Rede Estadual para descobrir quais portas já estão abertas para eles.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), explique que a tomada de decisão envolve um processo de escolha entre alternativas, visando alcançar um objetivo. Enfatize que decisões são constantes em nossas vidas, desde as mais simples até as mais complexas, e que toda decisão é influenciada por diferentes dimensões da vida. Apresente alguns dos fatores que podem influenciar as nossas decisões:

- Desejos e interesses pessoais: *o que eu gosto? O que eu quero?*
- Valores: *o que é importante ou correto para mim?*
- Oportunidades: *o que o contexto me oferece? O que posso aproveitar na escola e fora dela?*
- Limitações: *quais os obstáculos pessoais ou externos? O que preciso superar?*
- Contexto e relações: *qual a influência da minha família, amigos e sociedade?*

Conduza uma conversa a partir das seguintes perguntas:

- *Qual desses fatores costuma pesar mais nas decisões que vocês tomam?*

- *Como equilibrar o que queremos e o que é possível no momento?*
- *De que forma o autoconhecimento ajuda a fazer escolhas melhores?*

Apresente, então, o Guia de Oportunidades para o estudante do Novo Ensino Médio Capixaba, explicando que ele reúne programas, projetos e ações que ampliam o repertório dos estudantes. Mostre exemplos do Guia disponíveis para os estudantes da 1ª série, como:

- **Centro Estadual de Idiomas –** o CEI oferta cursos gratuitos de Inglês e Espanhol em unidades do programa localizadas nas próprias escolas estaduais. Além disso, os estudantes do CEI podem se inscrever para o Programa de Intercâmbio da Sedu, que oferece uma vivência internacional de aproximadamente 3 meses no exterior.
- **Monitoria Voluntária -** o projeto permite ao estudante desenvolver atividades de apoio ao professor ou projetos sociais na escola. Esta oportunidade de protagonismo confere um certificado de 40 horas, desenvolvendo habilidades de liderança e experiência prática valiosa.
- **Jovem Senador -** é uma iniciativa do Senado Federal, com seleção via Concurso de Redação. Os vencedores participam da Semana de Vivência Legislativa em Brasília, onde debatem temas nacionais e elaboram propostas de lei. Isso proporciona uma imersão no Poder Legislativo, aprimorando o entendimento da cidadania e habilidades de argumentação.

Explique que o CEI e o Programa de Monitoria Voluntária são oportunidades oferecidas pela própria Secretaria de Estado da Educação do Espírito Santo (Sedu/ES) e que o Jovem Senador é oferecido pela Sedu por meio de parceria. Destaque que conhecer essas oportunidades é parte do processo de tomar decisões conscientes sobre seu percurso.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Escolhas em Movimento

Objetivo: promover a reflexão sobre processos reais de tomada de decisão, analisando diferentes cenários de vida e identificando como valores pessoais, oportunidades educacionais e desafios concretos influenciam as escolhas. A atividade busca desenvolver autonomia, pensamento crítico e a capacidade de relacionar desejos individuais às possibilidades oferecidas pela escola e pelo território.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em pequenos grupos (4 a 5 estudantes cada).
2. Entregue a cada grupo uma situação-problema (você pode preparar de 3 a 4 cenários diferentes):

- Um estudante que quer trabalhar cedo, mas também deseja cursar uma faculdade.
- Uma estudante indecisa entre seguir carreira técnica e artística.
- Um jovem que gosta de ajudar os outros, mas ainda não sabe em que área atuar.

- Um estudante que quer sair da cidade, mas tem dúvidas sobre se adaptar a novos contextos.
- Um estudante que vive em uma área rural e almeja continuar os estudos para dar continuidade ao trabalho da sua família.

3. Cada grupo deve discutir como o estudante do caso poderia tomar uma decisão mais consciente, levando em conta:

- Seus valores e desejos;
- As oportunidades apresentadas no Guia de Oportunidades;
- Os desafios e alternativas possíveis.

Oriente cada grupo a usar o Guia de Oportunidades da Rede Estadual como fonte para investigar possibilidades que se encaixem em cada cenário (programas, cursos, oportunidades vinculadas ao itinerário ou aos interesses dos estudantes).

5. Após 15 minutos de discussão em grupo, selecione um ou dois grupos para compartilharem a sua resposta com a turma, destacando decisões, oportunidades e desafios identificados.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), solicite que cada estudante individualmente desenhe ou escreva no caderno o seu próprio "Mapa das Decisões" para a 1ª série:

- Uma escolha futura que sente que precisa fazer;
- Quais oportunidades do guia chamaram sua atenção;
- Que passos concretos podem dar para se preparar para essa escolha;
- Que possíveis obstáculos ou incertezas reconhecem em si mesmos ou em seu contexto.

1. Oriente que os estudantes registrem essas ideias brevemente (podem usar palavras-chave, setas, desenhos ou esquema simples).
2. Finalize reforçando que este "mapa" é um ponto de partida — e que as escolhas podem mudar, ser ajustadas ou revistas conforme novas oportunidades e reflexões surgem.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Finalize reforçando que decidir é aprender sobre si mesmo:

- Errar e mudar de caminho fazem parte da jornada;
- Resiliência e adaptabilidade são fundamentais;
- Conhecer as oportunidades da Rede amplia as possibilidades de escolha e realização.

Convide os estudantes a guardarem o Guia de Oportunidades como um "mapa de trilhas" que poderão revisitar ao longo do Ensino Médio, para planejar novas metas e conquistas.

E-BOOK DO(A) PROFESSOR(A)

2º TRIMESTRE
Como me relaciono comigo mesmo e os outros?

E-BOOK DO(A) PROFESSOR(A)

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

Autoestima, autocuidado e autoconfiança



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1
AUTOESTIMA, AUTOCUIDADO E AUTOCONFIANÇA

Competência Socioemocional: Autoestima e Autoconfiança
Eixo Temático: Identidade, Valores e Responsabilidade Social
Objetivo Geral: promover a valorização de si, o cuidado pessoal e o fortalecimento da autoconfiança como dimensões fundamentais para a construção do Projeto de Vida dos estudantes.
Objetivo Específico: estimular a reflexão crítica sobre os padrões de beleza e os impactos na autoimagem, desenvolver práticas de autocuidado físico e emocional, e valorizar as próprias habilidades e qualidades como elementos essenciais para a realização de sonhos e objetivos.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Padrões de beleza: quem define o que é bonito?

- Analisar como os padrões de beleza são construídos social e historicamente.
- Compreender o papel da mídia e das redes sociais na difusão desses padrões, desenvolvendo um olhar crítico sobre imagens e referências estéticas.
- Refletir sobre a representatividade e diversidade nos modelos de beleza, valorizando diferentes formas de expressão e identidade.

Aula 2 – Autoestima: como eu me vejo e me valorizo?

- Analisar como os padrões de beleza influenciam a autoimagem e a construção da autoestima dos jovens.
- Refletir sobre como a mídia e as redes sociais impactam a percepção de si, do corpo e do próprio valor pessoal.
- Desenvolver estratégias de valorização de si, reconhecendo a diversidade de corpos, identidades e formas de expressão.

Aula 3 – Autocuidado e Projeto de Vida.

- Compreender o autocuidado como uma prática integral que envolve dimensões físicas, mentais, emocionais e social.
- Reconhecer o autocuidado como uma atitude de responsabilidade consigo, com o outro e com o próprio bem-estar.
- Incentivar a construção de uma rotina de autocuidado alinhada aos objetivos pessoais.

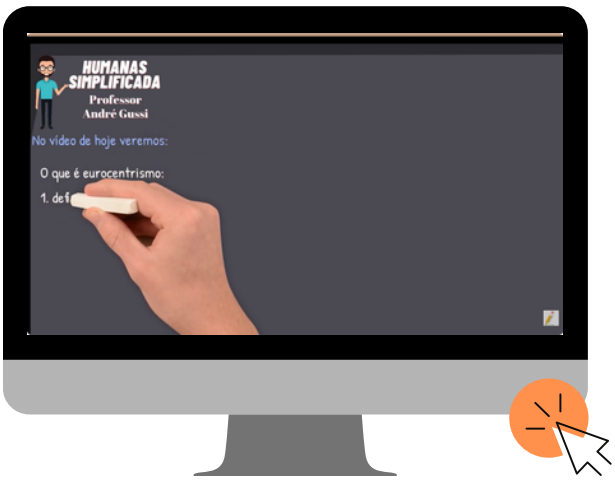
Aula 4 – Nos trilhos da própria história

- Compreender que trajetórias pessoais são construídas pela interação entre esforço individual e condições sociais.
- Refletir criticamente sobre o mérito e meritocracia, reconhecendo limites e possibilidades do discurso do “sucesso individual”.
- Fortalecer a autoconfiança por meio do reconhecimento de conquistas, apoios e desafios vividos.

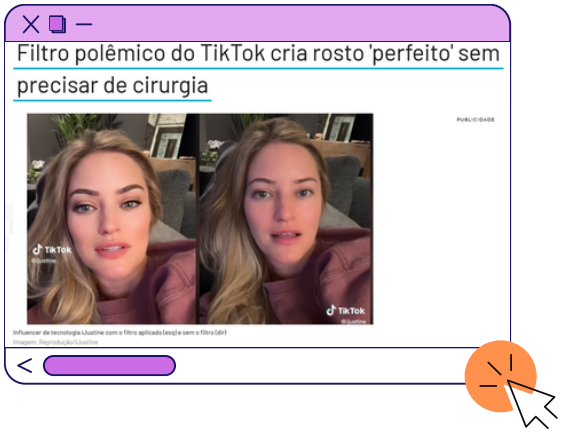
Aula 1 - Padrões de beleza:
quem define o que é bonito?

Antes de começar

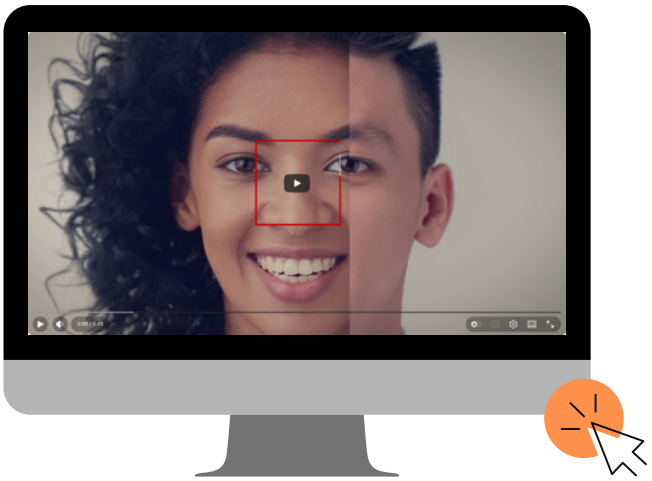
- **Objetivo da aula:** analisar como os padrões de beleza são construídos social e historicamente e compreender o papel da mídia e das redes sociais na difusão, refletindo sobre representatividade e diversidade.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes irão investigar como ideias de beleza são produzidas e disseminadas socialmente, especialmente por meio da mídia e das redes sociais. A proposta é desenvolver um olhar crítico sobre essas referências e problematizar a predominância de determinados padrões, ampliando a compreensão sobre diversidade e representatividade.
- ***Palavras-chave:*** *Padrões de beleza; Mídia; Redes sociais; Representatividade; Diversidade; Cultura.*
- **Como se preparar:** leia previamente os materiais que subsidiam a discussão sobre padrões de beleza, mídia e representatividade. Busque compreender como os filtros das redes sociais influenciam a construção de uma aparência idealizada, como esses padrões podem reforçar processos de embranquecimento e quais são as implicações do eurocentrismo na definição do que é considerado belo. Essa preparação ajudará a conduzir a aula com mais segurança, aprofundando o olhar crítico dos estudantes sobre as imagens e referências que circulam na sociedade.



- **Materiais necessários:** computador; projetor; sistema de som; imagens da reportagem *Filtro polêmico do TikTok cria rosto "perfeito" sem precisar de cirurgia* e do artigo *Embelezar ou embranquecer?*; vídeo *Nós somos diferentes!*; papéis e canetas.





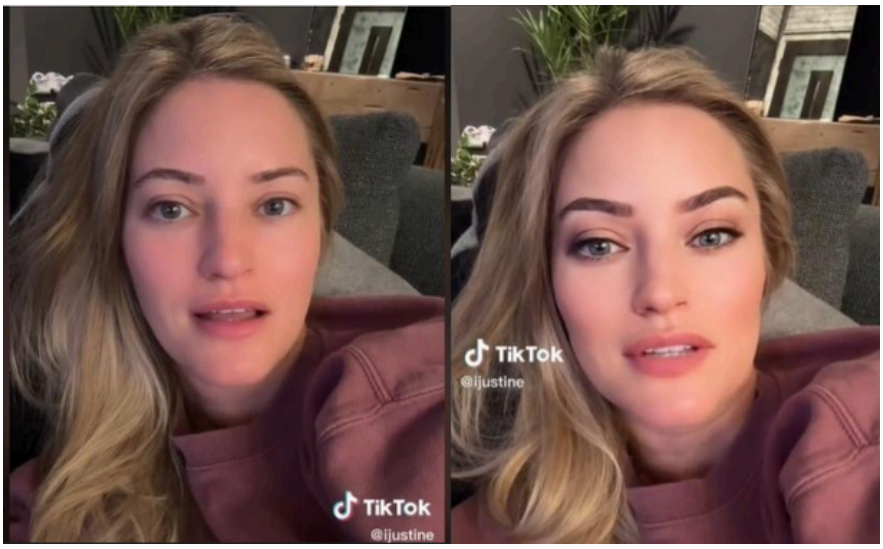


Dicas: conduza a conversa de forma acolhedora e respeitosa, lembrando que temas relacionados à aparência e à autoestima podem mobilizar experiências pessoais dos estudantes. Evite comparações entre colegas e procure manter o foco da discussão nos padrões sociais de beleza, e não na aparência individual dos alunos. Ao longo da atividade, estimule o pensamento crítico e o respeito à diversidade, adotando uma abordagem comprometida com a valorização das diferenças e o enfrentamento de todas as formas de discriminação.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), projete imagens comparativas de rostos com e sem filtros, como na reportagem do Uol sobre o filtro Bold Glamour (TikTok) e no artigo do Coding Rights sobre o Perfect (Instagram). Peça que os estudantes observem atentamente as imagens por alguns instantes.



Influencer de tecnologia iJustine com o filtro aplicado (esq) e sem o filtro (dir).
Imagem: Reprodução/iJustine
Disponível em: https://www.uol.com.br/tilt/noticias/redacao/2023/03/05/bold-glamour-o-novo-e-polemico-filtro-hiper-real-do-tiktok.htm



Filtro "Perfect" do Instagram, que altera a textura da pele, modifica também traços negroides: afina o nariz, alonga o rosto e altera a proporção dos traços, além de conferir tom alaranjado à pele.
Disponível em: https://medium.com/codingrights/embelezar-ou-embranquecer-201fc741257b .

Em seguida, conduza uma breve conversa com perguntas como:

- *O que muda de uma imagem para outra?*
- *Quais características do rosto parecem ter sido modificadas?*
- *Essas imagens parecem reais? Por quê?*

Permita que os estudantes comentem livremente suas percepções. Caso necessário, ajude-os a identificar algumas alterações comuns nesses filtros, como pele mais lisa, nariz mais fino, lábios mais volumosos, sobrancelhas mais definidas e aparência semelhante à maquiagem profissional. Explique que esses filtros criam versões "aperfeiçoadas" dos rostos e têm gerado debates sobre a construção de padrões de beleza nas redes sociais.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), explique que os padrões de beleza não são naturais, permanentes ou universais, mas construções sociais e históricas que mudam ao longo do tempo e variam entre diferentes culturas. Aquilo que em determinado momento ou lugar é considerado bonito pode ser diferente em outros contextos. Ao longo da história, diferentes características já foram valorizadas como ideais de beleza, mostrando que esses padrões são resultado de processos culturais e sociais.

Nesse processo, os meios de comunicação têm um papel importante. A publicidade, a televisão, as revistas e, mais recentemente, as redes sociais divulgam imagens que acabam funcionando como referência de aparência ideal. Muitas dessas imagens passam por edições, filtros ou tratamentos digitais, criando representações que nem sempre correspondem à aparência real das pessoas.

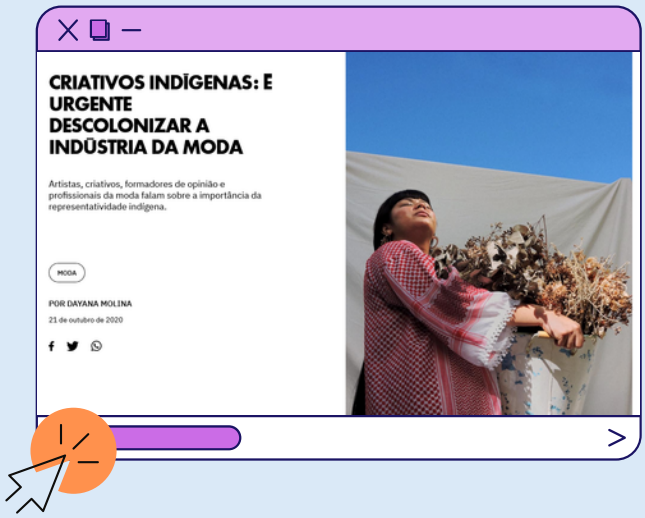
Outro aspecto importante desse debate é que muitos padrões de beleza foram historicamente influenciados por uma lógica eurocêntrica, isto é, baseada em referências culturais europeias. Características como pele clara, determinados traços faciais e tipos de cabelo foram frequentemente apresentadas como modelos universais de beleza, mesmo em sociedades marcadas por grande diversidade étnica e cultural. Nesse sentido, o artigo da Coding Rights, "Embelezar ou embranquecer?", chama atenção para o fato de que os filtros das redes sociais reforçam e reproduzem padrões de beleza racistas, ao aproximar os rostos editados de características associadas à branquitude.

Após essa contextualização, conduza a conversa com perguntas como:

- *De onde vêm as referências de beleza que vocês conhecem?*
- *As redes sociais influenciam a forma como as pessoas veem o próprio corpo? Como?*
- *Vocês acham que existe apenas uma forma de ser bonito ou bonita? Por quê?*
- *Vocês acham que homens e mulheres sofrem o mesmo tipo de pressão? Por que?*

Finalize destacando a importância de reconhecer e valorizar a diversidade de corpos, estilos, identidades e formas de expressão. E, a partir desse olhar, torna-se possível reconhecer que a beleza não está em se encaixar em padrões, mas em valorizar a própria identidade e a diversidade que nos constitui. Ressalte também que a

pressão estética não atinge todas as pessoas da mesma forma: historicamente, os corpos das mulheres são mais cobrados, avaliados e controlados socialmente, o que revela uma dimensão estrutural desse fenômeno, diretamente relacionada às desigualdades presentes na sociedade.



Como aprofundamento da discussão, especialmente no âmbito da **educação escolar indígena**, você pode ainda apresentar a matéria da revista ELLE, *Criativos indígenas: é urgente descolonizar a indústria da moda*, que evidencia a importância da representatividade indígena e a necessidade de valorizar narrativas, estéticas e protagonismos dos povos originários no campo da moda e da cultura, contribuindo para uma abordagem mais crítica e contextualizada.

Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: Uma propaganda diferente

Objetivo: refletir sobre representatividade e diversidade nas campanhas publicitárias, questionando os padrões de beleza mais comuns na mídia.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em pequenos grupos (4 a 5 estudantes cada). Explique que cada grupo irá criar uma ideia de campanha publicitária para um produto fictício (como roupa, perfume, aplicativo, alimento, marca esportiva, entre outros).
2. A proposta é imaginar quem seria a pessoa escolhida para representar esse produto. Oriente os estudantes a pensarem em modelos que nem sempre aparecem com frequência nas propagandas, valorizando a diversidade, como, por exemplo, pessoas com diferentes tons de pele, tipos de corpo, estilos, idades ou pessoas com deficiência.
3. Antes de iniciar a atividade, destaque um ponto importante: a proposta não é estereotipar nem caricaturar as pessoas escolhidas. O objetivo é mostrar que qualquer pessoa pode ocupar espaços de visibilidade, representando diferentes produtos, assim como acontece nas campanhas tradicionais.
4. Cada grupo deverá definir apenas três elementos da campanha:

- nome do produto ou marca;

- quem será a pessoa escolhida para representar a campanha;
- um slogan curto para a propaganda.

1. Após a discussão, peça que alguns grupos compartilhem suas ideias com a turma. Durante a apresentação, pergunte:

- *Por que vocês escolheram essa pessoa para representar o produto?*
- *Que mensagem a campanha pretende transmitir?*

6. Finalize destacando que ampliar a diversidade nas imagens da mídia é uma forma de valorizar diferentes identidades e ajudar mais pessoas a se sentirem representadas.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça que os estudantes registrem no caderno:

- *Quais características aparecem com mais frequência como "padrão de beleza" na mídia e nas redes sociais?*
- *Por que vocês acham que essas características se tornam mais valorizadas e visíveis? Reflitam sobre os fatores envolvidos.*

Explique que esse registro é um exercício de análise crítica, ajudando a perceber que os padrões não são naturais, mas construídos.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Para encerrar a aula, exiba o vídeo *Nós somos diferentes!*. Após a exibição, pergunte aos estudantes: *que mensagem o vídeo transmite sobre diversidade e representatividade?*

Explique que o vídeo aborda a diferença como uma característica constitutiva da espécie humana, considerando aspectos físicos, sociais e culturais. Destaca o mundo como um espaço plural e ressalta a importância do respeito às diferentes histórias, costumes e percepções presentes entre os diversos grupos étnicos. Além disso, enfatiza que somos melhores quando estamos juntos, evidenciando o valor da coletividade. Por fim, ressalta a importância das trocas e dos aprendizados culturais que emergem do contato entre as diferentes pessoas.

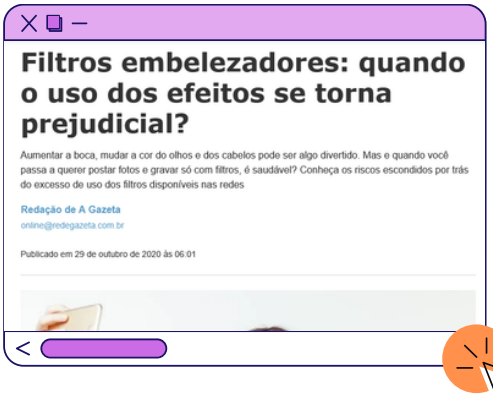
Conclua dizendo: se, nesta aula, refletimos sobre quem define o que é bonito, na próxima, vamos olhar para dentro e pensar como essas referências influenciam a forma como nos vemos e nos valorizamos.

Aula 2 – Autoestima:
como eu me vejo e me valorizo?

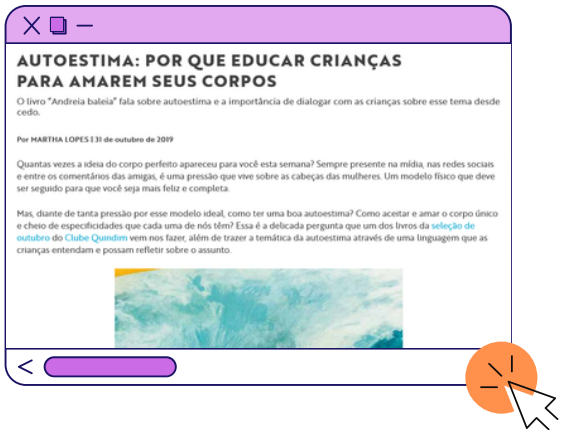


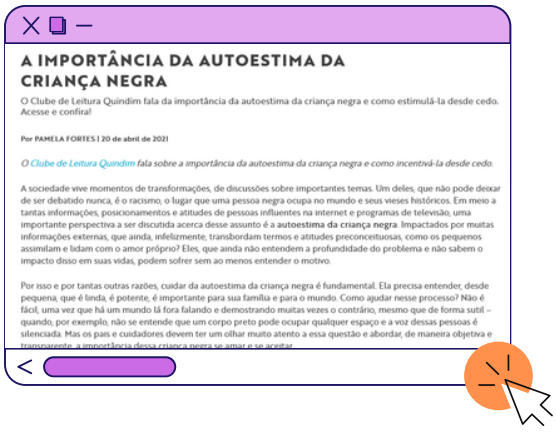
Antes de começar

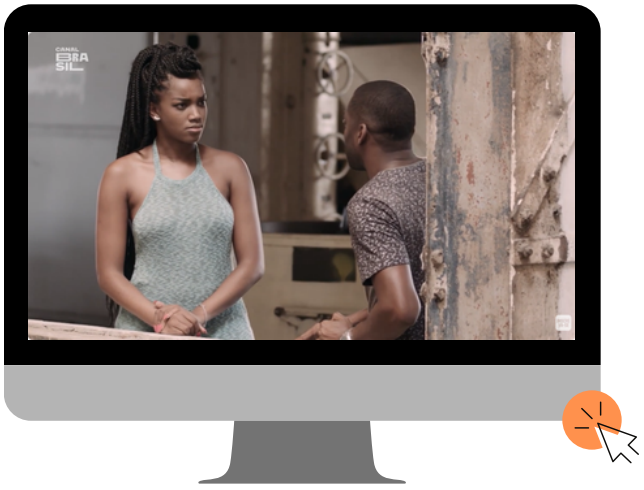
- **Objetivo da aula:** refletir sobre como os padrões de beleza influenciam a autoimagem, analisando o impacto da mídia e das redes sociais na percepção de si e desenvolvendo estratégias de valorização pessoal baseadas no reconhecimento da própria identidade.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes serão convidados a aprofundar a reflexão iniciada na aula anterior, voltando o olhar para si mesmos. A partir de diferentes recursos, irão discutir como a autoestima é construída e influenciada por fatores sociais, culturais e midiáticos. A proposta busca ampliar a compreensão de que o valor pessoal não se resume à aparência, incentivando o reconhecimento de qualidades, histórias e identidades diversas, com atenção especial às questões de representatividade, como a construção da autoestima de crianças e jovens negros.
- **Palavras-chave:** Autoestima; Autoimagem; Identidade; Representatividade; Mídia; Diversidade; Autoconhecimento.
- **Como se preparar:** se aproprie de materiais que aprofundam a discussão sobre padrões de beleza e autoestima. Leia os textos *Filtros embelezadores: quando o uso dos efeitos se torna prejudicial?* e *As consequências físicas e psicológicas da realização de cirurgias com finalidade estética*, que abordam os impactos das imagens idealizadas e das intervenções estéticas na percepção do corpo. Explore também os textos *Autoestima: por que educar crianças para amarem seus corpos* e *A importância da autoestima da criança negra* (Quindim), que discutem a construção da autoestima desde a infância e o papel da representatividade. Por fim, assista ao vídeo *Iza e o padrão de beleza na infância | Espelho*, com a cantora Iza, observando como suas experiências dialogam com as questões de identidade, pertencimento e percepção de si vividas pelos estudantes.
- **Materiais necessários:** computador; projetor; cópias da atividade *O espelho como porta encantada* (uma para cada estudante).

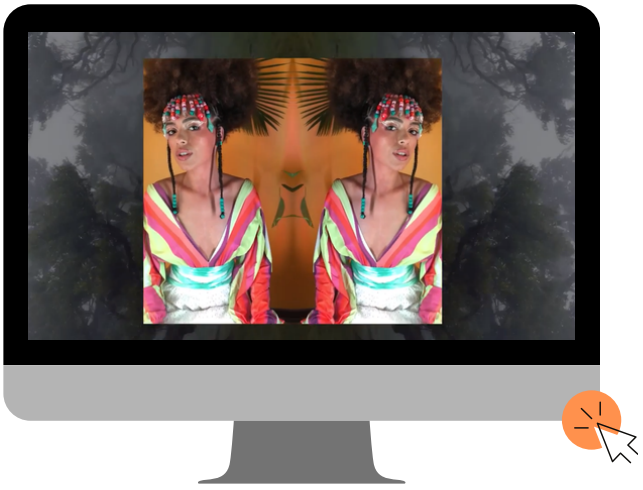


As consequências físicas e psicológicas da realização de cirurgias com finalidade estética









Dicas: conduza a aula com sensibilidade, pois o tema pode mobilizar experiências pessoais. Evite julgamentos e comparações. Esteja atento(a) a possíveis falas que revelem inseguranças ou situações de preconceito, acolhendo-as de forma respeitosa e educativa.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), projete as tirinhas abaixo para a turma e peça que os estudantes observem atentamente as cenas e os diálogos:



Fonte: Facebook



Fonte: Facebook

Inicie a conversa com perguntas como:

- *Como a ideia de "ser bonita(o)" aparece nas duas situações?*
- *O que essas tirinhas nos fazem pensar sobre a forma como avaliamos a nós mesmos e aos outros?*

Conduza a leitura coletiva destacando os contrastes: em uma das tirinhas, a ideia de beleza é ampliada para qualidades como inteligência, otimismo e cuidado com o outro; na outra, há uma afirmação de autonomia, ao questionar a necessidade de seguir padrões para ser feliz.

Em seguida, apresente um trecho do vídeo da cantora Iza, no qual ela relata suas experiências com padrões de beleza durante a infância. Após o vídeo, problematize:

- *O que a fala da Iza revela sobre padrões de beleza?*
- *Como essas experiências podem afetar a forma como uma pessoa se vê?*
- *Vocês já perceberam situações parecidas no cotidiano ou nas redes sociais?*

Finalize explicando que a aula irá aprofundar a reflexão sobre autoestima, buscando compreender como cada estudante se percebe e como pode construir uma relação mais positiva consigo mesmo.

Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), retome brevemente a aula anterior, reforçando que os padrões de beleza são construções sociais que influenciam diretamente a forma como as pessoas

se enxergam e avaliam seu próprio valor. Explique que, atualmente, esses padrões têm sido cada vez mais reforçados pelas redes sociais, especialmente por meio de filtros e imagens editadas. Muitas dessas representações criam uma aparência "perfeita", que não corresponde à realidade. De acordo com a reportagem *Filtros embelezadores: quando o uso dos efeitos se torna prejudicial*, do portal A Gazeta, o uso frequente desses recursos pode gerar insatisfação com a própria imagem, afetar a autoestima e até contribuir para uma percepção distorcida do próprio corpo.

Destaque que, quando os meios de comunicação e as redes sociais apresentam repetidamente apenas alguns tipos de aparência como referência de beleza, muitas pessoas passam a acreditar que precisam se aproximar desses modelos para serem aceitas ou valorizadas. Entre jovens, que estão em processo de construção da identidade, isso pode gerar comparações constantes com imagens idealizadas, insegurança em relação ao próprio corpo, sensação de não pertencimento e dificuldades na construção da autoestima.



Bárbara Carine, Educadora, filósofa, escritora e influencer, referência na Educação antirracista afirma que "Onde a gente não se vê, a gente não se projeta". Crianças que recebem estímulos negativos sobre sua aparência tenderão a acreditar neles, assim como quando não veem seus corpos em determinados espaços podem não acreditar que esses espaços também poderão ser ocupados por eles. Isso precisa ser desconstruído.

Reprodução
Instagram @uma_intelectual_diferentona

Amplie a reflexão destacando que a autoestima não se forma apenas na adolescência, mas começa a ser construída desde a infância, nas relações familiares, escolares e sociais. As mensagens que uma pessoa recebe ao longo da vida, como elogios, críticas e representações na mídia, influenciam diretamente a forma como ela se percebe e se valoriza, conforme discutido nos textos do site Quindim.

Nesse sentido, traga a discussão sobre representatividade, ressaltando que, historicamente, nem todos os grupos foram igualmente valorizados nos meios de comunicação e nos espaços sociais. O texto sobre autoestima da criança negra evidencia que a ausência de representações positivas pode impactar profundamente a construção da identidade, gerando sentimentos de inferioridade ou não pertencimento. Por outro lado, quando há identificação e valorização da diversidade, fortalece-se a autoestima e o sentimento de pertencimento.

Apresente ainda que pesquisas apontam que o Brasil está entre os países que mais realizam cirurgias plásticas no mundo. O artigo *As consequências físicas e psicológicas da realização de cirurgias plásticas com finalidade estética* destaca que esse crescimento está relacionado, em grande parte, à valorização de padrões estéti-

cos difundidos pela mídia e pelas redes sociais, que influenciam diretamente a forma como as pessoas percebem seus próprios corpos.

Explique que esses procedimentos podem trazer consequências não apenas físicas, mas também psicológicas. Nem sempre elas resolvem a insatisfação com o próprio corpo, e algumas pessoas continuam se sentindo insatisfeitas mesmo após os procedimentos, o que pode gerar frustração e impactar a saúde mental. Além disso, há casos em que a busca constante por mudanças está relacionada a uma dificuldade de reconhecer a própria imagem de forma realista.

Após essa contextualização, conduza a conversa com perguntas como:

- *Você já se comparou com imagens de redes sociais? Como se sentiu?*
- *Por que você acha que tantas pessoas querem mudar a própria aparência?*
- *Mudar a aparência resolve questões de autoestima?*

Finalize destacando que a autoestima está relacionada ao reconhecimento do próprio valor e da própria identidade, e não apenas à aparência. Reforce que a diversidade humana é muito maior do que os padrões que costumam aparecer com mais frequência na mídia, e que aprender a se perceber de forma mais realista e acolhedora é um passo fundamental para construir uma relação mais saudável consigo mesmo.

Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: O espelho como porta encantada

Objetivo: refletir sobre a forma como cada estudante se percebe, ampliando o olhar sobre si para além da aparência e fortalecendo a valorização da própria identidade.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), apresente a tirinha da escritora e professora Kiusam de Oliveira (*O mundo de Tayó*) e realize a leitura com a turma, explorando a ideia central de que o espelho pode revelar mais do que a aparência.



Fonte: https://repositorio.ifes.edu.br/server/api/core/bitstreams/07bb7f51-95fb-4772-9f94-cef38beb2f2c/content

Na escola indígena, onde estudam exclusivamente estudante indígenas, orienta-se focar, nessa atividade, em aspectos e reflexões a partir da visão desse grupo, utilizando, inclusive, imagens com indígenas como referência.

2. Destaque que, ao "abrir" essa porta, é possível enxergar dimensões mais profundas da identidade, como qualidades, histórias e pertencimento.
3. Entregue o *layout* da atividade *O espelho como porta encantada* e explique cada seção. Oriente os estudantes a preencherem individualmente, refletindo com sinceridade sobre si mesmos. Reforce que a atividade que a atividade não será avaliada e o compartilhamento será opcional.
4. Após o preenchimento, convide a turma a ouvir um trecho da música *Meu mantra*, de Bruna Black. Oriente que prestem atenção nas palavras e na ideia de falar consigo mesmo de uma forma mais positiva e acolhedora. Provoque uma breve reflexão:

- *O que seria um "mantra" para você?*
- *Que tipo de mensagem você gostaria de dizer para si mesmo(a) nos dias difíceis?*

5. Finalize destacando que a autoestima também se constrói quando aprendemos a nos olhar com mais respeito, reconhecendo nossa complexidade e singularidade.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça que os estudantes registrem no caderno um "mantra pessoal", inspirado na reflexão anterior. Oriente que seja uma frase simples, positiva e significativa, que possa ser lembrada em momentos de insegurança ou dúvida.

Sugira que pensem em frases como:

- *"Eu sou suficiente do jeito que sou."*
- *"Meu valor vai além da aparência."*
- *"Eu estou em processo e tudo bem."*

Explique que esse registro representa um compromisso consigo mesmo, uma forma de cuidar da própria autoestima no dia a dia.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

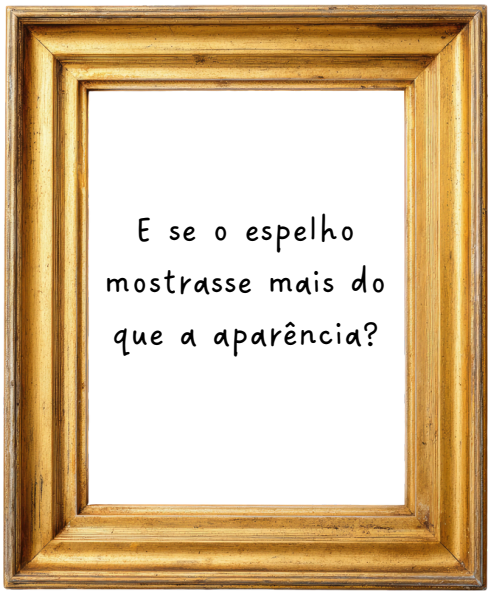
Professor(a), retome com a turma o percurso desta aula e da anterior, destacando que a autoestima não é algo pronto, mas uma construção contínua, que envolve reconhecer o próprio valor, respeitar a própria história e compreender que cada pessoa é única em sua forma de ser e existir no mundo. Proponha uma breve reflexão:

- *O que muda quando passamos a nos enxergar para além da aparência?*

Convide alguns estudantes a compartilhar suas reflexões. Finalize reforçando que essas são atitudes importantes para a construção de relações mais saudáveis consigo mesmo e com os outros, aspectos fundamentais no percurso de construção do Projeto de Vida.

O espelho como porta encantada

Use este espaço para olhar para si com mais profundidade.



1. O que vejo em mim (além da aparência)

Três qualidades pessoais:

Algo que sei fazer bem:

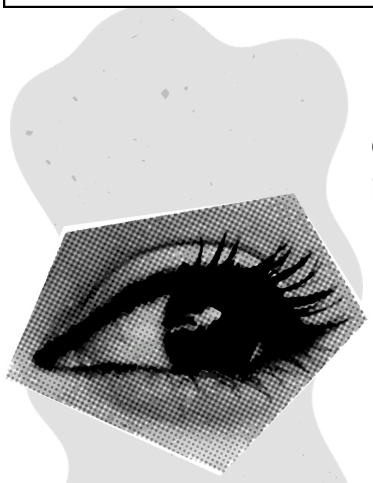
Algo que gosto em mim:

2. Como eu acho que as pessoas me veem

Um elogio que já recebi:



Uma característica que outras pessoas reconhecem em mim:



3. Abrindo a porta encantada...

Quais características, qualidades ou aspectos da sua identidade você gostaria de enxergar com mais clareza?

Lembre-se: você é mais do que aquilo que o espelho mostra.

Meu mantra - Bruna Black

Tô me sentindo tão linda, ai, ai
Com a autoestima em dia
Sai
Do meu caminho
Que eu tô protegida
De cabeça erguida
Pronta pra viver

Hoje me olho no espelho
E gosto do meu cabelo
Cuido de mim
Com carinho
Trilhando um caminho
Nem sempre tão fácil

Nas fases
Quando imatura
A rejeição que ignorei
Pra hoje me sentir segura
E gostar de mim

Eu sei que sempre fui bonita
Mas tudo dizia que não
Sem me enxergar na revista ou televisão

E eu fui lá, e apareci
Lembrei dos meus
E do que aprendi

Tudo que sou
Deve brilhar
Sempre de dentro pra fora
E o resto deixa pro universo

Nas fases
Quando imatura
A rejeição que ignorei
Pra hoje me sentir segura
E gostar de mim

Eu sei que sempre fui bonita
Mas tudo dizia que não
Sem me enxergar na revista ou televisão

E eu fui lá, e apareci
Lembrei dos meus
E do que aprendi

Tudo que sou
Deve brilhar
Sempre de dentro pra fora
E o resto deixa pro universo

Nas fases
Quando imatura
A rejeição que ignorei
Pra hoje me sentir segura
E gostar de mim

Aula 3 - Autocuidado e Projeto de Vida



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender o autocuidado como uma prática integral, reconhecendo-o como uma atitude de responsabilidade consigo, com o outro e com o próprio bem-estar, de modo a subsidiar a construção de rotinas alinhadas aos objetivos pessoais.

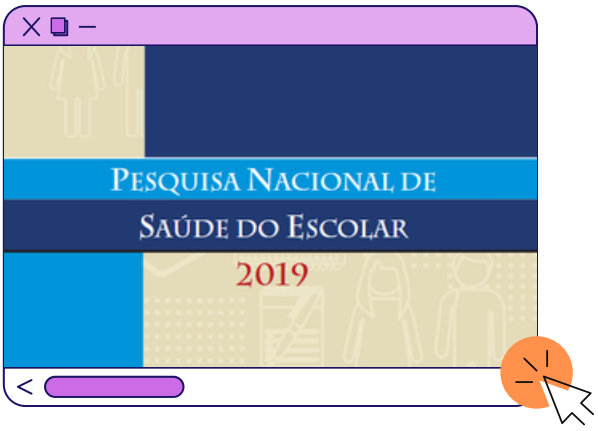
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes refletirão sobre o autocuidado como uma prática integral que envolve dimensões físicas, mentais, emocionais e sociais, compreendendo sua importância para o bem-estar e para a construção do Projeto de Vida. Ao longo das atividades, reconhecerão seus hábitos cotidianos e planejarão pequenas atitudes possíveis de autocuidado, alinhadas à sua realidade, fortalecendo a responsabilidade consigo mesmos, com o outro e com o próprio bem-estar.

- **Palavras-chave:** Autocuidado; Bem-estar; Responsabilidade; Projeto de Vida; Saúde integral.

- **Como se preparar:** ouça previamente a música *Pontes indestrutíveis*, na voz de João Gomes, Mestrinho e Jotapê, atentando-se às mensagens sobre gentileza, autocobrança e cuidado consigo. Leia o Guia *Ser adolescente e jovem que se cuida*, da UNICEF, especialmente o trecho que trata das dimensões do autocuidado. Aproprie-se dos dados da *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar* (PeNSE, 2019), realizada pelo Ministério da Saúde, pelo IBGE e pelo Ministério da Cultura, especialmente no que se refere à saúde mental (a partir da página 113).

- **Materiais necessários:** computador com acesso à *Internet*; projetor; sistema de som; letra da música *Pontes indestrutíveis*, na voz de João Gomes, Mestrinho e Jotapê (projetada ou impressa); cópias da atividade "Quiz do Autocuidado" (uma para cada estudante); cópias da atividade "Plano Semanal de Autocuidado" (uma para cada estudante).







Dicas: deixe claro aos estudantes que as atividades propostas não têm caráter avaliativo, mas se configuram como um exercício de reflexão pessoal, voltado à auto-observação e ao reconhecimento de hábitos cotidianos. Ao longo da aula, deve-se evitar julgamentos, comparações entre rotinas ou expectativas idealizadas, valorizando sempre pequenas ações possíveis, compatíveis com a realidade de cada estudante. Recomenda-se priorizar falas breves e reflexões coletivas, sem exposição individual, garantindo um ambiente seguro e respeitoso.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula convidando os estudantes a refletirem sobre a seguinte pergunta: "*Quando foi a última vez que você fez algo para cuidar de você?*". Peça que alguns compartilhem exemplos breves de atitudes do cotidiano que consideram formas de autocuidado.

Em seguida, explique que a aula irá discutir o autocuidado como parte importante da construção do Projeto de Vida, já que cuidar de si também significa criar condições para aprender, conviver e realizar objetivos pessoais.

Na sequência, apresente a música *Pontes indestrutíveis*, na voz de João Gomes, Mestrinho e Jotapê, e peça que os estudantes prestem atenção na mensagem da letra enquanto escutam. Após a escuta, conduza uma breve conversa com perguntas como:

- *Qual mensagem da música mais chamou a atenção de vocês?*
- *O que a ideia de "ponte indestrutíveis" pode representar na vida de uma pessoa?*
- *Vocês acham que é possível seguir em frente sem cuidar de si? Por que?*

Permita que alguns estudantes comentem suas percepções. Enquanto isso, registre no quadro palavras ou ideias que surgirem, como "resgate suas forças", "se sentir bem", "cuidar de si", "pausa", "respiro", "equilíbrio", "gentileza consigo mesmo".



Reprodução
YouTube @joaogomesvq

Nas Escolas do Campo, pode-se destacar brevemente a trajetória do cantor João Gomes, que nasceu em Serrita, interior de Pernambuco, e traz em sua história a relação com o trabalho no campo e com a agricultura familiar. Filho de agricultores, João Gomes estudou no Curso Técnico em Agropecuária do Instituto Federal do Sertão Pernambucano (IF Sertão-PE). Sua trajetória evidencia como as vivências no território, os saberes locais e a valorização da cultura campesina podem fortalecer identidades e inspirar projetos de vida. Ao dialogar com essa realidade, a música também se torna um elemento de identificação para estudantes da Educação do Campo, mostrando que é possível construir caminhos sem romper com suas origens.

No vídeo a seguir, João Gomes visita o Campus onde cursou o Técnico em Agropecuária, relembra momentos em que começou a cantar e compartilhar suas canções, valorizando também todo conhecimento que adquiriu durante a sua passagem por lá e os amigos que fez.

João Gomes. Um estudante. Um talento. Um artista. - IFSertãoPE TV Oficial

Conclua este momento dizendo que o primeiro passo para realizar sonhos é estar bem consigo mesmo.



Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), a partir da discussão inicial, aprofunde o conceito de autocuidado. Explique que, diferente do que muitas vezes aparece nas redes sociais, autocuidado não se resume a cuidados estéticos ou momentos de lazer. Trata-se de um conjunto de atitudes cotidianas que ajudam a manter o equilíbrio físico, emocional, mental, social e espiritual, contribuindo para o bem-estar e para a construção do Projeto de Vida.

Como referência, apresente a definição de autocuidado presente no *Guia Ser adolescente e jovem que se cuida*, elaborado pelo UNICEF, qual seja: a capacidade de cada pessoa reconhecer suas necessidades e adotar práticas que favoreçam saúde, proteção e qualidade de vida.

Explique que o autocuidado pode ser compreendido em diferentes dimensões:

Dimensão	Descrição	Exemplos práticos
Física	Cuidar do corpo para ter saúde, energia e disposição.	Praticar esportes na praia ou na quadra do bairro, caminhar, dançar, dormir bem e manter uma alimentação equilibrada.
Mental	Cuidar dos pensamentos e lidar com situações de estresse e pressão.	Reservar momentos de silêncio, ouvir música, ler um livro, conversar com amigos sobre como se sente, fazer pausas no uso das redes sociais.
Emocional	Reconhecer e expressar sentimentos, buscando apoio quando necessário.	Escrever um diário, praticar um hobby que traga alegria (dançar, desenhar), participar de rodas de conversa na escola ou na comunidade.
Social	Construir relações respeitosas e redes de apoio.	Passar tempo de qualidade com a família e amigos, participar de projetos de voluntariado, frequentar eventos culturais.
Espiritual	Encontrar e sustentar um significado para nossas vidas (podendo envolver religiosidade ou não).	Entrar em contato com a natureza, com a fé ou com seus próprios princípios e valores. Sendo o conjunto de práticas que expressam sua espiritualidade e/ou religião, assim como outras que envolvem meditar, cantar e refletir sobre a vida.

Destaque que o autocuidado também passa por reconhecer e valorizar as chamadas "pequenas felicidades" do cotidiano, momentos simples que ajudam a recarregar energias e trazer bem-estar, conforme menciona o Guia do UNICEF. É importante ressaltar que essas experiências são individuais: o que é significativo para uma pessoa pode não ser para outra. Por exemplo, algo simples como tomar um café pode ser prazeroso para alguns, mas não faz sentido para quem não gosta. Isso mostra que não existem fórmulas prontas quando se trata de bem-estar.

Ao mesmo tempo, é importante reconhecer que nem sempre é possível preencher a rotina apenas com atividades prazerosas. Todos nós temos responsabilidades, como estudar, ajudar em casa e cuidar da própria saúde, que fazem parte da vida. Por isso, o autocuidado também envolve aprender a equilibrar deveres e momentos de prazer, reservando, sempre que possível, pequenos espaços na rotina para aquilo que nos faz bem.

Em seguida, apresente um dado da PeNSE (2019), realizada pelo IBGE, que investigou hábitos e condições de vida de adolescentes brasileiros. A pesquisa mostra que muitos jovens relatam, em algum momento, sentimentos de tristeza, solidão ou preocupação excessiva.

Explique aos estudantes que esse dado não significa que algo esteja "errado" com eles. Pelo contrário, sentir-se triste, ansioso ou desanimado em alguns momentos faz parte da experiência humana, especialmente em uma fase de tantas mudanças como a adolescência. Saber disso pode ajudar a perceber que ninguém está sozinho nesses sentimentos. Reforce que o mais importante é não lidar com essas emoções de forma isolada. Conversar com amigos, familiares, professores ou buscar apoio na escola são atitudes importantes. O autocuidado, nesse sentido, não significa resolver tudo sozinho, mas reconhecer quando precisamos de apoio e saber onde encontrá-lo.

No entanto, quando esses sentimentos se tornam frequentes ou intensos, como tristeza diária, preocupação constante ou dificuldade persistente para dormir, é necessário atenção. Em situações mais persistentes ou que causem sofrimento significativo, é fundamental buscar ajuda profissional, como acompanhamento psicológico ou médico, disponível no Sistema Único de Saúde. Esse cuidado torna-se ainda mais importante quando as emoções passam a interferir trazendo prejuízos nas atividades escolares, no desempenho em estágios, nas relações sociais e no autocuidado, como alimentação, sono e higiene pessoal.

Professor(a), a escola desempenha papel fundamental na saúde mental dos estudantes, atuando principalmente na promoção do bem-estar, na prevenção de agravos, na identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico e no encaminhamento para a rede de apoio. Embora não seja responsável pelo tratamento clínico, constitui-se como espaço estratégico de cuidado, devido à convivência cotidiana com os alunos e à possibilidade de articulação com políticas públicas intersetoriais.

Ao identificar sinais de sofrimento emocional, a equipe escolar deve acionar a equipe da Ação Psicossocial e Orientação Interativa Escolar (APOIE), e, quando necessário, realizar os encaminhamentos adequados para a rede de saúde ou profissionais especializados, contribuindo para a saúde e o desenvolvimento integral do adolescente.

Para envolver a turma, proponha algumas perguntas para reflexão:

- *Como a rotina de estudos, redes sociais e responsabilidades do dia a dia impactam o autocuidado de vocês?*
- *Em quais momentos vocês percebem que precisam parar, respirar ou reorganizar a rotina?*
- *De que forma cuidar de si mesmos pode ajudar na construção dos objetivos do Projeto de Vida?*

Finalize reforçando que o autocuidado não é um luxo nem algo distante da realidade dos jovens. Muitas vezes, ele começa com pequenas escolhas cotidianas: descansar quando necessário, conversar com alguém de confiança, respeitar os próprios limites e cuidar das relações. Essas atitudes ajudam a manter o equilíbrio necessário para seguir aprendendo, convivendo e planejando o futuro.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: *Quiz* do Autocuidado e Plano Semanal

Objetivo: estimular os estudantes a reconhecerem seus hábitos de autocuidado nas diferentes dimensões da vida (física, mental, emocional e social) e a planejarem pequenas atitudes realistas que possam fortalecer o bem-estar no cotidiano.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), distribua uma cópia do "Quiz do Autocuidado" para cada estudante. Explique que cada card apresenta uma situação do cotidiano relacionada ao cuidado consigo mesmo. Oriente que leiam cada afirmação e assinalem a opção que melhor representa sua realidade:

✓ **Sim –** isso já faz parte da minha rotina

— **Às vezes –** isso acontece às vezes

✗ **Não –** isso quase não acontece / preciso melhor

2. Esclareça que se trata de um exercício de auto-observação, sem julgamento ou comparação entre colegas. O objetivo é apenas ajudar cada estudante a refletir sobre seus próprios hábitos e perceber como tem cuidado de si no dia a dia. Em seguida, solicite que realizem o preenchimento individualmente.
3. Após a conclusão do *quiz*, conduza uma breve conversa com a turma, propondo algumas perguntas para reflexão:

- *O que foi mais fácil reconhecer no seu cotidiano?*
- *Em qual dimensão (física, emocional, mental ou social) aparecem mais desafios?*
- *O que você percebeu que já faz, mesmo sem chamar isso de autocuidado?*

- *O que parece mais difícil de manter na rotina?*
- *O que mais interfere no cuidado consigo mesmo?*

4. Acolha as respostas e destaque que o autocuidado não precisa acontecer de forma perfeita. Muitas vezes, ele começa com pequenas mudanças possíveis dentro da realidade de cada pessoa.
5. Na sequência, distribua o *Plano semanal de autocuidado*. Oriente os estudantes a registrarem pequenas atitudes que gostariam de experimentar ao longo da próxima semana, considerando as reflexões feitas no *quiz*. Reforce que o mais importante é escolher metas simples e realizáveis, que possam realmente ser incorporadas à rotina. Para ilustrar, utilize o exemplo da página a seguir.

Meu plano semanal de autocuidado

Dia da Semana	Atitude de autocuidado físico	Atitude de autocuidado mental	Atitude de autocuidado emocional	Atitude de autocuidado social	Atitude de autocuidado espiritual
Segunda	*Se alimentar de maneira saudável.*	*Ler um livro*	*Escrever sobre os sentimentos.*		
Terça	*Beber um copo d'água ao acordar.*			*Praticar uma atividade coletiva que goste.*	
Quarta		*Respeitar os próprios limites.*		*Mandar mensagem para um amigo.*	
Quinta	*Praticar uma atividade física.*		*Praticar um hobby*		
Sexta		*Ouvir música*			
Sábado	*Caminhar pelo bairro.*			*Ir ao aniversário.*	
Domingo	*Dormir 1 hora mais cedo.*	*Buscar ajuda quando não conseguir resolver questões que promovem o sofrimento interno.*	*Conversar com uma pessoa querida sobre o que sente.*		*Ir à igreja, fazer uma oração ou meditar (pode envolver religiosidade ou não).*



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça aos estudantes que anexem o "*Quiz* do Autocuidado" em seus portfólios de Projeto de Vida. Em seguida, solicite que escrevam uma breve reflexão pessoal, respondendo a perguntas como:

- *O que o quiz revelou sobre seus hábitos de autocuidado?*
- *Qual a importância de planejar pequenas atitudes de autocuidado para o seu bem-estar e para o seu Projeto de Vida?*
- *Qual o seu maior desafio e qual será seu primeiro passo para se cuidar mais e melhor a partir de hoje?*

Este registro é um compromisso pessoal do estudante com seu próprio bem-estar, e servirá como um mapa para ser revisitado e ajustado ao longo do trimestre.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), faça uma rodada rápida (estilo bate-volta) e pergunte aos estudantes: "*Qual é a pequena atitude de autocuidado que você vai fazer hoje assim que chegar em casa?*". Conclua destacando que o autocuidado é parte fundamental do Projeto de Vida, pois sustenta escolhas, sonhos e trajetórias ao longo da vida.

Quiz do autocuidado

Legenda:

- ✓ **Sim** - isso já faz parte da minha rotina
- — **Às vezes** - isso acontece às vezes
- ✗ **Não** - isso quase não acontece / preciso melhor



AUTOCUIDADO FÍSICO

	✓	—	✗
1. **Sono** Durmo o suficiente na maioria dos dias.	☐	☐	☐
2. **Alimentação** Consigo me alimentar de forma regular ao longo do dia.	☐	☐	☐
3. **Corpo** Percebo os sinais do meu corpo quando estou cansado(a) ou doente.	☐	☐	☐



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

	✓	—	✗
4. **Emoções** Reconheço quando não estou me sentindo bem emocionalmente.	☐	☐	☐
5. **Conversa** Sei com quem posso conversar quando não estou bem.	☐	☐	☐
6. **Sentimentos** Respeito meus sentimentos, mesmo quando são difíceis.	☐	☐	☐



AUTOCUIDADO MENTAL

	✓	—	✗
7. **Prazer** Tenho algum momento, mesmo curto, para algo que gosto.	☐	☐	☐
8. **Pausa** Consigo pausar ou descansar quando me sinto sobrecarregado(a).	☐	☐	☐
9. **Ajuda** Reconheço quando preciso pedir ajuda.	☐	☐	☐



AUTOCUIDADO SOCIAL

	✓	—	✗
10. **Limites** Respeito meus limites nas relações com outras pessoas.	☐	☐	☐
11. **Relações** Procuro manter relações que me fazem bem e me respeitam.	☐	☐	☐
12. **Apoio** Consigo pedir apoio ou oferecer ajuda quando alguém precisa.	☐	☐	☐

Meu plano semanal de autocuidado

Dia da semana	Atitude de autocuidado físico	Atitude de autocuidado mental	Atitude de autocuidado emocional	Atitude de autocuidado social	Atitude de autocuidado espiritual
Segunda					
Terça					
Quarta					
Quinta					
Sexta					
Sábado					
Domingo					

Pontes indestrutíveis - João Gomes (part. Mestrinho e Jotapê)

A versão de "Pontes Indestrutíveis" com João Gomes, Mestrinho e Jotapê (2025) é uma regravação do clássico da banda Charlie Brown Jr., composta por Chorão, Thiago Castanho, Heitor Gomes, Edu Ribeiro e Pinguim.

Buscando um novo rumo
Que faça sentido
Nesse mundo louco
Com o coração partido, eu
Tomo cuidado
Pra que os desequilibrados
Não abalem minha fé
Pra eu enfrentar com otimismo essa loucura

Os homens podem falar
Mas os anjos podem voar
Quem é de verdade
Sabe quem é de mentira
Não menospreze o dever
Que a consciência te impõe
Não deixe pra depois
Valorize a vida

Resgate suas forças e se sinta bem
Rompendo a sombra da própria loucura
Cuide de quem corre do seu lado
E quem te quer bem
Essa é a coisa mais pura

Viver, viver e ser livre
Saber dar valor para as coisas mais simples
Só o amor constrói
Pontes indestrutíveis

Aula 4 - Nos trilhos da própria história

Antes de começar

- **Objetivo da aula:** promover a reflexão sobre como cada trajetória é construída pela combinação de iniciativa pessoal, apoios recebidos e desafios enfrentados, fortalecendo uma autoconfiança crítica, menos comparativa e mais consciente do contexto social.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes participarão de uma dinâmica que evidencia como obstáculos e condições iniciais influenciam resultados. A partir dessa vivência, será conduzida uma discussão sobre mérito e meritocracia, com base nas reflexões de Michael Sandel, problematizando a ideia de que sucesso ou fracasso dependem exclusivamente do esforço individual.
- **Palavras-chave:** Trajetória; Mérito; Meritocracia; Autoconfiança; Projeto de Vida.
- **Como se preparar:** planeje com antecedência a dinâmica dos obstáculos, garantindo que seja simbólica e não exponha ou constranja estudantes. Leia previamente os trechos do livro de Michael Sandel, *A tirania do mérito*, que embasam a discussão sobre meritocracia. Organize o material para a atividade "O que me trouxe até aqui". Prepare a letra da música *Tá Escrito* (áudio e, se possível, a letra impressa ou projetada).
- **Materiais necessários:** cadeiras ou objetos para a dinâmica inicial; computador com acesso à Internet; projetor; sistema de som; letra da música *Tá escrito*, do Grupo Revelação, projetada ou impressa; atividade "O que me trouxe até aqui" impressa (uma cópia para cada estudante); canetas.



Dicas: evite romantizar o sofrimento. A ideia é valorizar esforço e estratégia, não apenas "força de vontade". Incentive que os estudantes reconheçam conquistas simples e reais. Valorize histórias do território, isso gera identificação. Promova, junto aos estudantes, o desenvolvimento de uma postura crítica diante das desigualdades sociais, explorando também os caminhos e mecanismos para sua superação. Destaque o papel das políticas públicas como instrumentos de transformação social e de garantia de direitos. Nesse contexto, aborde a importância das ações afirmativa, como a política de cotas, para a ampliação do acesso às universidades públicas e para a promoção de maior equidade educacional.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), proponha um desafio: atravessar a sala até um ponto determinado. Organize dois grupos: um que cumprirá o desafio com caminho livre e outro com obstáculos (cadeiras, mochilas).

Após a atividade, conduza uma reflexão com base nas seguintes perguntas:

- *Quem chegou primeiro fez mais esforço?*
- *Como os obstáculos influenciaram o resultado?*
- *Se todos tivessem o mesmo esforço, o resultado seria o mesmo?*

É importante deixar claro que não se trata de ver quem chega primeiro, mas de observar as diferenças no percurso. Use essa metáfora para introduzir a ideia de que esforço e dedicação são importantes, mas não atuam isoladamente. As condições iniciais, os recursos disponíveis e os obstáculos encontrados interferem diretamente nos resultados. O "ponto de partida" e os "obstáculos no caminho" variam para cada pessoa. Essa percepção ajuda a construir uma autoconfiança mais crítica e menos comparativa.



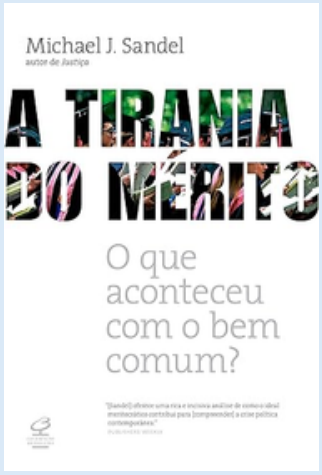
Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), após a dinâmica inicial, conduza uma discussão sobre os conceitos de mérito e meritocracia. Inicie apresentando o termo "mérito", que vem do latim *meritum*, significando aquilo que se faz por merecimento, por um feito digno de recompensa. O mérito, em sua essência, refere-se ao valor ou à qualidade de uma ação ou pessoa, reconhecendo o esforço, a dedicação e a competência individual.

Em seguida, introduza o conceito de meritocracia. A palavra é formada pela junção de *meritum*, do latim, "mérito" ou "merecer", e cracia, do grego "poder" ou "força", significando o "poder do merecimento". Enquanto sistema social, a meritocracia estabelece que o sucesso e a ascensão social são determinados exclusivamente pelo mérito individual, ou seja, pelo talento, esforço e competência. No entanto, é crucial diferenciar mérito de meritocracia. Enquanto o mérito valoriza o esforço e a capacidade pessoal, a meritocracia, como sistema, frequentemente ignora as condições de partida e os obstáculos estruturais que influenciam a capacidade de cada indivíduo de desenvolver e aplicar seu mérito.

Explique que, em *A Tirania do Mérito*, Michael Sandel reconhece o valor do empenho pessoal, porém, quando a sociedade passa a acreditar que cada pessoa está exatamente onde merece estar, corre-se o risco de transformar sucesso em sinal de superioridade moral e fracasso em culpa individual.



Conforme Michael Sandel, no livro *A tirania do mérito*, a meritocracia, ao supervalorizar o mérito individual, tende a ignorar as condições sociais e a sorte, o que pode gerar arrogância nos que alcançam o sucesso e humilhação naqueles que, apesar do esforço, não o atingem.

Sandel (2020) argumenta que essa lógica pode produzir dois efeitos problemáticos:

1. **Arrogância nos vencedores:** a ideia de que "eu consegui apenas por mérito próprio".
2. **Humilhação nos que não alcançam o mesmo resultado:** a sensação de que "se não consegui, é porque não fui bom o suficiente".

Traga para os estudantes a reflexão central do autor: o esforço é importante, mas não é o único fator que influencia resultados. Circunstâncias familiares, oportunidades educacionais, acesso a recursos e até acontecimentos imprevisíveis também influenciam trajetórias.

Estimule a discussão, com base nas seguintes perguntas:

- *Se duas pessoas correm para o mesmo sonho, mas uma tem transporte e a outra vai a pé, o esforço é comparável?*
- *Se duas pessoas estudam o mesmo tempo, mas uma tem ambiente silencioso e apoio familiar e outra precisa trabalhar e cuidar de irmãos, o resultado pode ser diferente?*
- *Quando alguém fracassa, sempre significa falta de esforço?*
- *Como a autoconfiança é afetada quando a sociedade diz que "você não conseguiu porque não se esforçou o suficiente", ignorando os obstáculos estruturais?*
- *É possível valorizar o empenho pessoal sem desconsiderar as desigualdades?*

Destaque que o objetivo não é negar a importância da persistência, mas compreender que ela acontece dentro de contextos reais. Essa compreensão evita comparações injustas e fortalece a empatia.

Reforce também que a autoconfiança não significa acreditar que tudo depende exclusivamente da vontade individual. Trata-se de reconhecer capacidades pessoais, identificar limites, compreender o contexto e agir de forma estratégica. Essa postura reduz comparações injustas e fortalece relações mais empáticas e responsáveis.



Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: O que me trouxe até aqui

Objetivo: consolidar a compreensão de que a trajetória é marcada por apoios e desafios e de que a autoconfiança se fortalece ao reconhecer tanto o esforço pessoal quanto as condições que o possibilitam ou dificultam.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), para aprofundar a reflexão sobre a interconexão entre esforço individual e apoio coletivo, proponha a atividade "O que me trouxe até aqui".
2. Entregue uma cópia da atividade para cada estudante e explique que eles irão imaginar que sua vida é como um trem em movimento. Cada conquista é um vagão, mas o trem só avança porque há trilhos que o sustentam e estações que oferecem suporte. Oriente o preenchimento do layout da atividade:

- Vagão 1 – Minha conquista: peça que escrevam uma conquista pessoal da qual se orgulham. Pode ser algo simples, como melhorar uma nota, aprender algo novo, ajudar alguém, superar um medo.
- Trilhos – Os desafios no caminho: explique que os trilhos representam os desafios e obstáculos enfrentados. Solicite que registrem dificuldades que surgiram nesse percurso (insegurança, medo, problemas de aprendizagem), como reagiram e o que aprenderam com essa experiência.
- Estação – O(s) apoio(s) recebido(s): Explique que as estações simbolizam os apoios que tornaram o avanço possível. Peça que identifiquem pessoas, oportunidades, projetos ou circunstâncias que contribuíram para que continuassem.

3. Convide alguns estudantes a lerem apenas o "Vagão 1" (conquista). Depois conduza perguntas como:

- *O trem anda sozinho?*
- *O que acontece quando os trilhos falham?*
- *Por que reconhecer os apoios é importante?*

4. Peça que os estudantes guardem a atividade em seu portfólio. Finalize destacando que trajetórias são construídas a partir da combinação entre iniciativa pessoal e condições concretas. Reconhecer apoios e obstáculos permite planejar próximos passos com mais clareza e responsabilidade.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), solicite que cada estudante registre uma frase que represente uma decisão prática para o próximo período (exemplo: "Vou organizar melhor meu tempo de estudo", "Vou pedir ajuda quando precisar", "Vou revisar minha meta pa-

ra torná-la mais viável"). Explique que o objetivo não é produzir uma frase motivacional, mas definir uma atitude concreta e possível. O registro funciona como um ponto de acompanhamento e não como promessa idealizada.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), para encerrar a aula proponha a escuta da música *Tá escrito*, do Grupo Revelação. Após a escuta, reforce a mensagem de que ter autoconfiança não é acreditar que podemos fazer tudo sozinhos. É reconhecer nossas capacidades, nossos limites, os desafios que enfrentamos e os apoios que recebemos. Quando compreendemos nossa trajetória com mais consciência, planejamos os próximos passos com mais responsabilidade e menos comparação.

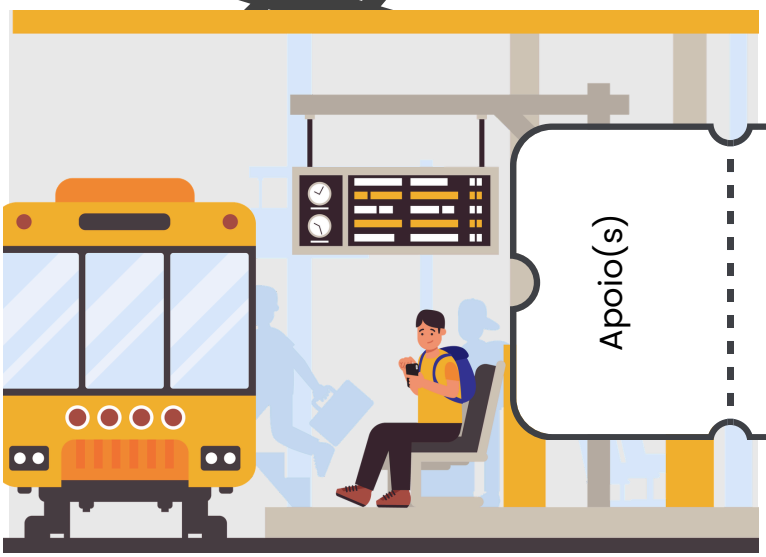
O que me trouxe até aqui

Imagine que sua trajetória é como um trem em movimento. Cada conquista é um vagão, mas ele só avança porque há trilhos, apoios e aprendizados no caminho.



Minha conquista

Desafio(s)



Apoio(s)

Tá escrito - Xande de Pilares

Quem cultiva a semente do amor
Segue em frente e não se apavora
Se na vida encontrar dissabor
Vai saber esperar a sua hora

Quem cultiva a semente do amor
Segue em frente e não se apavora
Se na vida encontrar dissabor
Vai saber esperar a sua hora

Às vezes a felicidade demora a chegar
Aí é que a gente não pode deixar de sonhar
Guerreiro não foge da luta e não pode correr
Ninguém vai poder atrasar quem nasceu pra vencer

É dia de Sol, mas o tempo pode fechar
A chuva só vem quando tem que molhar
Na vida é preciso aprender, se colhe o bem que plantar
É Deus quem aponta a estrela que tem que brilhar

Erga essa cabeça, mete o pé e vai na fé
Manda essa tristeza embora
Basta acreditar que um novo dia vai raiar
Sua hora vai chegar

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

Emoções e autoconsciência



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2
EMOÇÕES E AUTOCONSCIÊNCIA

Competência Socioemocional: Autoconhecimento e Gestão Emocional
Eixo Temático: Identidade, Valores e Responsabilidade Social
Objetivo Geral: compreender as emoções como parte constitutiva da experiência humana, desenvolvendo a capacidade de reconhecê-las, nomeá-las e gerenciá-las de forma saudável, fortalecendo o equilíbrio emocional e o autoconhecimento.
Objetivo Específico: reconhecer a importância das emoções na vida cotidiana, identificar como elas influenciam pensamentos, comportamentos e relações, e desenvolver estratégias de educação emocional que favoreçam o bem-estar, a convivência e a construção do Projeto de Vida.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Introdução às emoções
- Compreender o conceito de emoções, suas funções e sua importância na experiência humana.
- Identificar emoções básicas e reconhecer suas diferentes manifestações no corpo e no comportamento.
- Refletir sobre a influência das emoções nas reações, pensamentos e decisões do cotidiano.

Aula 2 – Emoções e comportamento
- Relacionar emoções aos comportamentos e atitudes nas diferentes situações do dia a dia.
- Analisar as diversas formas de reação emocional entre as pessoas e seus impactos nas relações.
- Reconhecer a responsabilidade individual na forma de lidar e expressar emoções.

Aula 3 – Cuidar das emoções é cuidar de si
- Compreender a educação socioemocional como estratégia para o bem-estar e o desenvolvimento pessoal.
- Desenvolver estratégias de regulação emocional, fortalecendo o autocontrole e a empatia.
- Planejar atitudes e rotinas que favoreçam o equilíbrio emocional no percurso do Projeto de Vida.

Aula 1 - Introdução às emoções

Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender o papel das emoções na constituição do sujeito, reconhecendo suas diferentes manifestações e analisando de que maneira influenciam a construção da identidade e a tomada de decisões no cotidiano juvenil.

- **Descrição da aula:** esta aula propõe uma abordagem reflexiva sobre as emoções, compreendendo-as não como fragilidades, mas como dimensões estruturantes da experiência humana. A partir da análise de uma produção cinematográfica e de obras de arte, os estudantes serão convidados a refletir sobre emoções intensas e conflitos internos, relacionando tais representações à vivência juvenil. A culminância da aula ocorrerá por meio de uma produção autoral que estimule o autoconhecimento e a consciência socioemocional.

- **Palavras-chave:** Emoções; Autoconhecimento; Identidade; Expressão; Autorregulação; Juventude; Saúde emocional.

- **Como se preparar:** assista previamente ao trailer do filme Divertidamente 2 e, se possível, ao filme completo. Organize os pontos centrais que evidenciam a função das emoções. Planeje a mediação da análise das obras *O Grito* (Edvard Munch) e *As Duas Fridas* (Frida Kahlo), garantindo que a discussão favoreça a interpretação crítica e não a simples descrição, bem como organize o momento de produção autoral de modo que não exponha estudantes ou gere constrangimento.

  Professor(a), para aprofundar seus conhecimentos sobre emoções e sentimentos, as diferenças entre as duas categorias e o papel da arte na promoção da saúde mental, faça a leitura dos seguintes materiais:





Materiais necessários: computador com acesso à internet; projetor; sistema de som; imagens projetadas das obras; folhas A4; canetas ou lápis.



Dicas: evite classificar emoções como "boas" ou "ruins". A proposta é reconhecer sua função e compreender a importância da autorregulação. Incentive a escuta ativa e o respeito às diferentes formas de sentir. Valorize a pluralidade de interpretações e conecte a discussão à realidade do território e da juventude.

Atenção!

A temática das emoções deve ser conduzida com sensibilidade, escuta atenta e respeito às experiências dos estudantes, evitando aprofundamentos em questões clínicas ou diagnósticas relacionadas a transtornos mentais. O foco da aula é a compreensão das emoções no cotidiano e o desenvolvimento do autoconhecimento. Caso surjam relatos ou situações que indiquem sofrimento psíquico ou demandas que ultrapassem o escopo pedagógico da aula, é fundamental comunicar imediatamente à gestão escolar, para que a equipe da APOIE seja acionada e realize os encaminhamentos e intervenções adequadas.



Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula com a exibição do trailer do filme *Divertidamente 2*, destacando a interação entre as emoções no "painel de controle". Explique que esse trailer não está sendo exibido apenas por entretenimento, mas porque ele apresenta novas emoções vivenciadas pela protagonista e também introduz uma discussão importante sobre as funções das emoções.

Peça que os estudantes observem, enquanto assistem:

- *Quais emoções aparecem ou são mencionadas?*
- *Quais situações parecem levar os personagens a experimentarem emoções intensas?*
- *Alguma emoção parece estar "oculta" ou difícil de ser expressa?*
- *O que pode significar "reprimir" uma emoção?*

Após a exibição, conduza uma troca rápida com perguntas como:

- *Quais emoções vocês reconheceram no trailer?*
- *O que significa quando o filme sugere que emoções podem ser "reprimidas"?*
- *Por que, às vezes, a gente tenta esconder ou não sentir uma emoção?*

Utilize o diálogo para introduzir a ideia de que as emoções não são defeitos ou fraquezas, mas são sinais importantes sobre o que está acontecendo conosco. Além disso, elas compõem a complexidade do sujeito e influenciam diretamente a forma como pensamos, reagimos e tomamos decisões.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), inicie este momento da aula retomando a discussão provocada pelo trailer e aprofundando a compreensão sobre emoções e sentimentos. Explique aos estudantes que, embora muitas vezes usemos essas palavras como sinônimas, elas não significam exatamente a mesma coisa.

Com base no texto *Qual a diferença entre emoção e sentimentos? A Psicologia responde*, do site da Pós PUC-PR, pode-se compreender que:

- **Emoções** são respostas automáticas do organismo diante de situações que vivemos (raiva, nojo, medo, alegria, tristeza, surpresa, desejo, esperança). Elas surgem de forma rápida e envolvem alterações físicas, como mudanças na respiração, nos batimentos cardíacos, na expressão facial e na postura corporal.
- **Sentimentos** são a forma como percebemos e interpretamos essas emoções. Eles envolvem consciência, reflexão e significado pessoal. Enquanto a emoção acontece, o sentimento é a maneira como compreendemos o que estamos sentindo.

Você pode explicar que os sentimentos são mais complexos, construídos na interação entre a experiência pessoal, as relações e o ambiente social.

Diferente das emoções, que surgem como uma resposta espontânea, eles se desenvolvem ao longo do tempo, moldados pela sua percepção, convivência e pelas trocas com o mundo ao redor. Exemplo para facilitar a compreensão:

Exemplo 1: Sentimento de orgulho pelo resultado na prova.
O sentimento surge na interação entre nossa percepção, as relações e o ambiente social.

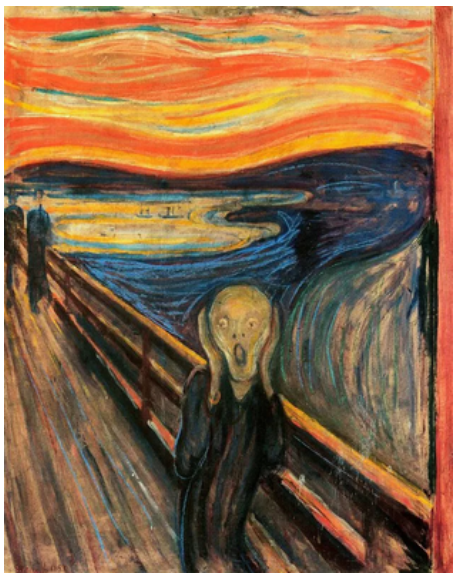
- Experiência pessoal: valorização do próprio esforço e da conquista ao alcançar um bom resultado.
- Relação com as pessoas: reconhecimento e admiração pelo professor que contribuiu para a aprendizagem.
- Ambiente social: sensação de pertencimento e valorização no contexto da sala de aula.

Exemplo 2: Sentimento de gostar de alguém
O sentimento de gostar de alguém também se constrói na interação entre experiências pessoais, relações e o ambiente social, sendo algo singular e subjetivo.

- Experiência pessoal: identificação de sentimentos e emoções despertados pela convivência com outra pessoa.
- Relação com as pessoas: construção de vínculos, afinidades e trocas afetivas.
- Ambiente social: influência dos contextos e espaços em que a convivência acontece, favorecendo a aproximação.

Você também pode utilizar o vídeo:
Qual a diferença entre emoção e sentimento?, do Canal de YouTube da Dra. Anna Luyza Aguiar.

Em seguida, apresente as obras:



O Grito (1893), de Edvard Munch
Fonte: https://www.todamateria.com.br/o-grito/



As Duas Fridas (1939), de Frida Kahlo
Fonte: https://www.culturagenial.com/quadro-as-duas-fridas-frida-kahlo/

Convide os estudantes a observarem atentamente as duas imagens antes de qualquer explicação. Provoque a análise com perguntas como:

- *Qual obra representa uma emoção mais intensa e explícita?*
- *Que elementos visuais indicam isso (cores, expressões, cenário)?*
- *Em As Duas Fridas, o que pode simbolizar a presença de duas versões da mesma pessoa?*

Durante a mediação, evidencie que:

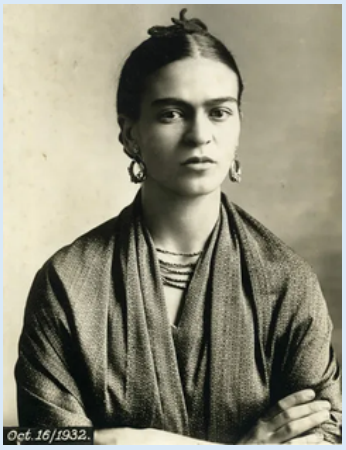
- ***O Grito*** expressa uma emoção intensa, quase explosiva, que parece tomar conta do corpo inteiro. A angústia aparece de forma direta e visceral.
- ***As Duas Fridas*** representa um conflito interno mais elaborado, sugerindo sentimentos que envolvem identidade, pertencimento, dor e resistência. Não se trata apenas de uma reação imediata, mas de uma experiência emocional mais profunda e complexa.



Produzida em 1893, a obra O Grito integra a série "O Friso da Vida", em que Edvard Munch buscou representar temas como angústia, amor, medo e morte. Pintor norueguês ligado ao expressionismo, Munch viveu intensamente conflitos emocionais e perdas familiares, experiências que influenciaram fortemente sua produção artística. Na obra, a figura central aparece em uma ponte, com expressão de desespero, enquanto o céu ondulante em tons vibrantes intensifica a sensação de inquietação. O quadro não retrata apenas uma pessoa gritando, mas simboliza uma angústia existencial universal, um sentimento de ansiedade e solidão diante do mundo moderno.

Fotografia de Edvard Munch
Fonte: https://aventurasnahistoria.com.br/noticias/reportagem/edvard-munch-sofreu-com-doencas-e-elas-aparecem-em-suas-obras.phtml

Pintada em 1939, logo após o divórcio da artista com Diego Rivera, As Duas Fridas é uma das obras mais conhecidas de Frida Kahlo, pintora mexicana reconhecida por transformar sua própria história em arte. Na tela, duas versões da artista aparecem sentadas lado a lado, com os corações expostos e ligados por uma artéria. A obra é frequentemente interpretada como a representação de um conflito interno: de um lado, a Frida com traje tradicional mexicano; do outro, a Frida com vestido europeu. A pintura simboliza dualidades identitárias, dores afetivas e a complexidade emocional da artista, revelando sentimentos profundos de perda, resistência e reconstrução de si mesma.



Fotografia de Frida Kahlo
Fonte: https://mundoeducacao.uol.com.br/biografias/frida-kahlo.htm



Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: Autorretrato

Objetivo: estimular o autoconhecimento e a consciência das próprias emoções, reconhecendo possíveis dualidades internas.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), proponha que os estudantes produzam um autorretrato simbólico inspirado nas obras analisadas, representando:

- Como eu me mostro ao mundo;
- Como eu me sinto por dentro.

2. A produção pode ser realizada por meio de desenho, palavras, símbolos ou cores. Reforce que não se trata de avaliar habilidades artísticas, mas de promover reflexão pessoal.
3. A socialização deve ser voluntária, e centrada em compartilhar sobre si mesmo, preservando a segurança emocional da turma.
4. Para finalizar, destaque que a expressão artística, seja através do desenho, pintura ou dança, é um importante recurso de cuidado com a saúde emocional. O envolvimento em atividades artísticas contribui para a compreensão e a expressão das emoções, além de fortalecer a autoestima, a autoconfiança e a capacidade de lidar com sentimentos desafiadores. Reforce que a arte pode ser uma aliada no autoconhecimento e no bem-estar, ajudando cada pessoa a elaborar suas experiências e a construir formas mais saudáveis de se relacionar consigo e com os outros.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), convide cada estudante a registrar, de forma individual, no caderno, uma frase que sintetize sua aprendizagem sobre emoções. Sugestão de frase disparadora:

"Entender minhas emoções me ajuda a..."

Esse registro funciona como compromisso pessoal com o autoconhecimento e a autorregulação.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

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

- Emoções podem ser intensas e explícitas;

- Emoções podem ser silenciosas e conflitantes;
- Reconhecer o que sentimos fortalece nossa identidade e qualifica nossas decisões;
- Reconhecer a produção artística como um meio de expressão e elaboração emocional.

Reforce que maturidade emocional não significa ausência de sentimentos, mas consciência sobre eles. Finalize destacando que conhecer suas emoções é um passo essencial para construir seu projeto de vida com responsabilidade e autenticidade.

Aula 2 – Emoções e comportamento

Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender como as emoções influenciam os comportamentos e atitudes no cotidiano, reconhecendo a responsabilidade individual na forma de reagir emocionalmente e os impactos dessas escolhas nas relações interpessoais.

- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes aprofundarão a compreensão sobre a relação entre emoções e comportamentos. Partindo da ideia de que sentir é uma experiência natural e universal, a aula destaca que as atitudes diante das emoções envolvem escolhas e responsabilidade. Por meio da exibição de um vídeo, encenações de situações do cotidiano (*role-playing*) e da leitura de um poema, os estudantes refletirão sobre reações impulsivas e reguladas, reconhecendo os impactos dessas escolhas nas relações interpessoais, no ambiente escolar e no desenvolvimento do Projeto de Vida.

- **Palavras-chave:** Emoções; Comportamento; Escolhas; Regulação Emocional; Responsabilidade Emocional; Convivência; Projeto de vida.

- **Como se preparar:** assista previamente ao vídeo O menino que engoliu o choro. Leia atentamente os cenários de *role-playing* e, se necessário, adapte-os à realidade da turma. Leia o poema Poemas Presos, de Viviane Mosé, antecipando possíveis conexões com o tema da aula. Planeje a gestão do tempo para garantir espaço de escuta, encenação e reflexão final.

- **Materiais necessários:** computador com acesso à internet para exibição do vídeo; sistema de som; texto do poema Poemas Presos (impresso ou projetado).



Dicas: reforce, desde o início, que a aula tem caráter reflexivo e formativo, e não avaliativo. Evite julgamentos ou comparações entre as reações apresentadas nas encenações. Valorize as estratégias de regulação emocional sugeridas pelos estudantes. Caso a turma seja numerosa, priorize comentários coletivos após as encenações. Garanta que o momento de registro final seja tratado como um espaço íntimo de reflexão, sem exposição pública.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie retomando brevemente a aula anterior. Explique que, no encontro passado, os estudantes foram convidados a compreender o que são emoções, reconhecendo que elas fazem parte da experiência humana e influenciam a forma como percebemos o mundo e a nós mesmos. Também refletiram sobre como as emoções se manifestam no corpo, nos pensamentos e na construção da identidade.

Nesta segunda aula da sequência, o foco avançará no sentido de compreender como as emoções influenciam diretamente nossos comportamentos e atitudes no cotidiano. Se na aula anterior o objetivo foi reconhecer e nomear emoções, agora os estudantes serão convidados a refletir sobre como escolhem agir diante delas.

Em seguida, exiba o vídeo *O menino que engoliu o choro*. Explique que o objetivo do vídeo não é focar apenas na tristeza, mas refletir sobre o que acontece quando emoções são acumuladas e não encontram espaço para serem expressas.

Após o vídeo, proponha a seguinte provocação para a turma:

- *O que acontece com uma garrafa de refrigerante se a gente sacudir muito e abrir de uma vez?*
- *O que acontece se represarmos toda água de um rio e em algum momento a represa se romper?*

Explique que, muitas vezes, algo parecido acontece com as pessoas. Sentimentos como tristeza, raiva ou frustração vão sendo guardados e, quando se acumulam demais, acabam "explodindo".

Em seguida, pergunte:

- *Alguém aqui já reagiu com muita intensidade em algum momento e depois percebeu que poderia ter agido de outra forma?*

A ideia é gerar conexão com experiências reais. Valide as respostas, mostrando que todos nós, inclusive adultos, já passamos por situações semelhantes.



Para aprofundar a discussão sobre a importância do autocuidado com a saúde mental, especialmente no universo masculino, em que, de modo geral, ainda há maior resistência a esse tema, recomenda-se a leitura da reportagem a seguir, que pode ser compartilhada com os estudantes, caso considere pertinente:

Richalison inspira maior valor à saúde mental no futebol

O jogador Richarlison, conhecido como "Pombo", nasceu em Nova Venécia, no estado do Espírito Santo, em 10 de maio de 1997. Ele é um atacante capixaba que se destacou no futebol brasileiro antes de seguir carreira internacional e representar o Brasil na seleção brasileira na Copa do Mundo de 2022.

Imagem: Damien MEYER / AFP
Fonte: https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/11/25/como-richarlison-heroi-da-selecao-na-copa-ajudou-no-combate-a-pandemia.htm



Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que emoções como raiva, medo, alegria, tristeza ou frustração fazem parte da vida e surgem de maneira natural. O comportamento, por sua vez, é a forma como respondemos a essas emoções. Neste momento, promova uma reflexão:

- *Duas pessoas podem sentir a mesma emoção e agir de maneiras diferentes? Por quê?*

Valorize as respostas dos estudantes, destacando fatores como experiências pessoais, ambiente familiar, amizades e momento de vida. Explique que nosso comportamento também é influenciado pelo contexto em que vivemos. Desde a infância, observamos como as pessoas ao nosso redor expressam sentimentos, como lidam com a tristeza, a raiva ou a alegria, e quais emoções são mais ou menos valorizadas em nossa família, comunidade ou cultura.

Ao longo do tempo, vamos internalizando esses modos de sentir e agir, criando padrões que orientam nossas próprias reações. Perceber esses padrões, o que aprendemos, repetimos e, muitas vezes, nem questionamos, é um passo importante para compreender melhor nossas emoções e ampliar nossas formas de lidar com elas.

Em seguida, explique que o cérebro funciona de maneira integrada, mas algumas áreas têm papéis mais evidentes quando falamos de emoções e decisões:

- **Sistema límbico:** é a parte do nosso cérebro que processa as emoções, responsável por reações rápidas e instintivas, ajudando o corpo a reagir a situações de perigo, frustração, medo, raiva ou alegria. Por isso, muitas emoções surgem sem que a pessoa "escolha sentir".
- **Córtex pré-frontal:** é a parte racional, responsável pelo planejamento, tomada de decisões e regulação emocional, ajudando a pensar nas consequências antes de agir e a regular comportamentos.

Utilize uma analogia simples para facilitar a compreensão:

- O sistema límbico funciona como o **acelerador das emoções**.
- O córtex pré-frontal funciona como o **freio ou o piloto**, ajudando a dirigir essas emoções.

Explique que, durante a adolescência, é comum que o "acelerador" esteja funcionando com muita intensidade, enquanto o "freio" ainda está em desenvolvimento, processo que continua até aproximadamente os 25 anos. Isso pode explicar por que algumas reações acontecem de forma mais impulsiva.

Reforce a ideia central da aula: sentir é automático; agir envolve escolha e responsabilidade. Por exemplo: sentir raiva é natural, é biológico; mas gritar, agredir ou quebrar algo é um comportamento, é escolha.

Retome o vídeo *O menino que engoliu o choro*, explicando que o personagem, ao "engolir o choro", estava tentando reprimir as emoções geradas pelo sistema límbico, sem a devida "regulação" do córtex pré-frontal, o que gerou um acúmulo de sentimen-

tos. O ponto central a ser destacado é que entre sentir e agir existe um pequeno espaço de escolha.

Para aprofundar a reflexão, pergunte:

- *Você já reagiu no impulso e depois se arrependeu?*
- *O que poderia ter sido feito de diferente naquele momento?*

Para aproximar o tema da realidade dos estudantes, cite exemplos comuns, como:

- conflitos entre colegas na escola ou no transporte público;
- situações de pressão nas redes sociais;
- frustração com resultados escolares;
- decisões rápidas que envolvem amizade, namoro, trabalho informal ou lazer.

Conclua destacando o conceito de responsabilidade emocional:

- Não somos responsáveis pelas emoções que sentimos.
- Somos responsáveis pela forma como escolhemos expressá-las.
- Nossas atitudes produzem consequências para nós e para os outros.

Para finalizar essa etapa, pergunte: "*Como podemos ajudar o nosso 'freio emocional' a funcionar melhor no dia a dia?*". Algumas possíveis situações:

Emoção	**Comportamento impulsivo**	**Comportamento regulado**
Raiva	Gritar, agredir, discutir.	Respirar, se afastar, dialogar.
Frustração	Desistir, culpar os outros.	Rever estratégias, tentar novamente.
Medo	Evitar tudo.	Planejar e analisar riscos, enfrentar gradualmente respeitando seus limites.

Oriente os estudantes a reconhecerem que nem sempre é possível lidar sozinho com determinadas emoções ou situações. Nesses casos, é importante buscar apoio de alguém de confiança, como familiares, professores ou outros adultos de referência. Destaque que algumas vivências podem exigir o acompanhamento de profissionais de saúde mental, e que procurar ajuda é um ato de cuidado consigo mesmo.

Da mesma forma, se um amigo compartilhar uma dificuldade, incentive-os a acolher sem julgamentos, escutar com atenção, demonstrar empatia e mostrar que se importam. Sempre que necessário, é importante apoiar esse colega na busca por um adulto de confiança ou por ajuda adequada, reforçando que ninguém precisa enfrentar tudo sozinho.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: *Role playing* (encenação de cenários)
Objetivo: refletir sobre como diferentes emoções podem influenciar comportamentos e decisões, experimentando, por meio de encenações, alternativas de reação impulsiva e regulada diante de situações comuns do cotidiano.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em grupos de 4 ou 5 estudantes e entregue a cada grupo um cenário:

Cenário 1 - No transporte escolar ou público: você está voltando para casa num ônibus lotado depois de um dia difícil na escola. Alguém pisa forte no seu pé por falta de atenção e, em vez de pedir desculpas, ainda olha para você de cara feia.
Cenário 2 - O Rolê Frustrado: a turma toda combinou de ir à praia no fim de semana. Você estava muito animado, mas, na sexta à noite, seus pais dizem que você não vai poder ir porque não cumpriu algumas responsabilidades em casa durante a semana.
Cenário 3 - A Fofoca: durante o recreio, você descobre que um(a) amigo(a) contou para outras pessoas da sala um segredo muito pessoal que você havia confiado a ele(a).
Cenário 4 – A escolha: você sente pressão para decidir rapidamente sobre qual faculdade ou profissão seguir, enquanto seus amigos parecem já ter tudo planejado, o que gera ansiedade e medo de errar.

Cada grupo deverá discutir:

- *Quais emoções aparecem na situação apresentada?*
- *Quais seriam as possíveis reações impulsivas (sem pensar nas consequências)?*
- *Quais seriam as possíveis reações reguladas (pensando nas consequências e no bem-estar próprio e alheio)?*

2. Depois da discussão, os grupos deverão preparar duas encenações curtas: uma mostrando uma reação impulsiva e outra, uma reação regulada.
3. Após cada apresentação, conduza um breve diálogo com a turma:

- *Quais foram os impactos das reações impulsivas?*
- *O que mudou quando os personagens reagiram de forma mais regulada?*
- *Como essas escolhas podem afetar as relações entre as pessoas?*

4. Finalize destacando que aprender a regular emoções não significa ignorar o que se sente, mas reconhecer as emoções e escolher formas mais conscientes de agir.

Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), convide os estudantes a um momento de silêncio e escuta atenta. Explique que você fará a leitura do poema *Poemas Presos*, da filósofa e poeta capixaba Viviane Mosé, e que, enquanto escutam o poema, eles deverão registrar suas reflexões a partir das perguntas:

- *Quais emoções costumam ficar "presas" em você?*
- *Quando eu sentir essa emoção novamente, posso tentar...*

Reforce que o registro é pessoal e não será compartilhado, sendo apenas um exercício de autoconhecimento.



Reprodução
Instagram @moseviviane
Crédito: Marcelo Villas Boas

Viviane Mosé é filósofa, psicanalista, poeta e escritora brasileira, nascida em Vitória - Espírito Santo. Doutora em Filosofia, desenvolve um trabalho que aproxima pensamento filosófico, arte e cotidiano, abordando temas como emoções, linguagem e subjetividade. Tornou-se conhecida do grande público por suas reflexões no programa Fantástico, da TV Globo, além de atuar em projetos educacionais e culturais e publicar livros de poesia e ensaios.

Ao final, explique que o poema fala sobre sentimentos que muitas vezes ficam guardados ou não expressos e sobre como isso pode afetar as pessoas ao longo do tempo.

Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), retome as principais ideias da aula: emoções fazem parte da experiência humana e surgem de forma automática, mas os comportamentos envolvem escolhas e produzem consequências. Explique que desenvolver regulação emocional não significa deixar de sentir, mas aprender a lidar com os sentimentos de maneira mais consciente e responsável. Pequenas atitudes, como respirar antes de reagir, afastar-se de um conflito ou buscar diálogo, já representam formas importantes de fortalecer esse "freio emocional".

Finalize com a mensagem-chave da aula: “Não somos responsáveis pelas emoções que surgem, mas somos responsáveis pela forma como escolhemos agir diante delas.”

Poemas Presos - Viviane Mosé

A maioria das doenças que as pessoas têm são poemas presos.
Abscessos, tumores, nódulos, pedras...
São palavras calcificadas, poemas sem vazão.
Mesmo cravos pretos, espinhas, cabelo encravado, prisão de ventre...
Poderiam um dia ter sido poema, mas não...
Pessoas adoecem da razão, de gostar de palavra presa.
Palavra boa é palavra líquida, escorrendo em estado de lágrima.
Lágrima é dor derretida, dor endurecida é tumor.
Lágrima é raiva derretida, raiva endurecida é tumor.
Lágrima é alegria derretida, alegria endurecida é tumor.
Lágrima é pessoa derretida, pessoa endurecida é tumor.
Tempo endurecido é tumor, tempo derretido é poema.
E você pode arrancar os poemas endurecidos do seu corpo
Com buchas vegetais, óleos medicinais, com a ponta dos dedos, com as unhas.
Você pode arrancar poema com alicate de cutícula, com pente, com uma agulha.
Você pode arrancar poema com pomada de basilicão, com massagem, hidratação.
Mas não use bisturi quase nunca,
Em caso de poemas difíceis use a dança.
A dança é uma forma de amolecer os poemas endurecidos do corpo.
Uma forma de soltá-los das dobras, dos dedos dos pés, das unhas.
[...]
Atualmente, ando gostando dos pensamentos-chão.
Pensamento-chão é grama e nasce do pé,
É poema de pé no chão,
É poema de gente normal, de gente simples,
Gente de Espírito Santo.
Eu venho de Espírito Santo.
Eu sou do Espírito Santo, eu trago a Vitória do Espírito Santo.
Santo é um espírito capaz de operar o milagre sobre si mesmo.

Aula 3 - Cuidar das emoções é cuidar de si



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** promover a compreensão de que cuidar das emoções é parte essencial do bem-estar e do desenvolvimento pessoal, apoiando os estudantes na identificação, compreensão e regulação de suas emoções, de modo a fortalecer suas escolhas e relações no Projeto de Vida.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes aprofundarão a reflexão sobre as emoções, compreendendo que elas influenciam pensamentos, atitudes e decisões. A partir da definição de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) e dos fundamentos da Inteligência Emocional propostos por Daniel Goleman, será discutido como a escola também é espaço de aprendizagem emocional.
- **Palavras-chave:** Emoções; Bem-Estar; Inteligência Emocional; Autoconsciência; Autorregulação; Empatia; Projeto de Vida.
- **Como se preparar:** revise a definição de saúde da OMS, destacando a ideia de bem-estar físico, mental e social. Retome os cinco pilares da Inteligência Emocional apresentados por Daniel Goleman (autoconsciência, autorregulação, automotivação, empatia e habilidades sociais). Prepare a tirinha *Bichinhos no jardim*. Organize previamente o ambiente para o exercício de respiração (reduzir estímulos externos, se possível).
- **Materiais necessários:** computador; projetor; tirinha impressa ou projetada (*Bichinhos no jardim*); sistema de som e computador com acesso a música instrumental suave (opcional, para o momento do exercício de respiração e escrita reflexiva); relógio ou cronômetro para controle do tempo da respiração e escrita; papel; e caneta.
- **Dicas:** crie um ambiente seguro, lembrando que ninguém é obrigado a compartilhar experiências pessoais. Evite tratar emoções como "positivas" ou "negativas", destaque que todas cumprem uma função. Caso surjam relatos sensíveis, acolha com escuta e, se necessário, encaminhe para a equipe pedagógica.

Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), apresente aos estudantes a tirinha dos *Bichinhos de jardim*:



Bichinhos de Jardim, Clara Gomes. Disponível em: https://bichinhosdejardim.com/misto-emocoes/

Após a leitura, conduza uma conversa rápida com base nas seguintes perguntas:

- *Vocês já se sentiram assim, com um "misto de emoções confusas" ou com raiva de sentir raiva?*
- *Já ficaram incomodados por sentir algo que não queriam sentir?*
- *O que acontece quando não entendemos o que estamos sentindo?*

Explique que as emoções nem sempre são simples ou isoladas. Muitas vezes são combinadas, contraditórias e intensas e isso é parte da experiência humana. Na aula anterior, os estudantes refletiram sobre como nossas emoções influenciam nossos comportamentos. Agora, eles vão aprender como cuidar dessas emoções para agir de forma mais consciente.

Trocando ideia

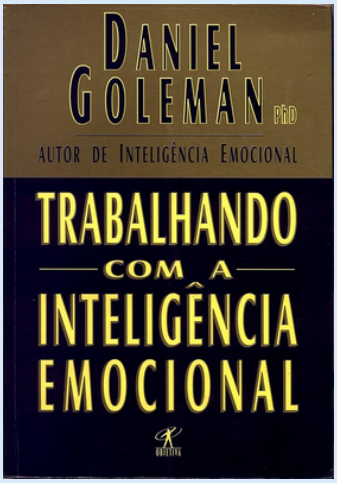
Duração: 15 minutos

Professor(a), inicie a discussão apresentando a definição de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), que a descreve como um "estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade". Reforce que saúde mental não é "não ter problemas", mas ter recursos internos para lidar com os desafios do cotidiano, das relações e das escolhas de futuro.

Explique que, de acordo com Daniel Goleman, no livro *Inteligência emocional*, a escola não é apenas um lugar para aprender conteúdos acadêmicos, mas um espaço de alfabetização emocional.

- **O que é?** Assim como aprendemos a ler letras para formar palavras, a alfabetização emocional nos ensina a "ler" nossos sentimentos, dar nome a eles e entender como eles influenciam nossas decisões.

- **Por que na escola?** Goleman defende que a escola é o ambiente ideal para esse aprendizado porque é onde os conflitos sociais e as pressões de desempenho acontecem em tempo real. Aprender a lidar com a frustração de uma nota ou um desentendimento com um colega é tão importante quanto aprender Matemática.





Daniel Goleman é jornalista, psicólogo e escritor, considerado o "pai da Inteligência Emocional". Escreveu para o New York Times durante mais de uma década.

A partir desse conceito, provoque a turma com perguntas como:

- *É possível "controlar" uma emoção?*
- *De que maneira o autoconhecimento pode nos ajudar a navegar por esses sentimentos?*

Explique que, segundo Daniel Goleman, a inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar nossas próprias emoções, além de lidar com as emoções dos outros.

Goleman explora os cinco pilares fundamentais da Inteligência Emocional propostos pelos psicólogos Peter Salovey e John Mayer, em 1990, expandindo essa ideia e aplicando-a ao sucesso pessoal e profissional:

- **Autoconsciência:** capacidade fundamental de reconhecer um sentimento no exato momento em que ele surge. Sem essa identificação do que estamos sentindo (seja raiva, medo ou tristeza), ficamos à mercê das emoções e agimos por impulso, perdendo o controle sobre nossas reações.
- **Controle emocional:** desenvolve-se a partir da autopercepção e consiste em gerenciar e lidar com os sentimentos de forma apropriada à situação, evitando reações impulsivas e permitindo que a pessoa se recupere mais rapidamente de reveses, impedindo que a ansiedade ou a raiva dominem suas ações.
- **Automotivação:** habilidade de direcionar as emoções para a concretização de metas e objetivos, sendo essencial para manter o foco, adiar a satisfação imediata e persistir diante de obstáculos e frustrações.
- **Empatia:** é a capacidade de identificar e compreender os sentimentos e necessidades alheias, sendo fundamental para o altruísmo e para sintonizar-se com os sinais sociais que indicam o que os outros precisam.
- **Arte de lidar com relacionamentos:** integra todas essas competências, permitindo interagir de forma eficaz e harmoniosa com as emoções dos outros, construindo

conexões saudáveis e produtivas, e determinando a eficácia na liderança, na popularidade e na capacidade de resolver conflitos de forma saudável.

Ao compreender esses pilares, os estudantes percebem que a inteligência emocional não é um dom inato, mas um aprendizado contínuo. Mais do que apenas "controlar" o que sentimos, o objetivo é que eles desenvolvam a autonomia necessária para transformar suas emoções em aliadas, utilizando essa autoconsciência como uma bússola para escolhas mais conscientes e um percurso de vida mais resiliente e harmonioso.

Para aprofundar: autocuidado e saberes tradicionais

O ser humano é um dos seres mais frágeis do planeta Terra. Sem cuidados, um bebê não sobrevive por mais de poucos dias. Durante a infância, somos cuidados por outras pessoas e, ao longo do desenvolvimento, aprendemos a nos alimentar, a tomar banho, a estabelecer horários para dormir, entre tantas outras coisas aprendemos a nos relacionar e gerenciar nossas emoções. A autonomia começa a ser estimulada desde a primeira infância, de forma gradual e adequada a cada fase do desenvolvimento, para que o indivíduo, progressivamente, seja capaz de cuidar de si mesmo. Assim, o autocuidado é algo aprendido ao longo da vida e pode ser constantemente aprimorado, uma vez que não nascemos prontos e acabados. Somos seres em permanente processo de desenvolvimento e aprendizagem ao longo de toda a vida. Para ampliar a reflexão, você pode propor perguntas como:

- *Como as pessoas da sua família ou comunidade cuidam de si em momentos de tristeza, cansaço ou preocupação?*
- *Que práticas de cuidado são transmitidas entre as gerações?*
- *Que saberes locais contribuem para o bem-estar coletivo?*

Nas escolas do campo, indígena e quilombola esse tema pode ser trabalhado como forma de valorizar os saberes tradicionais e potenciar as trocas de experiências entre as gerações. Além disso, o tema pode ser trabalhado de maneira articulada com outros componentes curriculares específicos da modalidade. Explore materiais a seguir que apresentam diferentes formas de compreender o cuidado e a saúde, valorizando a diversidade de saberes e experiências.

Plantas Medicinais - História cultural e compostos

Antropólogo da etnia Tukano revela conceitos da medicina indígena

Pesquisadores indígenas revelam uma medicina preventiva, em que o bem-estar depende da preservação do meio ambiente





Mão na massa

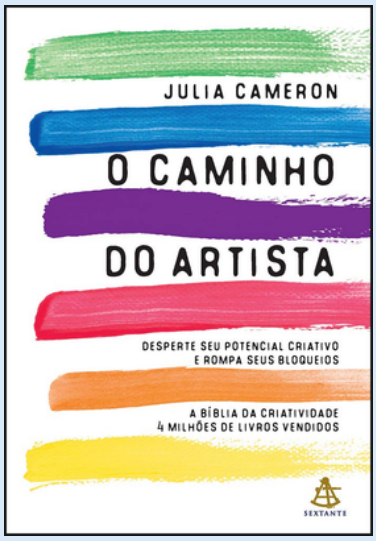
Duração: 20 minutos

Atividade: Práticas de regulação e expressão

Objetivo: proporcionar aos estudantes a vivência prática de técnicas de regulação emocional e expressão, permitindo que identifiquem ferramentas concretas para lidar com o estresse e externalizar sentimentos de forma saudável no cotidiano.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), inicie guiando os estudantes em uma técnica de respiração simples, mas eficaz para acalmar a mente e o corpo, a respiração quadrada: basicamente você inspira em 4 segundos, aguarda mais 4 segundos, expira em mais 4 segundos, e assim por diante.
2. É crucial que os estudantes pratiquem e percebam os efeitos dessas técnicas em seu estado emocional, e o educador pode explicar como a respiração consciente serve como uma ferramenta acessível para lidar com o estresse e a ansiedade.
3. Em seguida, convide os estudantes a expressarem seu fluxo de pensamento e emoções, utilizando a escrita. Explique que essa é uma ferramenta simples, que pode ser utilizada quando estiverem ansiosos ou sobrecarregados.



Inspirada nas "páginas matinais", de Julia Cameron, no livro *O caminho do Artista*, a atividade visa promover a auto-observação e a expressão não-censurada das emoções, utilizando a escrita como ferramenta de autoconhecimento e regulação.

Para saber mais:
4 motivos para você adotar o hábito de escrever 3 páginas matinais todos os dias.

4. Peça que os alunos peguem papel e caneta e escrevam de forma contínua, sem parar, por 15 minutos. A instrução é simples: escrevam tudo o que vier à mente, sem censura, sem preocupação com gramática, ortografia ou lógica. O foco não é a qualidade artística, mas a oportunidade de externalizar sentimentos de forma escrita. Eles podem começar com:

- "Hoje eu estou sentindo..."
- "Meus pensamentos agora são..."
- "O que me preocupa/alegra/desafia neste momento é..."
- "Eu sei que consigo superar momentos difíceis como..."
- "Eu aprendi que não estou sozinho e posso pedir ajuda..."
- "Falar sobre o que sinto é importante para..."

5. Reforce que esta é uma atividade individual e privada. Ninguém precisará ler o que foi escrito, a menos que o aluno deseje compartilhar voluntariamente. O foco é a quantidade, não a qualidade. O importante é manter a caneta em movimento. Se houver tempo, apresente a ideia de "escrevivência", conceito desenvolvido pela escritora brasileira Conceição Evaristo, que compreende a escrita como uma forma de expressão carregada de vivências, afetos, emoções e histórias.

Professor(a), é importante abordar também a prática de atividades físicas para o bem-estar e o desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo benefícios físicos, emocionais e sociais. Além de favorecer a saúde, melhorar o sono e reduzir o estresse, jogos coletivos, por exemplo, favorecem aprendizagens como cooperação e a capacidade de lidar com vitórias e frustrações. Vale destacar que diferentes práticas corporais, como danças e capoeira, também cumprem esse papel.

Segundo estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgado no site da Organização Pan-Americana de Saúde, a maioria dos adolescentes não pratica atividade física suficiente, o que reforça a importância de incentivar hábitos ativos no cotidiano. Por isso, sempre que possível, incentive os estudantes a refletirem sobre quais atividades fazem parte da sua rotina e território, valorizando práticas que sejam acessíveis, prazerosas e significativas para cada um.

Novo estudo liderado pela OMS aponta que a maioria dos adolescentes não pratica atividade física suficiente.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), explique que planejamento emocional também faz parte do Projeto de Vida, pois nossas metas exigem equilíbrio, persistência e capacidade de lidar com as frustrações. Peça que cada estudante complete as seguintes frases no caderno:

- "Quando eu sentir _____, posso _____."
- "Cuidar das minhas emoções me ajuda a _____."

Após o registro individual, peça que os estudantes virem para o colega que está sentado ao seu lado e leia para o outro as frases que escreveu. O colega deve escutar com atenção, sem interromper ou julgar. Peça que comentem com sua dupla o que aprenderam ouvindo um ao outro. Pergunte se perceberem como se sentiram ao compartilhar as emoções com o outro (se sentiu vergonha, medo, acolhimento) e como foi a experiência de escutar o outro (exercitando a empatia; percebendo se havia pontos em comum e que cada pessoa pode encontrar diferentes formas de cuidar das próprias emoções). Reforce que compartilhar ajuda a ampliar o repertório, pensar novas estratégias em conjunto.

Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize retomando a ideia central da aula: cuidar das emoções não significa reprimir o que sentimos, mas aprender a reconhecer, compreender e escolher como agir diante do que sentimos. Reforce que emoções influenciam decisões, relações e caminhos futuros. Quanto maior o autoconhecimento, maior a capacidade de fazer escolhas conscientes. Pergunte: *o que você aprendeu hoje que pode aplicar ainda esta semana? Qual estratégia faz mais sentido para você?* Encerre sugerindo que o Projeto de Vida não é apenas decidir o que queremos fazer no futuro; é, também, aprender a cuidar de si para sustentar nossas escolhas ao longo da vida.

E-BOOK DO(A) PROFESSOR(A)

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

Relações e valores



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3
RELAÇÕES E VALORES

Competência Socioemocional: Autoconhecimento e Gestão Emocional
Eixo Temático: Identidade, Valores e Responsabilidade Social
Objetivo Geral: compreender o papel dos valores nas relações humanas e desenvolver atitudes e comportamentos que favoreçam vínculos saudáveis, respeitosos e colaborativos nos diferentes espaços de convivência.
Objetivo Específico: refletir sobre o significado da amizade, das relações familiares e escolares, e sobre os valores que sustentam boas relações, promovendo a escuta, o respeito mútuo e a responsabilidade afetiva como práticas fundamentais para a convivência.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – O que é a amizade? Eu sou um bom amigo?

- Compreender o significado da amizade e sua importância para a vida pessoal e escolar.
- Identificar atitudes e qualidades que fortalecem ou fragilizam as amizades.
- Refletir sobre os próprios comportamentos na construção de vínculos afetivos e relações de cuidado.

Aula 2 – Comportamentos e relações: família, amigos e escola.

- Reconhecer os diferentes tipos de relações vivenciadas nos contextos familiar, escolar e social.
- Analisar como comportamentos, atitudes e formas de comunicação variam conforme o contexto.
- Compreender a importância do respeito, da escuta e do diálogo para relações saudáveis.

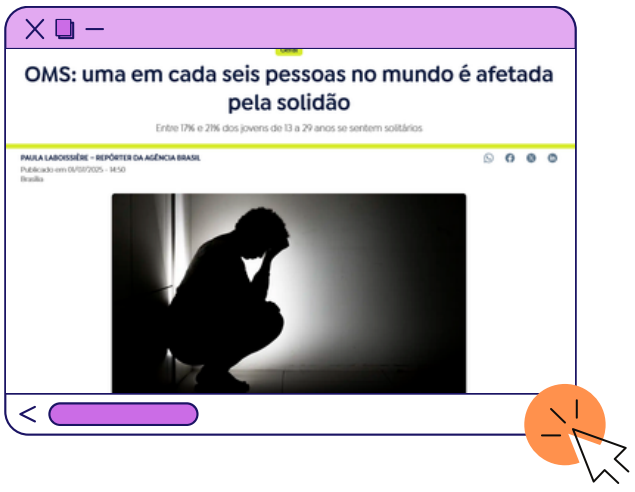
Aula 3 - Quais são os valores necessários para as boas relações?

- Compreender como valores pessoais, familiares e coletivos orientam atitudes e escolhas.
- Refletir sobre dilemas do cotidiano e a manifestação dos valores nas relações sociais.
- Identificar valores essenciais para a convivência saudável, como respeito, empatia e responsabilidade.

Aula 1 – O que é a amizade? Eu sou um bom amigo?

Antes de começar

- **Objetivo da aula:** reconhecer a importância da amizade e analisar como as atitudes impactam nas relações.
- **Descrição da aula:** nesta aula os estudantes serão levados a refletir sobre o conceito de amizade e sua influência em suas trajetórias. A partir de diálogo e análise de situações, os estudantes serão convidados a reconhecer atitudes que fortalecem vínculos saudáveis e a avaliar o próprio papel na construção de relações baseadas em respeito, confiança e cuidado.
- **Palavras-chave:** Amizade; Confiança; Empatia; Respeito; Reciprocidade.
- **Como se preparar:** organize as tiras de papel das situações problemas. Leia o poema *Amizade*, de Paulo Leminsk, e faça sua própria reflexão para ajudar a conduzir a aula de forma mais espontânea com os estudantes. Leia a reportagem da Agência Brasil, para aprofundar seus conhecimentos sobre o Relatório da Comissão sobre Conexão Social da Organização Mundial da Saúde (OMS).
- **Materiais necessários:** poema *Amizade*, de Paulo Leminsk, para leitura em voz alta, caso queira, pode ser projetado para os estudantes; tiras de papel com as situações-problemas impressas; post-Its ou papéis pequenos para o "Correio da Amizade".



Dicas: organize a sala em círculo, em pequenos grupos ou utilize outros ambientes de aprendizagem da escola. Incentive a escuta ativa e o respeito às falas, reforçando que as relações saudáveis envolvem diálogo e responsabilidade.



Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Leia o poema *Amizade*, de Paulo Leminsk, para a turma:

"Meus amigos
quando me dão a mão
sempre deixam
outra coisa
presença
olhar
lembrança, calor
meus amigos
quando me dão deixam na minha
a sua mão".

Leminski usou versos curtos e rápidos para celebrar a amizade e a troca entre pessoas que estabeleceram um laço estreito de companheirismo e partilha. Ao iniciar e encerrar o texto com a imagem de um gesto simples ("dar a mão"), o poeta aborda justamente esse entrelaçar: o que recebemos dos amigos, o que guardamos dentro de nós e aquilo que deixamos neles. Proponha aos estudantes uma reflexão sobre essa reciprocidade, discutindo como as relações de companheirismo influenciam quem somos e como nossas atitudes impactam os outros.

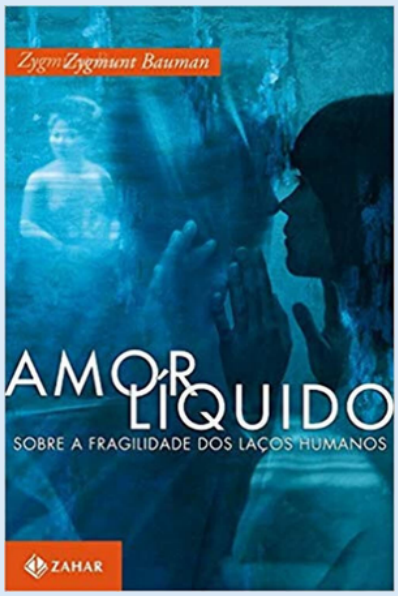


Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), inicie este momento de conversa dizendo aos estudantes que amizade não é apenas gostar de alguém ou ter afinidades, mas uma relação construída nas atitudes do dia a dia. Destaque que ser amigo envolve respeito, escuta, confiança e cuidado. Amizade não se resume a estar junto nos momentos bons; ela também se revela na forma como lidamos com os conflitos, nas escolhas que fazemos quando algo nos incomoda e na disposição para dialogar.

Saber pedir desculpas, reconhecer erros e praticar a empatia também são atitudes que consolidam vínculos saudáveis. Ao mesmo tempo, é importante pontuar que comportamentos como fofoca, desrespeito, exposição de segredos, exclusão ou indiferença fragilizam as relações e podem gerar afastamentos. É importante refletir ainda com os estudantes que amizades verdadeiras, aquelas que acolhem, sustentam e transformam não nascem prontas.



Ao discutir as transformações nas relações contemporâneas, é possível dialogar com as reflexões do sociólogo Zygmunt Bauman, especialmente em sua obra *Amor Líquido*. Nela, Bauman analisa como, na modernidade líquida, as conexões se tornam mais rápidas e acessíveis, porém, os vínculos tendem a ser mais frágeis e instáveis. A ideia de que "vivemos em um mundo de conexões fáceis e vínculos frágeis" sintetiza sua crítica às relações marcadas pela velocidade, pela falta de tempo e pela dificuldade de sustentação dos compromissos afetivos. Utilize essa referência para provocar a reflexão dos estudantes sobre a qualidade das relações que constroem e sobre o tempo que dedicam a mantê-las.

A seguir, faça uma conexão com as redes sociais. A quantidade de interações aumenta nas redes sociais: é possível conversar, curtir, comentar e enviar diversos posts, principalmente de memes, e, assim, interagir com diversas pessoas. Entretanto, essas interações, ainda que muitas vezes positivas, não substituem a comunicação face a face. Dados do *Relatório da Comissão Conexão Social da Organização Mundial da Saúde (OMS)*, divulgados em reportagem da Agência Brasil, revelam que uma em cada seis pessoas no mundo sofre com solidão - um fenômeno que afeta profundamente tanto o bem-estar emocional quanto o físico, sendo associado a cerca de 871 mil mortes por ano. Entre os mais afetados, estão os jovens de 13 a 29 anos, dos quais 17% a 21% se sentem frequentemente solitários.

Portanto, é importante refletir com os estudantes que cultivar amizades verdadeiras exige intenção, presença e responsabilidade. Curtidas e mensagens rápidas podem aproximar, mas não substituem o olhar atento, a escuta sincera e a disposição de sustentar conversas difíceis. Amizade não se mede pela quantidade de interações, mas pela qualidade do cuidado, pelo respeito aos limites e pelo tempo dedicado ao outro. Reforce que construir relações saudáveis também integra o Projeto de Vida, pois as amizades que escolhemos cultivar influenciam nossas decisões, nossa autoestima e nossa maneira de estar no mundo.

Mão na massa

Duração: 15 minutos

Atividade: E se fosse comigo?

Objetivo: analisar situações comuns de amizade, identificando comportamentos que podem fragilizar ou fortalecer vínculos, a fim de desenvolver empatia, responsabilidade afetiva e capacidade de diálogo nas relações interpessoais.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida os estudantes em grupo e distribua as situações-problemas que estarão disponíveis para a impressão ao final deste capítulo. Caso considere outras situações mais adequadas à realidade da sua escola ou ao perfil das turmas, sinta-se à vontade para complementar ou substituir as propostas aqui apresentadas.
2. Após distribuir as situações-problemas, explique aos estudantes que se trata de exemplos comuns, que podem ser vivenciados por qualquer pessoa e nos mais diversos tipos de relação. A proposta é refletir sobre quais comportamentos fragilizam uma relação e quais atitudes podem fortalecê-la, considerando respeito, comunicação e responsabilidade afetiva.
3. Oriente que cada grupo discuta e registre suas respostas às seguintes questões:

- *Como você acha que a pessoa da situação se sentiu?*
- *Se você estivesse no lugar dela, o que pensaria ou sentiria?*
- *Que atitudes poderiam ajudar a melhorar essa situação entre amigos?*

4. Para finalizar, convide um ou mais grupos a lerem a situação analisada e apresentarem suas conclusões. Se houver tempo, abra para comentários da turma, reforçando previamente a importância do respeito às opiniões divergentes. Aproveite o momento para destacar que diferentes pontos de vista enriquecem o debate e ajudam a compreender que as relações são complexas e exigem negociação, escuta e responsabilidade.



Deixando a minha marca

Duração: 10 minutos

Professor(a), proponha à turma um Correio da Amizade da sala. Explique que, diferentemente de enviar mensagens individuais, neste momento cada estudante escreverá uma mensagem para a turma como um todo, pensando na convivência, no cuidado coletivo e no tipo de ambiente que desejam construir juntos. Oriente da seguinte forma:

Cada estudante deverá escrever uma mensagem que:

- valorize algo positivo da turma;
- incentive atitudes que fortalecem a amizade;
- expresse um desejo para a convivência do grupo;
- ou proponha um compromisso coletivo.

Você pode sugerir frases disparadoras para apoiar o início das respostas, tais como:

- "Que a nossa turma seja um espaço onde..."
- "Eu desejo que a gente aprenda a..."
- "Que nunca falte entre nós..."
- "Podemos melhorar quando..."

Recolha as mensagens e leia algumas para a turma ou fixe todas em um mural coletivo.

Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), oriente os estudantes a registrarem no caderno – ou em outro espaço que possam consultar posteriormente – as seguintes questões:

- *Estou dedicando tempo e atitudes coerentes às relações que considero importantes?*
- *Tenho sido presença efetiva na vida dos meus amigos ou apenas mantenho contatos superficiais?*

Incentive-os a identificar possíveis ajustes em suas atitudes e a pensar em ações concretas que possam fortalecer suas relações de amizade.

E se fosse comigo?

Situação 1 – Exposição nas redes
Você descobre que um amigo publicou uma foto sua em um momento constrangedor, sem pedir autorização. Ele diz que foi "só uma brincadeira" e que você está exagerando.

Situação 2 – Segredo compartilhado
Você contou algo pessoal a um amigo, confiando que ficaria entre vocês. Dias depois, descobre que outras pessoas já sabem da história.

Situação 3 – Ciúmes no grupo
Um amigo começa a se afastar porque você está se aproximando de outras pessoas da turma. Ele passa a fazer comentários indiretos e demonstra irritação.

Situação 4 – Pressão para concordar
Durante uma conversa, seu amigo faz um comentário preconceituoso. Quando você demonstra desconforto, ele responde: "Nossa, você não sabe brincar".

Situação 5 – Competição disfarçada
Você percebe que um amigo minimiza suas conquistas ou muda de assunto quando algo positivo acontece com você.

Situação 6 – Ausência nos momentos importantes
Você esteve presente em momentos difíceis do seu amigo, mas quando precisou de apoio, ele não se mostrou disponível.

Situação 7 – Influência negativa
Um amigo insiste para que você falte aula ou desrespeite regras, dizendo que amizade de verdade é "estar junto em qualquer situação".

Situação 8 – Falta de diálogo
Após um desentendimento, seu amigo para de falar com você e passa a ignorá-lo(a), sem explicar o motivo.

Situação 9 – Humilhação em público
Durante uma conversa em grupo, seu amigo faz piadas que expõem inseguranças suas diante de outras pessoas.

Situação 10 – Amizade por interesse
Você percebe que um colega só se aproxima quando precisa de ajuda em trabalhos ou favores específicos.

Aula 2 – Comportamento e relações: família, amigos e escola.



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender que os comportamentos e formas de comunicação não são fixos, mas se ajustam aos contextos e às relações estabelecidas, exigindo responsabilidade e consciência nas interações.
- **Descrição da aula:** a aula propõe analisar como os estudantes se comportam em diferentes ambientes (família, escola e grupo de amigos), identificando semelhanças e diferenças nas atitudes, na linguagem e nas expectativas. O foco é desenvolver consciência relacional: entender que cada espaço possui normas explícitas e implícitas e que relações saudáveis exigem escuta, respeito e negociação.
- **Palavras-chave:** Relações; Contexto; Comunicação; Papéis sociais; Respeito; Escuta; Convivência.
- **Como se preparar:** assista ao vídeo *Papel social e interação*, do professor Marcos Henrique Amaral. Revise os conceitos centrais da obra *A Representação do Eu na Vida Cotidiana*, de Erving Goffman. Prepare previamente os cartões com as situações-problema sugeridas na atividade "mão na massa" e organize-os em uma caixa ou envelope para o sorteio.
- **Materiais necessários:** computador com acesso à internet; projetor e sistema de som; cartões com situações-problema; caixa ou envelope para o sorteio; cópias do instrumento de autoavaliação (uma para cada estudante).
- **Dicas:** evite que a discussão se torne pessoal ou exponha experiências sensíveis dos estudantes. Trabalhe sempre com situações hipotéticas ou generalizadas.



Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), inicie a aula realizando a leitura da seguinte citação de Charles Chaplin: "A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos."

Após, a leitura, convide os estudantes a refletirem sobre o sentido da frase e proponha uma conversa provocativa para despertar o interesse da turma. Você pode começar perguntando:

- *Alguém aqui já pensou em ser ator ou atriz?*
- *O que faz exatamente um ator ou uma atriz?*
- *O que significa interpretar um personagem em um filme, uma série, uma peça de teatro ou uma novela?*
- *Você se sente o protagonista da sua vida?*

Deixe que os estudantes compartilhem livremente suas ideias. Durante a conversa, ajude-os a perceber que o trabalho de um ator envolve interpretar um personagem, assumir determinadas características e agir de acordo com uma história ou situação.

Em seguida, faça uma provocação para conectar o tema ao cotidiano: "*Vocês já pararam para pensar que, de certa forma, todos nós também desempenhamos diferentes papéis na nossa vida?*" Explique que, dependendo do contexto, as pessoas podem assumir posições ou responsabilidades diferentes, por exemplo, como estudante, amigo(a), filho(a), colega ou integrante de um grupo. Finalize explicando que, na aula de hoje, a turma irá refletir sobre como nos comportamos em diferentes contextos sociais e como os papéis que ocupamos influenciam nossas relações e atitudes.



Trocando ideia

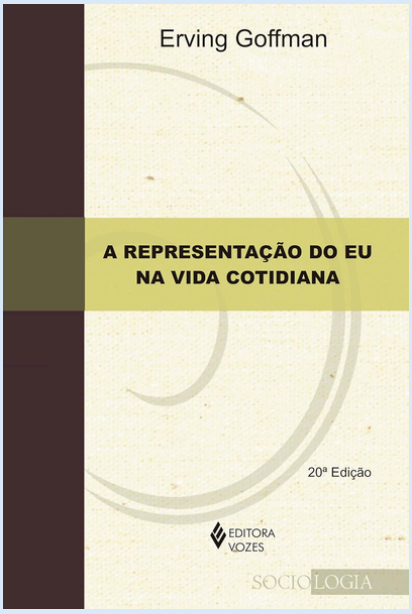
Duração: 15 minutos

Professor(a), para aprofundar a discussão, apresente aos estudantes o vídeo *Papel social e interação*, do Canal de YouTube do professor Marcos Henrique Amaral. Explique que o vídeo ajuda a compreender o conceito de papel social, ou seja, o conjunto de expectativas (comportamentos, atitudes, normas) que se espera de uma pessoa em determinado contexto.

Após o vídeo, retome a metáfora apresentada no início da aula sobre o trabalho dos atores. Explique que, assim como um ator interpreta diferentes personagens em uma história, nós também ajustamos nossa postura, nossa linguagem e nossas ações nos contextos em que nos relacionamos. Em casa, lidamos com familiares, o que pode exigir maior intimidade e cuidado. Na escola, respondemos a regras e expectativas institucionais. Entre amigos, buscamos cumplicidade e reciprocidade. Fazemos isso para causar uma boa impressão e nos encaixar em cada grupo. É como se estivésse-

mos sempre gerenciando a imagem que os outros têm de nós, adaptando nosso comportamento ao "público" e ao "palco" em que estamos.

Este é um conceito central na obra de Erving Goffman, *A representação do Eu na vida cotidiana*, em que ele explora como construímos e apresentamos uma "fachada" (nossa performance social) para gerenciar as impressões que causamos nos outros, dependendo do contexto social.



Em *A representação do Eu na vida cotidiana* (1956), Erving Goffman analisa as interações sociais a partir da metáfora do teatro. Goffman argumenta que, nas relações sociais, os indivíduos realizam "performances" diante de um público, mobilizando diferentes "fachadas" conforme o contexto. Goffman argumenta que, assim como no teatro, a vida social envolve palco e bastidores: em determinados espaços, apresentamos uma versão pública de nós mesmos, enquanto em outros revelamos aspectos mais íntimos, buscando manter uma definição compartilhada da situação, preservando a coerência das interações e a ordem social.

Peça que reflitam com base no vídeo: *Por que meu modo de falar com um amigo tende a ser diferente do modo com que falo com um(a) professor(a)?* A partir das respostas, reforce que as normas sociais moldam expectativas de comportamento e que papéis diferentes não anulam a identidade pessoal, mas influenciam a forma como interagimos.

Explique que a linguagem, tom de voz, proximidade física e tópicos de conversa variam conforme o ambiente. Isso não é incoerência, mas adaptação ao contexto social, uma forma de "fachada" que apresentamos dependendo do "palco" social em que nos encontramos.

Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Depende do contexto?
Objetivo: analisar como comportamentos e formas de comunicação variam conforme o contexto social, compreendendo os motivos dessas variações.

Orientações para o(a) professor(a):

- Professor(a), divida a turma em grupos de 4 ou 5 estudantes e prepare uma caixa

com cartão contendo diferentes situações-problema. Eles terão 10 minutos para discutir e preparar uma resposta sobre as questões propostas. Exemplos de situações-problema:

- Você discorda de uma opinião do professor durante a aula.
- Um amigo publica algo ofensivo em rede social envolvendo a sua turma.
- Seus responsáveis impõem uma decisão sobre o seu futuro profissional.
- Um colega é excluído de um trabalho em grupo.
- Você presencia um comentário preconceituoso em uma roda de amigos.
- Você presencia uma situação de racismo recreativo.
- Um amigo pede que você minta para protegê-lo.
- Um familiar expõe algo pessoal seu diante de outras pessoas.

2. Os grupos deverão organizar a resposta em quatro pontos:

a) Qual papel estou ocupando nessa situação? (estudante, amigo, filho(a), líder, colega, etc.)

b) Quais são as expectativas sociais envolvidas? (O que esperam que eu faça? Quem exerce mais poder na situação?)

c) Como eu poderia agir de forma responsável? (Considerando respeito, diálogo e limites)

d) O que aconteceria se eu agisse da mesma forma em outro contexto? (Ex.: falar com o professor como falo com amigos)

3. Em seguida, solicite que três grupos compartilhem suas reflexões com a turma.
4. Encerre a atividade, com a seguinte reflexão: papéis sociais orientam comportamentos, mas não eliminam nossa capacidade de escolha. Maturidade envolve compreender o contexto, reconhecer relações de poder e agir com ética e responsabilidade.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça que cada estudante responda por escrito no caderno:

- *Em qual contexto percebo que preciso melhorar minha postura?*
- *Que comportamento específico posso ajustar?*
- *Qual será meu primeiro passo concreto para realizar esse ajuste?*

Oriente que as respostas sejam objetivas e realistas. O foco não está em promessas amplas, mas em atitudes possíveis de serem praticadas no curto prazo.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), distribua a ficha de autoavaliação e solicite que os estudantes marquem com um X a alternativa que melhor representa sua compreensão no momento. Explique que não se trata de nota, mas de um registro para acompa-

nhamento da aprendizagem. Caso seja possível, analise os pontos em que houve maior incidência de respostas “Parcialmente” ou “Não” e retome esses conteúdos em aulas posteriores, reforçando os conceitos e promovendo novas situações de aplicação prática. Inclusive, este é um tipo de autoavaliação que pode ser utilizado em outras aulas.

Ficha de Autoavaliação

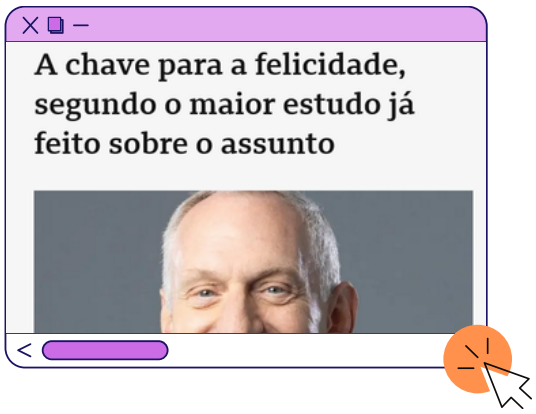
Afirmação	Sim	Parcialmente	Não
Compreendo o que é papel social.			
Compreendo o que é interação social.			
Consigo identificar que meu comportamento varia conforme o contexto.			
Consigo explicar por que esses comportamentos mudam.			

Aula 3 - Quais são os valores necessários para as boas relações?

Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender o papel dos valores na construção das relações interpessoais, evidenciando sua influência nas escolhas, atitudes e no percurso formativo de cada estudante.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes serão convidados a refletir sobre o papel dos valores na construção de relações saudáveis consigo mesmos e com os outros. A partir de um trecho da palestra de Robert Waldinger no TED, intitulada *Do que é feita uma vida boa?*, os estudantes discutirão como escolhas e prioridades revelam valores pessoais. A atividade principal será o "Leilão de Valores", promovendo reflexão sobre aquilo que consideram essencial para uma vida e relações significativas.
- **Palavras-chave:** Valores; Respeito; Empatia; Responsabilidade; Ética; Escolhas; Convivência; Prioridades.
- **Como se preparar:** assista previamente ao vídeo da palestra de Robert Waldinger, *Do que é feita uma vida boa?* para se familiarizar com os principais pontos da pesquisa apresentada. Para aprofundar seus conhecimentos sobre o estudo, leia a entrevista com Robert Waldinger, publicada no site da BBC Brasil. Prepare o material para a atividade "Leilão de Valores": imprima as moedas (10 para cada grupo) e projete ou imprima a lista de valores que serão leiloados. Organize o espaço da sala de forma que facilite a interação e a participação de todos durante o leilão.
- **Materiais necessários:** computador com acesso à internet; projetor; sistema de som; trecho do vídeo selecionado para ser exibido para a turma; "moedas" fictícias (papel ou impresso) para a dinâmica; lista de valores para o leilão.





Dicas: durante o leilão, incentive o respeito às escolhas dos colegas, reforçando que cada pessoa possui prioridades e referências diferentes. Evite classificar valores como “certos” ou “errados”, pois o foco da aula é a reflexão e não o julgamento moral. Procure fazê-los enxergar também que o importante da atividade não é a "compra" em si, mas a compreensão final sobre as escolhas feitas.



Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), inicie a aula escrevendo no quadro a seguinte pergunta: "*O que realmente importa para sermos felizes?*". Convide os estudantes a compartilharem livremente suas respostas. À medida que forem surgindo ideias, registre-as no quadro e organize-as em algumas categorias, como, por exemplo:

- coisas materiais
- pessoas
- sentimentos
- conquistas

Após ouvir algumas contribuições, conduza a reflexão com perguntas como:

- *Onde as nossas relações com outras pessoas aparecem nessas respostas?*
- *Será que a qualidade das nossas relações tem relação com a nossa felicidade?*
- *A referência de "vida boa" em grupos diferentes (urbanos, rurais, ribeirinhos, indígenas, litorâneos, interioranos...) se aproxima em quais aspectos? É diferente em quais aspectos?*

Em seguida, explique que a aula irá discutir justamente essa questão: o papel das relações humanas na construção de uma vida boa. Para aprofundar essa reflexão, exiba o trecho da palestra *Do que é feita uma vida boa?*, do psiquiatra e pesquisador Robert Waldingerm, apresentada no evento Ted Talk, que aborda os resultados de uma pesquisa científica sobre felicidade e qualidade de vida.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), após a exibição do vídeo, promova uma conversa com a turma para refletir sobre as ideias apresentadas. Comece retomando os pontos centrais da palestra com algumas perguntas orientadoras:

- *Qual foi a principal mensagem do estudo apresentado por Robert Waldinger?*
- *Segundo a pesquisa, o que realmente nos ajuda a permanecer felizes e saudáveis ao longo da vida?*

Explique que o estudo mencionado na palestra acompanha diferentes pessoas há mais de 75 anos e investiga quais fatores contribuem para uma vida longa e satisfatória. Um dos resultados mais importantes da pesquisa é que a qualidade das relações que construímos ao longo da vida tem grande impacto no nosso bem-estar e na nossa saúde.

Em seguida, aprofunde a reflexão conectando o tema aos relacionamentos do cotidiano dos estudantes. Pergunte:

- *Como podemos relacionar a ideia de "boas relações" com o nosso Projeto de Vida?*
- *O que faz com que um relacionamento, entre amigos, familiares ou colegas, seja realmente positivo e saudável?*

Retome então o tema dos valores já trabalhados anteriormente com a turma. Explique que, embora o conceito já tenha sido discutido, é importante perceber como os valores aparecem na prática, especialmente nas relações que construímos no dia a dia. Em outras palavras, são os valores que orientam nossas atitudes e influenciam a forma como tratamos as outras pessoas, lidamos com conflitos e tomamos decisões.

Destaque que, nas relações interpessoais, os valores funcionam como uma espécie de bússola ética, ajudando a orientar comportamentos como ouvir o outro, respeitar diferenças, agir com honestidade ou assumir responsabilidades. Conduza a conversa para que os estudantes percebam que relações saudáveis e duradouras costumam se apoiar em valores como respeito, empatia, responsabilidade, honestidade e diálogo. Esses princípios ajudam a construir vínculos de confiança e contribuem para uma convivência mais justa, colaborativa e acolhedora entre as pessoas.

Finalize destacando que os valores não influenciam apenas decisões individuais, mas também a forma como nos relacionamos e o tipo de ambiente que construímos ao nosso redor — na escola, na família, nas amizades e nos diferentes espaços de convivência. Quando praticados no cotidiano, esses valores fortalecem relações mais positivas e contribuem para uma vida coletiva mais saudável.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Leilão de valores

Objetivo: refletir sobre a importância dos valores na construção das relações interpessoais, incentivando os estudantes a identificarem, priorizarem e discutirem quais princípios consideram mais importantes para orientar atitudes, decisões e formas de convivência no cotidiano.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), explique à turma que, em nossas relações, costumamos dizer que muitos valores são importantes. No entanto, no dia a dia, algumas escolhas mostram quais valores realmente priorizamos. Para refletir sobre isso, os estudantes participarão de um "Leilão de Valores".
2. Divida a turma em grupo de 4 a 5 estudantes e distribua 10 moedas a cada grupo.
3. Explique as regras da atividade: no quadro ou em um slide, apresente uma lista de valores importantes para as relações interpessoais, como por exemplo:

a) respeito
b) empatia
c) honestidade
d) confiança
e) diálogo
f) responsabilidade
g) lealdade

h) cooperação
i) tolerância
j) solidariedade

4. Explique que esses valores serão leiloados um a um. Cada grupo poderá oferecer moedas para "comprar" os valores que considera mais importantes para construir boas relações. Os participantes devem administrar suas moedas com atenção, pois o dinheiro é limitado e não será possível comprar todos os valores.
5. Realize o leilão anunciando os valores gradualmente. Os estudantes podem levantar a mão para fazer suas ofertas. Quem fizer a maior oferta "arremata" o valor e registra em seu caderno.
6. Quando todas as moedas forem utilizadas ou os valores forem leiloados, passe para a discussão.

Conduza uma breve conversa com a turma:

- *Quais valores receberam mais moedas?*
- *Quais valores foram considerados mais importantes?*
- *Foi difícil decidir em quais valores investir? Por quê?*
- *Algum valor importante acabou ficando de fora? O que isso nos mostra?*

Explique que, assim como no leilão, na vida muitas vezes precisamos priorizar valores nas nossas decisões e atitudes. Nem sempre conseguimos colocar todos em prática ao mesmo tempo, mas refletir sobre aquilo que consideramos mais importante ajuda a orientar nossas escolhas e a forma como nos relacionamos com as outras pessoas.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça que cada estudante observe os valores que o grupo conseguiu "comprar" no leilão e reflita individualmente. Oriente-os a escrever no caderno:

- *Em qual valor o grupo investiu mais moedas? Por que?*
- *Esse valor realmente aparece nas minhas atitudes no dia a dia?*
- *Que atitude concreta posso adotar para praticar mais esse valor nas minhas relações?*
- *Quais os valores são inegociáveis para você? Liste os 5 mais importantes.*

Explique que valores ganham sentido quando se transformam em atitudes concretas, especialmente na forma como tratamos as outras pessoas.



Bora fechar?

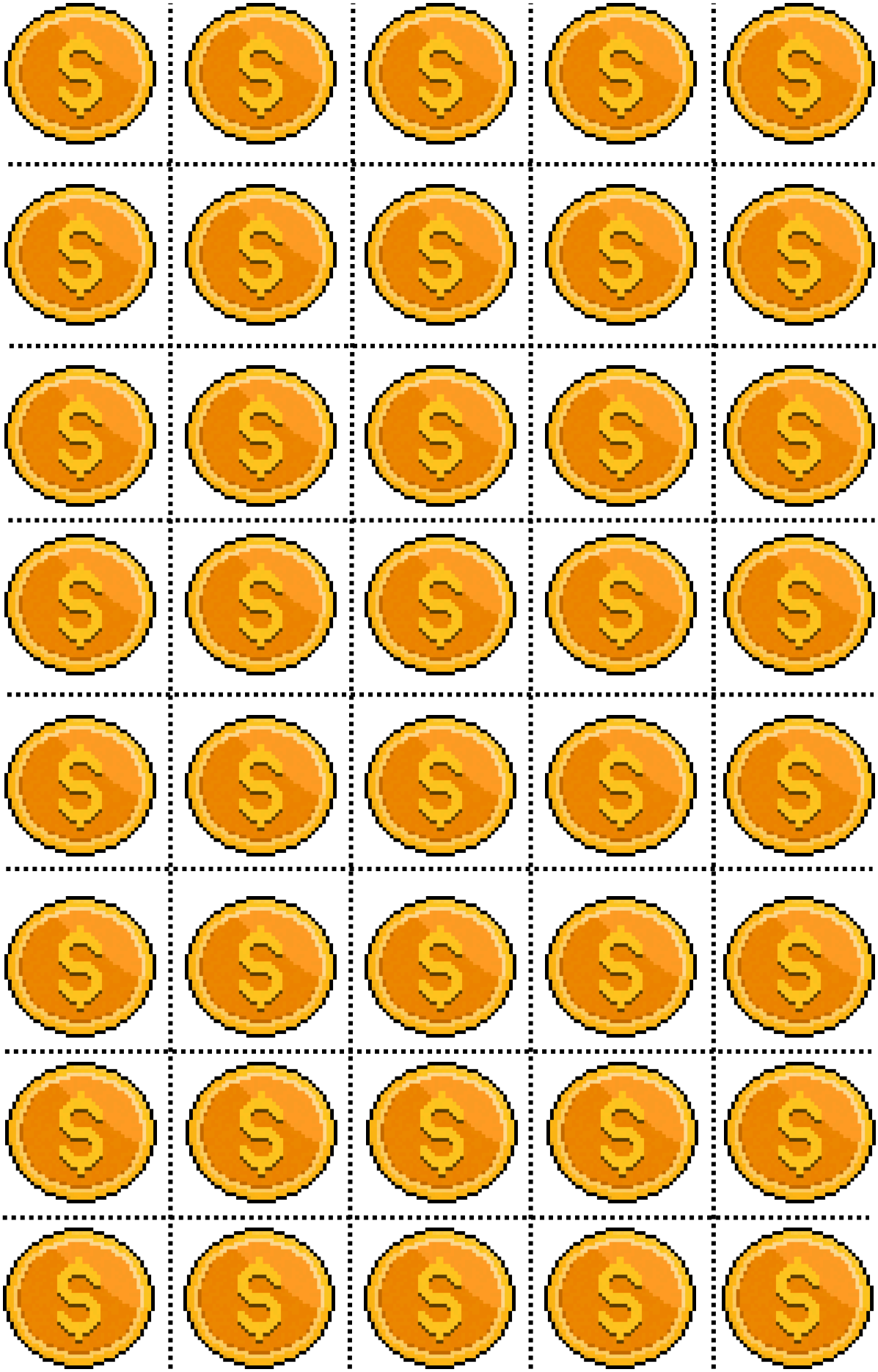
Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize retomando a reflexão central da aula. Explique que os va-

lores funcionam como princípios que orientam nossas escolhas e nossas relações. Eles influenciam a forma como lidamos com conflitos, como tratamos os outros e como construímos vínculos de amizade, confiança e respeito.

Destaque que pensar sobre os próprios valores é um passo importante para o Projeto de Vida, pois ajuda cada pessoa a tomar decisões mais coerentes com aquilo que considera importante para si e para a convivência com os outros.

Leilão de valores



E-BOOK DO(A) PROFESSOR(A)

3º TRIMESTRE
Que caminhos posso seguir?

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

Comunicação e cultura de paz



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

Comunicação e cultura de paz.

Competência Socioemocional: Tomada de decisão
Eixo Temático: Autogestão e Projeto de Vida
Objetivo Geral: promover um processo reflexivo para que o estudante reconheça suas mudanças, fortaleça seus valores e alinhe sua autoconfiança e autodeterminação com seu projeto de vida.
Objetivo Específico: guiar os estudantes em atividades de autoavaliação e reflexão sobre interesses, talentos, valores e crenças, compreendendo como essas dimensões influenciam suas escolhas pessoais, acadêmicas e profissionais.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – O diálogo como instrumento para boas relações.

- Reconhecer o diálogo como prática essencial para a convivência democrática.
- Desenvolver a escuta ativa como estratégia para fortalecer vínculos e qualificar as relações interpessoais.
- Identificar barreiras ao diálogo e refletir sobre o papel do diálogo na prevenção de conflitos e na promoção de ambientes colaborativos.

Aula 2 – Comunicação não-violenta e cultura de paz.

- Compreender os fundamentos da comunicação não-violenta (CNV), incluindo seus quatro componentes (observação, sentimentos, necessidades e pedidos).
- Analisar como julgamentos e interpretações podem gerar conflitos, desenvolvendo a capacidade de expressar sentimentos e necessidades com clareza e empatia.
- Refletir e praticar atitudes que promovam a cultura de paz, o respeito mútuo e a responsabilidade afetiva nas relações.

Aula 3 – Conflitos e o papel da mediação.

- Compreender os conflitos como parte da convivência, relacionando-os a diferenças, tensões e desigualdades sociais.
- Analisar as diferentes formas de reagir aos conflitos (fuga, confronto, diálogo) e suas consequências nas relações.
- Reconhecer a mediação de conflitos como estratégia de construção da cultura de paz, baseada na escuta, empatia e justiça social.

Aula 1 – O diálogo como instrumento para boas relações



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender a importância do diálogo e da escuta ativa para a construção de relações respeitosas, colaborativas e democráticas.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes serão convidados a refletir sobre o diálogo como ferramenta fundamental para a convivência e para a construção de relações saudáveis. A partir de conversas, dinâmicas e situações do cotidiano, a turma irá identificar atitudes que fortalecem ou dificultam a comunicação, compreendendo a importância da escuta, do respeito às diferenças e da resolução pacífica de conflitos.
- **Palavras-chave:** Diálogo; Escuta ativa; Respeito; Comunicação; Convivência; Relações interpessoais; Empatia.
- **Como se preparar:** leia previamente a tirinha da Mafalda, disponibilizada no link abaixo, e faça suas reflexões para que possa conduzir o diálogo com a turma. Separe previamente os materiais necessários para o "Mão na massa" e o "Deixando minha marca".
- **Materiais necessários:** sala com apoio para projeção da tirinha. Para o "Mão na massa": Chromebook ou cartolina e/ou folha A4, canetinhas, lápis de cor, etc. Para o "Deixando minha marca": Post-its coloridos (ou folha A4 colorida cortada e cola/fita) e cartolina.
- **Dica:** professor(a), se possível leia o Diálogo e Mediação de Conflitos nas Escolas – Guia para Educadores disponível no link abaixo. Além disso, converse com os estudantes que esta aula é uma ótima oportunidade para já praticar a escuta ativa e construir conhecimento junto aos colegas, ouvindo todas as opiniões.

DIÁLOGOS E MEDIAÇÃO DE CONFLITOS NAS ESCOLAS

Tirinha da Mafalda

Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), projete a tirinha da Mafalda, criada pelo cartunista Quino, e leia em voz alta com a turma ou até veja se alguns estudantes têm interesse em "interpretá-la".

Peça que os estudantes comentem o que entenderam. Caso seja necessário, você pode perguntar:

- Os dois colegas de Mafalda apresentam pensamento totalmente diferentes?
- No que eles concordam? No que discordam?
- Por que será que isso acontece?



Tirinha da Mafalda. Disponível em: https://br.pinterest.com/pin/537406168045177615/. Acesso em: 16/07/2026.

Essa tirinha da Mafalda traz uma reflexão sobre convivência, diálogo e dificuldade de compreender o outro. O humor da tirinha acontece porque os colegas falam sobre "a humanidade ir para frente", mas, quando precisam decidir juntos qual é o caminho, cada um acredita que apenas a sua direção está correta. No final, Mafalda percebe a contradição: a dificuldade da humanidade em avançar está justamente na incapacidade das pessoas de ouvirem umas às outras e considerarem diferentes perspectivas.

Para finalizar, professor(a), você pode trazer como reflexão para os estudantes que, muitas vezes, queremos ser ouvidos, porém não estamos dispostos a ouvir, sendo assim o diálogo fica difícil quando a pessoa acredita que apenas sua opinião é válida. Mas conviver em sociedade exige escuta, respeito e negociação.

Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), comece dizendo aos estudantes que conflitos fazem parte da convivência, entretanto, é importante que seja visto como uma oportunidade para o diálogo.

É normal que existam, dentro de uma mesma sala, escola, família, vários interesses, necessidades e vontades, e que isso é importante para uma sociedade, pois assim, cada um pode vivenciar aquilo que faz sentido. Entretanto, é preciso tomar cuidado para que essa multiplicidade não afaste as pessoas, ao invés de trazê-las ao diálogo.

Explique aos estudantes que o diálogo é uma das ferramentas mais importantes para a convivência humana. É por meio dele que compartilhamos ideias, expressamos sentimentos, resolvemos conflitos e construímos relações mais respeitosas.

Entretanto, dialogar não significa apenas falar. O diálogo também exige escuta. Muitas vezes, em situações de conflito ou discordância, as pessoas estão mais preocupadas em responder rapidamente do que em compreender o que o outro está tentando comunicar.

Nesse sentido, é importante apresentar o conceito de escuta ativa, que envolve ouvir com atenção, respeito e interesse genuíno o que a outra pessoa está dizendo. Escutar ativamente significa tentar compreender antes de julgar, interromper ou responder.

Você pode refletir com os estudantes que algumas atitudes fortalecem o diálogo, como:

- respeito às diferenças;
- paciência;
- empatia;
- clareza ao se comunicar;
- disposição para ouvir.

Ao mesmo tempo, existem barreiras que dificultam as relações, como:

- interrupções constantes;
- julgamentos precipitados;
- falta de atenção;
- ironias e desrespeito;
- dificuldade em reconhecer o ponto de vista do outro.

Professor(a), aproxime a reflexão do cotidiano dos estudantes trazendo situações comuns das redes sociais, grupos de mensagens ou jogos online. Muitas vezes, uma resposta impulsiva, uma mensagem mal interpretada ou a dificuldade de ouvir opiniões diferentes acaba gerando conflitos e afastamentos. Em diversas situações, as pessoas respondem rapidamente, mas sem realmente tentar compreender o que o outro quis dizer.

Nesse sentido, o filósofo contemporâneo Byung-Chul Han, em seu livro "No enxame: Perspectivas do Digital", reflete sobre como as relações na era digital têm se tornado cada vez mais rápidas e imediatas. Embora as pessoas estejam constantemente conectadas, isso nem sempre significa que exista abertura para a escuta, para o diálogo verdadeiro ou para a compreensão do outro. Em muitos casos, as interações acontecem de forma impulsiva e superficial, dificultando relações mais empáticas e respeitosas. Ao discutir essa questão, Han afirma: "O respeito pressupõe um olhar distanciado [...]. Hoje, ele dá lugar a um ver sem distância, característico do espetáculo."

A partir dessa reflexão, converse com os estudantes sobre como, muitas vezes, nas redes sociais ou em conversas online, as pessoas reagem rapidamente, julgam sem conhecer o contexto completo e têm dificuldade em ouvir diferentes perspectivas. Dialogar exige tempo, atenção e disposição para compreender o outro para além das primeiras impressões.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Construindo um Guia de Boas Práticas para o Diálogo

Objetivo: elaborar, de forma colaborativa, um guia com atitudes que favoreçam o diálogo respeitoso, a escuta ativa, a empatia e a convivência ética nos diferentes espaços de interação social.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), separe alguns Chromebooks (é uma ótima oportunidade para os estudantes trabalharem com ferramentas digitais, como o Canva) ou separe materiais necessários como folha A4 ou cartolina, tintas, pincéis, canetinhas, lápis de cor, etc., e proponha aos estudantes a construção de um pequeno guia de boas práticas para o diálogo e a convivência.
2. Organize a turma em grupos e explique que cada equipe deverá pensar em atitudes que ajudam a construir conversas mais respeitosas, acolhedoras e colaborativas no cotidiano escolar, nas redes sociais, nas amizades e na convivência familiar.
3. Peça que os estudantes pensem em um nome para o guia, podendo ser títulos como:
    a. "Guia do Bom Diálogo"
    b. "Manual da Escuta Ativa"
    c. "Como construir boas relações"
    d. "Antes de responder, pense..."
4. Oriente os grupos a criarem frases curtas, dicas, símbolos ou ilustrações relacionadas a atitudes que fortalecem o diálogo, como:
    a. ouvir sem interromper;
    b. respeitar opiniões diferentes;
    c. pensar antes de responder;
    d. evitar julgamentos precipitados;
    e. dialogar em vez de atacar;
    f. praticar empatia;
    g. buscar compreender antes de reagir.
5. Também podem incluir atitudes que dificultam a convivência, como:
    a. ironias;
    b. exposição do outro;
    c. agressividade;
    d. espalhar prints ou fofocas;
    e. responder impulsivamente.
6. Ao final, os grupos podem apresentar rapidamente seus guias para a turma. Se possível, os materiais podem ser expostos na sala ou nos corredores da escola como forma de incentivar uma cultura de diálogo e respeito.
7. Dica: Considerando o tempo para atividade, professor(a), você já pode previamente sugerir que o grupo se divida de modo que uma parte fique responsável por pensar a estética do guia, enquanto outra parte se dedique ao conteúdo.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça aos estudantes que escrevam em post-its uma frase ou palavras que respondam à seguinte pergunta: "Que tipo de comunicação queremos construir na nossa turma?".

Eles podem começar com frases como:

- Na nossa turma, queremos uma comunicação...
- Queremos ser uma turma que...
- Para melhorar nossa convivência, precisamos...

Depois cole os *post-its* em uma cartolina e, se possível, deixe na sala até o fim desta sequência didática.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize a aula reforçando que o diálogo é uma construção diária. Aprender a ouvir, respeitar opiniões diferentes e conversar de forma cuidadosa são atitudes fundamentais para a convivência em sociedade.

Finalize convidando os estudantes a refletirem que dialogar não é vencer discussões, mas construir pontes entre as pessoas. Explique que o cartaz construído no "Deixando a minha marca" ficará na sala para que eles entendam como um compromisso coletivo da turma. Incentive-os também a levar os princípios discutidos para os diferentes espaços de convivência dos quais participam.

Aula 2 – Comunicação não-violenta e cultura de paz



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender os conceitos de Comunicação Não-Violenta (CNV), capacitando os estudantes a transformarem julgamentos em observações concretas e a identificarem sentimentos e necessidades que promovam a cultura de paz, o respeito mútuo e a responsabilidade afetiva nas relações.
- **Descrição da aula:** esta aula propõe uma introdução prática à Comunicação Não-Violenta desenvolvida por Marshall Rosenberg. Por meio de discussões dialogadas e uma atividade em grupo, os estudantes aprenderão a substituir uma comunicação julgadora por uma estrutura baseada em quatro componentes: observação, sentimento, necessidade e pedido.
- **Palavras-chave:** Comunicação não-violenta (CNV); Cultura de paz; Escuta ativa; Empatia; Resolução de conflitos.
- **Como se preparar:** leia previamente o texto Comunicação Não Violenta, buscando entender os conceitos e como se aplica na realidade dos estudantes. Prepare previamente o recurso de áudio da música Paciência, de Lenine.
- **Materiais necessários:** cópias da atividade Tradutor de Conflitos e Contrato de convivência com as frases de julgamento (uma para cada grupo); 2 cartolinas; Post-its; Música Paciência, de Lenine.

Paciência, Lenine



- **Dicas:** mantenha um ambiente seguro e livre de julgamentos. Como professor, modele os exemplos do quadro dos 4 componentes da CNV de acordo com a realidade da comunidade. Se algum estudante se sentir vulnerável demais, não force a participação, mas valide o sentimento dele. Valorize as falas dos estudantes sem expor experiências pessoais sensíveis. Caso a turma seja muito participativa, controle o tempo para garantir a realização da atividade prática.

Partiu aula!

Duração: 8 minutos

Professor, receba os estudantes com a música Paciência, de Lenine, e inicie a aula falando que "grande parte dos conflitos que se vive nas escolas não nasce do que pensamos, mas de como nos comunicamos. Quantos deles poderiam ser evitados com uma escuta ativa?".

Em seguida, apresente as perguntas a seguir à turma e convide os estudantes a refletirem sobre elas individualmente, sem compartilhar suas respostas:

- Quantas vezes você já disse algo que não queria em um momento de raiva e se arrependeu depois?
- Quantas vezes alguém te julgou sem saber o que você estava passando?

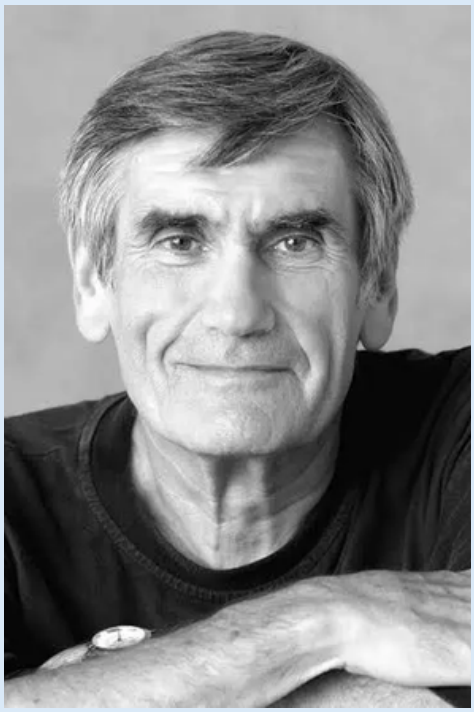
Na sequência, peça para que cada estudante escreva em um post-it (ou no caderno) uma palavra que defina como ele se sente hoje, sem precisar explicar o porquê. Colem em uma cartolina criando um "Mapa de Sentimentos" da turma.

Trocando ideia

Duração: 12 minutos

Professor(a), inicie a discussão apresentando o conceito de Comunicação Não-Violenta (CNV), sistematizado pelo psicólogo Marshall Rosenberg.

Quem foi Marshall B. Rosenberg (1934–2015)?



Marshall B. Rosenberg
Fonte: Fix Your Picker!

Foi um psicólogo norte-americano, mediador de conflitos e autor. Ele desenvolveu a CNV inspirado nos movimentos de resistência não-violenta de Gandhi e Martin Luther King. Rosenberg observou desde cedo como a linguagem rotuladora e julgadora — que ele chamou de "linguagem alienante da vida" — gera dor e violência. Sua missão foi ensinar as pessoas a se reconectarem com sua capacidade compassiva natural, mesmo em situações de conflito severo, acreditando que por trás de toda ação violenta existe uma necessidade humana não atendida. Ele trabalhou em escolas, favelas e até em zonas de guerra, mostrando que o diálogo empático é a ferramenta mais poderosa para a Cultura de Paz.

A CNV é uma prática que propõe uma nova forma de se relacionar e que apresenta ferramentas úteis para superar os desafios que aparecem nas nossas relações que são causados pela forma que nos comunicamos, ou até mesmo pelo que deixamos de falar por medo do conflito. A CNV tem como objetivo gerar mais compreensão e colaboração nas relações pessoais, profissionais e até com nós mesmos.

Para isso, a CNV propõe 4 componentes para orientar a nossa comunicação. Quando nos comunicamos a partir desses 4 componentes, aumentamos as chances de sermos compreendidos pelas outras pessoas e nos tornamos mais aptos a compreender o que está por trás das palavras que elas dizem.

Professor, explique, de forma dialogada, os quatro componentes da CNV, relacionando-os à comunicação com julgamento e à Comunicação Não Violenta:

Componente	O que é?	Comunicação com julgamento	Comunicação não violenta
Observação	Descrever o fato de algo que aconteceu. É como uma câmera registraria uma situação sem rótulos.	"Você nunca faz o que promete."	"Percebi que você não entregou a atividade de ontem."
Sentimento	São palavras que descrevem a nossa experiência, identificando a emoção real, sem misturar com o que pensamos sobre o outro.	"Você me ignora."	"Quando você não responde, fico frustrado."
Necessidade	Motivações que nos levam a fazer, falar e escolher. É reconhecer o valor ou motivação humana universal por trás da emoção.	"Este grupo é um bando de folgados."	"Para mim, parceria e cooperação são importantes neste trabalho."

Componente	O que é?	Comunicação com julgamento	Comunicação não violenta
Pedido	São as expressões de como gostaríamos de atender nossas necessidades, solicitando uma ação específica, positiva e concreta, sem exigir da outra pessoa.	"Você tem que me escutar agora."	"Você estaria disposto a me ouvir por cinco minutos agora?"

Durante a explicação, você pode utilizar as perguntas a seguir para mobilizar a turma e gerar engajamento:

1. O que mais gera conflitos na escola hoje?
2. As redes sociais facilitam ou dificultam o diálogo?
3. É possível discordar sem desrespeitar?
4. Como a comunicação interfere no nosso Projeto de Vida?

Professor, reforce que a maneira como nos relacionamos e nos comunicamos interfere diretamente nas escolhas que fazemos, nas oportunidades que surgem e na forma como construímos nosso projeto de vida. Relações saudáveis favorecem o sentimento de pertencimento, fortalecem a autoestima, ampliam as possibilidades de aprendizagem e ajudam na construção de redes de apoio importantes para a vida pessoal, acadêmica e profissional. Já relações marcadas por agressividade, humilhação ou falta de diálogo podem gerar afastamentos, conflitos e dificuldades emocionais.

Destaque também que saber se comunicar é uma habilidade essencial em diferentes espaços da vida. Na convivência com amigos, a comunicação respeitosa ajuda a resolver desentendimentos e a fortalecer vínculos. No ambiente familiar, contribui para maior compreensão e escuta entre as pessoas. Na escola, melhora o trabalho em grupo, a convivência e a participação coletiva. No futuro profissional, competências como empatia, escuta ativa, cooperação e resolução de conflitos são cada vez mais valorizadas no mundo do trabalho.

Por fim, explique que cultura de paz não significa viver sem conflitos ou fingir que os problemas não existem. Os conflitos fazem parte das relações humanas. A diferença está na maneira como lidamos com eles. Construir uma cultura de paz significa desenvolver a capacidade de dialogar, respeitar diferentes opiniões, controlar impulsos agressivos, buscar soluções coletivas e agir com responsabilidade afetiva, mesmo em situações de discordância. No contexto do Programa Educar para a Paz, da Secretaria de Estado da Educação, isso significa transformar o ambiente escolar em um lugar seguro, onde a diversidade é respeitada e os direitos humanos são a base das relações.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Tradutor de Conflitos

Objetivo: Praticar a transformação de julgamentos em observações e exercitar formas respeitosas de comunicação.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), organize a turma em seis grupos e entregue para cada equipe um card contendo uma frase de comunicação baseada em julgamentos, como as apresentadas ao final desta aula.
2. Explique que o desafio será reescrever a frase utilizando os princípios da Comunicação Não Violenta (CNV), organizando a fala a partir de seus quatro componentes: observação, sentimento, necessidade e pedido.
3. Oriente os estudantes a identificarem, inicialmente, os julgamentos presentes na frase e, em seguida, transformá-los em uma observação objetiva sobre o que aconteceu. Depois, peça que expressem um sentimento relacionado à situação, identifiquem a necessidade envolvida e formulem um pedido claro, respeitoso e possível de ser atendido.
4. Apresente um exemplo para apoiar a atividade:
    a. "Quando estou falando e você mexe no celular, fico chateado(a), porque preciso me sentir ouvido(a). Você pode prestar atenção enquanto conversamos?"
5. Durante a atividade, circule entre os grupos para esclarecer dúvidas e apoiar os estudantes na identificação dos elementos da CNV, incentivando a substituição de julgamentos por descrições objetivas e a construção de pedidos que favoreçam o diálogo.
6. Ao final, convide um ou dois grupos para compartilharem suas produções com a turma. Destaque que a proposta não busca uma única resposta correta, mas desenvolver formas de comunicação que fortaleçam a escuta, o respeito e a resolução de conflitos.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que a construção de uma cultura de paz acontece nas pequenas atitudes do cotidiano. Convide-os a pensar em uma ação concreta que pode tornar a turma um espaço mais respeitoso, acolhedor e colaborativo.

Distribua um post-it para cada estudante e solicite que escrevam a resposta para a seguinte pergunta:

- Que atitude eu me comprometo a praticar para contribuir com uma convivência mais respeitosa em nossa turma?

Alguns exemplos podem surgir:

- Escutar sem interromper.
- Respeitar opiniões diferentes.
- Evitar fofocas.
- Ajudar colegas quando necessário.
- Resolver conflitos por meio do diálogo.
- Não expor colegas nas redes sociais.

Após o registro, peça que todos colem seus post-its em uma cartolina, mural ou quadro da sala, formando o Painel da Cultura de Paz.

Finalize destacando que a convivência não é construída por grandes ações isoladas, mas por compromissos diários assumidos por cada pessoa. O painel poderá permanecer exposto na sala como um lembrete dos acordos e valores que a turma deseja fortalecer ao longo do ano.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor, reforce que a forma como nos comunicamos constrói ou destrói relações. Aprender a se comunicar com respeito é uma habilidade importante para a escola, para a vida e para o nosso projeto de vida. Finalize com uma breve mensagem de encerramento inspirada nos fundamentos de Marshall Rosenberg:

"A violência nas palavras, na maioria das vezes, é apenas a expressão trágica de uma necessidade humana que não foi atendida. Quando aprendemos a identificar nossas necessidades e a fazer pedidos claros, paramos de atacar e começamos a construir pontes."

Recorte os cards abaixo e distribua um para cada grupo.

1 Frase de comunicação com julgamento:

"Você é muito folgado, ninguém faz nada e eu tenho que carregar tudo sozinho."

Traduza para a Comunicação Não Violenta (CNV)

Quando eu vejo/ouço _____ (Observação),

eu me sinto _____ (Sentimento),

porque eu preciso de _____ (Necessidade).

Você poderia _____ (Pedido)?

2 Frase de comunicação com julgamento:

"Você nunca me escuta."

Traduza para a Comunicação Não Violenta (CNV)

Quando eu vejo/ouço _____ (Observação),

eu me sinto _____ (Sentimento),

porque eu preciso de _____ (Necessidade).

Você poderia _____ (Pedido)?

3 Frase de comunicação com julgamento:

"Você só pensa em você."

Traduza para a Comunicação Não Violenta (CNV)

Quando eu vejo/ouço _____ (Observação),

eu me sinto _____ (Sentimento),

porque eu preciso de _____ (Necessidade).

Você poderia _____ (Pedido)?

4 Frase de comunicação com julgamento:

"Essa turma é impossível."

Traduza para a Comunicação Não Violenta (CNV)

Quando eu vejo/ouço _____ (Observação),

eu me sinto _____ (Sentimento),

porque eu preciso de _____ (Necessidade).

Você poderia _____ (Pedido)?

5 Frase de comunicação com julgamento:

"Você faz tudo errado."

Traduza para a Comunicação Não Violenta (CNV)

Quando eu vejo/ouço _____ (Observação),

eu me sinto _____ (Sentimento),

porque eu preciso de _____ (Necessidade).

Você poderia _____ (Pedido)?

6 Frase de comunicação com julgamento:

"Parem de fazer barulho! Vocês são muito bagunceiros e não respeitam ninguém na sala."

Traduza para a Comunicação Não Violenta (CNV)

Quando eu vejo/ouço _____ (Observação),

eu me sinto _____ (Sentimento),

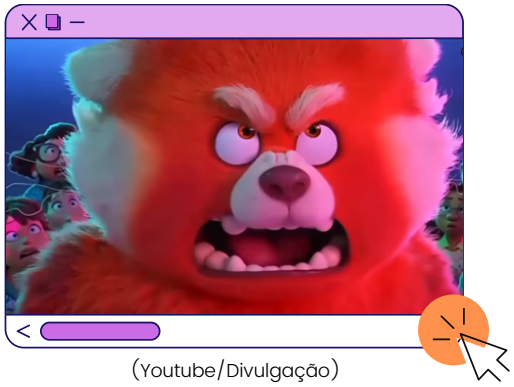
porque eu preciso de _____ (Necessidade).

Você poderia _____ (Pedido)?

Aula 3 – Conflitos e o papel da mediação

Antes de começar

- **Objetivo da aula:** refletir sobre os conflitos como parte das relações humanas e compreender a mediação e o diálogo como estratégias para a construção da cultura de paz.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes irão refletir sobre os conflitos presentes no cotidiano e as diferentes formas como as pessoas costumam reagir diante deles. A partir de situações práticas e discussões coletivas, a turma será convidada a compreender a mediação como uma ferramenta importante para fortalecer o diálogo, a empatia e a convivência respeitosa.
- **Palavras-chave:** Conflito; Mediação; Cultura de paz; Diálogo; Escuta; Empatia; Convivência; Respeito.
- **Como se preparar:** assista ao trecho de Red: Crescer é uma fera, disponível no link e faça suas reflexões para poder conduzir o momento com os estudantes. Já imprima e separe os templates que serão necessários para o momento de "Mão na massa".



(Youtube/Divulgação)

- **Materiais necessários:** sala com apoio para projeção. Templates disponibilizados ao final da aula para o "Mão na Massa".
- **Dicas:** professor(a), retome o Diálogo e Mediação de Conflitos nas Escolas – Guia para Educadores e dê foco na leitura sobre mediação. Além disso, estude o template disponibilizado para poder fazer inferências que achar necessárias para o momento de desenvolvimento das atividades com os estudantes.

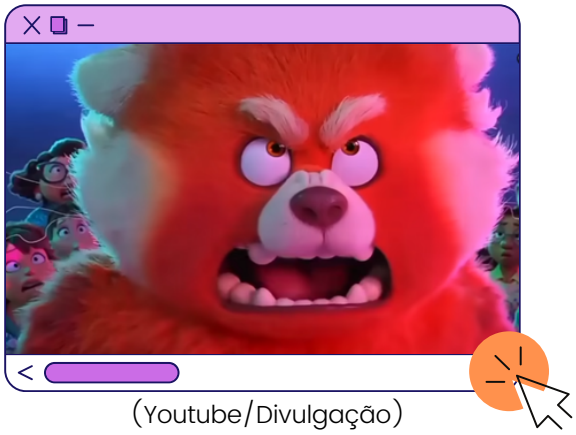
Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), apresente a cena do filme "Red: Crescer é uma fera" para os estudantes. A cena retrata um conflito entre uma adolescente e sua mãe. Enquanto a adolescente quer viver seus momentos, sua personalidade e a pessoa que ela está construindo, a mãe quer controlá-la por achar que sempre sabe o que é melhor, além de ter tido essa mesma vivência familiar. Portanto, aqui há a representação de um conflito muito comum nas relações familiares.

Pergunte aos estudantes se alguém lembra do desfecho desse filme. Caso sim, escolha um para que possa contar aos que não assistiram. Se ninguém tiver assistido, ou não recordarem, diga que já irá retomar e encerre este momento com a seguinte pergunta: Conflitos são sempre ruins?

Explique que, a partir dessa pergunta, a reflexão da aula será feita.



(Youtube/Divulgação)

Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), retome ou explique que no filme "Red: Crescer é uma fera" é entendido que todas as mulheres da família de Mei Mei (personagem principal) se transformam em Pandas ao lidarem com emoções mais fortes e sempre trataram isso como uma "maldição" que necessitasse ser contida. Além disso, todas cresceram em um ambiente de controle extremo, sendo forçadas a reprimir suas emoções e a priorizar constantemente a família. Elas viviam sob o peso das consequências de suas escolhas e de possíveis conflitos, em um ambiente que anulava a individualidade de cada uma. Mas Mei Mei decide quebrar esse ciclo, ao "abraçar" seu Panda interior e, por consequência, sua personalidade, como visto no trecho retratado. E, para que isso acontecesse, foi necessário um conflito.

Portanto, conflitos nem sempre são ruins. Como vimos na primeira aula, são inevitáveis, pois fazem parte da convivência humana. Afinal, cada pessoa possui opiniões, desejos, valores, histórias e formas diferentes de enxergar o mundo. O mais importante não é evitar todos os conflitos, mas compreender como escolhemos lidar com eles.

Explique aos estudantes que, muitas vezes, quando estamos envolvidos em um conflito, sentimos dificuldade em enxergar a situação de forma mais calma e respeitosa. Em alguns momentos, as emoções ficam mais intensas, as pessoas falam sem escutar umas às outras ou acabam tentando "vencer" a discussão, em vez de compreender o que está acontecendo. Nessas situações, pode ser importante buscar uma mediação.

A mediação é uma estratégia que ajuda as pessoas envolvidas em um conflito a dialogarem de forma mais respeitosa e segura, refletindo sobre o que sentem e se propondo a utilizar a comunicação não violenta – trabalhada na aula anterior. O objetivo da mediação não é decidir quem está certo ou errado, nem punir alguém, mas criar espaço para que todos possam falar, ser escutados e buscar caminhos possíveis para resolver a situação.

Diga que o mediador pode ser uma pessoa da escola, como um professor, pedagogo, coordenador ou até um colega preparado para ajudar na conversa. O papel dessa pessoa é facilitar o diálogo, incentivar a escuta e ajudar os envolvidos a compreenderem diferentes perspectivas sobre o conflito.

É importante refletir com os estudantes que pedir ajuda para mediar um conflito não significa fraqueza ou incapacidade. Muitas vezes, procurar mediação demonstra maturidade e responsabilidade com as relações. Isso porque, em alguns conflitos, principalmente quando existem mágoas, raiva ou dificuldade de comunicação, a presença de alguém que ajude a organizar a conversa pode evitar agressões, afastamentos e injustiças.

Destaque também que a mediação busca fortalecer a cultura de paz. Isso significa construir relações em que os conflitos possam ser enfrentados com diálogo, empatia, respeito e responsabilidade coletiva, e não com violência, humilhação ou exclusão.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Como podemos mediar?

Objetivo: Desenvolver estratégias de mediação de conflitos, utilizando o diálogo, a escuta ativa e a empatia para construir soluções respeitosas e colaborativas.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), organize a turma em pequenos grupos e explique que cada equipe receberá uma situação fictícia de conflito vivenciada no cotidiano escolar.
2. Distribua um dos casos propostos para cada grupo, como: desentendimento em um trabalho em equipe; fofoca espalhada em grupos de mensagens; exclusão de um colega; discussão durante um jogo; ou conflito provocado por um mal-entendido nas redes sociais.
3. Oriente os estudantes a analisarem a situação e preencherem o template de mediação, disponível no anexo desta aula, registrando os envolvidos, o problema identificado, os sentimentos e necessidades presentes, além de possíveis estratégias para promover o diálogo e construir uma solução que contemple todas as partes. Caso desejem, os grupos também poderão encenar a proposta de mediação elaborada.
4. Durante a atividade, circule entre os grupos para estimular a escuta, o respeito às diferentes perspectivas e a busca por soluções colaborativas.
5. Ao final, convide os grupos a compartilharem brevemente suas reflexões com a turma. Recolha os templates produzidos para acompanhar as estratégias construídas pelos estudantes e, sempre que pertinente, socialize os resultados com a equipe pedagógica e a gestão escolar como forma de fortalecer a cultura de diálogo e mediação de conflitos na escola.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Convide os estudantes a escreverem, individualmente, uma frase ou compromisso relacionado à forma como desejam lidar com conflitos em suas relações.

Eles podem completar frases como:

- "Em situações de conflito, eu quero..."
- "Uma atitude que pode ajudar na convivência é..."
- "Posso contribuir para a cultura de paz quando..."

Peça que sempre que se sentirem em um momento desconfortável, que possa gerar um conflito, procurem se recordar dessa frase e colocar em prática as reflexões construídas durante as aulas.

Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize a aula reforçando que conflitos fazem parte da vida e das relações humanas. O mais importante não é evitar todos os conflitos, mas aprender a lidar com eles de forma respeitosa e responsável.

Explique que a mediação, o diálogo e a escuta são ferramentas importantes para fortalecer vínculos e construir ambientes mais acolhedores, colaborativos e seguros.

Convide os estudantes a refletirem que toda convivência exige empatia, respeito e disposição para compreender o outro.

Você pode concluir dizendo: “a cultura de paz não nasce da ausência de conflitos, mas da capacidade de dialogar e construir soluções coletivas”.



DESENTENDIMENTO EM UM TRABALHO DE GRUPO

Durante a realização de um trabalho, Ana e João discordaram sobre como organizar as tarefas. A discussão ficou mais forte e agora os dois não querem mais conversar.

COMO PODEMOS MEDIAR?

1. Entendendo a situação
O que aconteceu?

2. Escuta ativa
O que cada pessoa envolvida pode estar sentindo ou pensando?

3. Possíveis caminhos
Quais estratégias de diálogo e respeito podemos utilizar para resolver o conflito?

4. Acordos e compromissos
O que pode ser combinado para evitar que essa situação aconteça novamente?

5. Aprendizados do grupo
O que aprendemos com essa situação?

FOFOCA EM GRUPO DE MENSAGENS

Alguém criou um boato sobre Maria em um grupo de mensagens da turma. A informação se espalhou rapidamente e Maria ficou muito chateada ao saber do que estavam falando.

COMO PODEMOS MEDIAR?

1. Entendendo a situação
O que aconteceu?

2. Escuta ativa
O que cada pessoa envolvida pode estar sentindo ou pensando?

3. Possíveis caminhos
Quais estratégias de diálogo e respeito podemos utilizar para resolver o conflito?

4. Acordos e compromissos
O que pode ser combinado para evitar que essa situação aconteça novamente?

5. Aprendizados do grupo
O que aprendemos com essa situação?

EXCLUSÃO DE UM COLEGA

Pedro percebeu que um colega da turma, Lucas, tem ficado sozinho no intervalo e não tem sido convidado para participar das atividades da turma.

COMO PODEMOS MEDIAR?

1. Entendendo a situação
O que aconteceu?

2. Escuta ativa
O que cada pessoa envolvida pode estar sentindo ou pensando?

3. Possíveis caminhos
Quais estratégias de diálogo e respeito podemos utilizar para resolver o conflito?

4. Acordos e compromissos
O que pode ser combinado para evitar que essa situação aconteça novamente?

5. Aprendizados do grupo
O que aprendemos com essa situação?

DISCUSSÃO DURANTE UM JOGO

Durante um jogo de futebol na aula de Educação Física, uma falta gerou uma discussão acalorada entre os colegas. O clima ficou tenso e o jogo precisou parar.

COMO PODEMOS MEDIAR?

1. Entendendo a situação
O que aconteceu?

2. Escuta ativa
O que cada pessoa envolvida pode estar sentindo ou pensando?

3. Possíveis caminhos
Quais estratégias de diálogo e respeito podemos utilizar para resolver o conflito?

4. Acordos e compromissos
O que pode ser combinado para evitar que essa situação aconteça novamente?

5. Aprendizados do grupo
O que aprendemos com essa situação?



MAL-ENTENDIDO EM REDE SOCIAL

Uma postagem feita por Carla foi interpretada de forma ofensiva por outras pessoas. Isso gerou comentários negativos e um conflito nas redes sociais.

COMO PODEMOS MEDIAR?

1. Entendendo a situação
O que aconteceu?

2. Escuta ativa
O que cada pessoa envolvida pode estar sentindo ou pensando?

3. Possíveis caminhos
Quais estratégias de diálogo e respeito podemos utilizar para resolver o conflito?

4. Acordos e compromissos
O que pode ser combinado para evitar que essa situação aconteça novamente?

5. Aprendizados do grupo
O que aprendemos com essa situação?



MAL-ENTENDIDO EM REDE SOCIAL

Uma postagem feita por Carla foi interpretada de forma ofensiva por outras pessoas. Isso gerou comentários negativos e um conflito nas redes sociais.

COMO PODEMOS MEDIAR?

1. Entendendo a situação
O que aconteceu?

2. Escuta ativa
O que cada pessoa envolvida pode estar sentindo ou pensando?

3. Possíveis caminhos
Quais estratégias de diálogo e respeito podemos utilizar para resolver o conflito?

4. Acordos e compromissos
O que pode ser combinado para evitar que essa situação aconteça novamente?

5. Aprendizados do grupo
O que aprendemos com essa situação?

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

Ação Social e Cidadania



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2
AÇÃO SOCIAL E CIDADANIA

Competência Socioemocional: Protagonismo Social e Trabalhar em Rede.
Eixo Temático: Protagonismo e Competências para o século XXI
Objetivo Geral: promover o engajamento dos estudantes em processos de formação cidadã, por meio da reflexão crítica sobre os desafios sociais, da valorização dos direitos humanos e da vivência de práticas solidárias e coletivas.
Objetivo Específico: favorecer a compreensão dos principais problemas que impactam o mundo atual, estimular a autorresponsabilidade na construção de soluções e incentivar a atuação propositiva dos estudantes em iniciativas sociais que fortaleçam a ética, a justiça e a equidade.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – Os grandes desafios do mundo atual.

- Analisar os principais problemas sociais, ambientais e econômicos contemporâneos.
- Compreender as desigualdades na forma como esses desafios afetam diferentes grupos.
- Relacionar problemas globais ao cotidiano e à necessidade de participação coletiva.

Aula 2 – Um mundo melhor depende de mim.

- Reconhecer o papel de cada indivíduo na promoção de mudanças sociais.
- Investigar formas de participação social acessíveis aos jovens.
- Valorizar atitudes éticas, solidárias e o engajamento em ações coletivas.

Aula 3 – Como mobilizar e se associar a pessoas.

- Compreender formas de ativismo juvenil e o que são movimentos sociais.
- Explorar estratégias de mobilização coletiva e organização coletiva.
- Planejar ações de protagonismo que envolvam cooperação, empatia e responsabilidade social.

Aula 1 – Os Grandes desafios do mundo atual



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** analisar os principais desafios sociais, ambientais e econômicos contemporâneos; compreender as desigualdades na forma como esses desafios afetam diferentes grupos; e relacionar problemas globais ao cotidiano e à necessidade de participação coletiva.
- **Descrição da aula:** esta aula visa explorar os desafios globais que impactam a sociedade atual, como as mudanças climáticas, a desigualdade social e a fome, conectando-os à realidade dos estudantes e à importância de sua participação ativa na construção de soluções. A abordagem será pautada na Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS) e nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, com foco em metodologias ativas como o World Café para promover a discussão e o engajamento.
- **Palavras-chave:** Desafios globais; ODS; Sustentabilidade; Racismo ambiental; Cidadania; Ação social.
- **Como se preparar:** o professor deve se familiarizar com os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, especialmente aqueles mais relevantes para os desafios atuais (pobreza, fome, saúde, educação, água limpa, energia limpa, trabalho decente, redução das desigualdades, ação contra a mudança global do clima, vida na água, vida terrestre, paz, justiça e instituições eficazes, parcerias e meios de implementação). É importante também pesquisar exemplos locais e globais de racismo ambiental e entender a dinâmica da metodologia World Café para facilitar as discussões. Sugere-se a leitura de notícias e artigos recentes sobre os temas abordados para enriquecer a explanação.
- **Materiais necessários:** data show e computador com acesso à internet; cartolinas ou papéis grandes para cada mesa (para o World Café); canetas coloridas e marcadores; fichas ou pequenos cartões para anotações individuais.



Objetivos de Desenvolvimento Sustentável • IBGE Explica



Justiça Climática | Globo Gente

Dicas: estimule a participação ativa dos estudantes desde o início, criando um ambiente acolhedor e de respeito às diferentes opiniões; utilize exemplos concretos e próximos da realidade dos alunos para ilustrar os desafios globais; na *Galeria de Soluções*, garanta que todos os grupos tenham tempo para criar seus cartazes e visitar as propostas dos colegas; conecte constantemente os temas discutidos ao projeto de vida dos estudantes, mostrando como suas escolhas e ações podem impactar o futuro.

Partiu aula!

Duração: 5 minutos

Professor(a), inicie a aula exibindo o vídeo "O que são os ODS?".

Após a exibição, converse com os estudantes sobre os desafios apresentados no vídeo e questione:

- Quais problemas do mundo atual aparecem no vídeo?
- Quais desses desafios também fazem parte da realidade da nossa comunidade e território?
- Qual ODS vocês consideram mais urgente para o lugar onde vivem?



Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
• IBGE Explica

Explique que os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) foram criados pela ONU como metas globais para enfrentar problemas sociais, econômicos e ambientais que afetam diferentes populações ao redor do mundo.

Informe também que, ao longo da aula, os estudantes utilizarão o "Guia de Consulta Rápida: ODS", em anexo, para auxiliar nas discussões.

Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), exiba o vídeo "Justiça Climática: onde eu moro, o clima é justo?"

Após o vídeo, explique aos estudantes que os problemas ambientais não afetam todas as pessoas da mesma forma. Enquanto algumas regiões contam com saneamento básico, coleta regular de lixo, áreas verdes e infraestrutura adequada, outras convivem com desafios como:



Justiça Climática | Globo Gente

- enchentes;
- falta de saneamento básico;
- poluição;
- descarte inadequado de resíduos;
- ausência de áreas verdes;
- calor excessivo;
- dificuldade de acesso à água de qualidade.

Explique que essas diferenças estão relacionadas às condições sociais, econômicas e territoriais de cada comunidade. Em muitos casos, os grupos mais vulnerabilizados são os que enfrentam maiores dificuldades para prevenir ou superar os impactos ambientais.

Apresente, então, o conceito de justiça climática, que busca compreender essas desigualdades e defender que todas as pessoas tenham acesso a condições dignas de vida e a um ambiente saudável, independentemente do local onde vivem.

Em seguida, explique que o racismo ambiental ocorre quando populações historicamente vulnerabilizadas, especialmente comunidades negras, indígenas, quilombolas e periféricas, são mais expostas a problemas ambientais e possuem menor acesso à infraestrutura e aos serviços necessários para enfrentá-los. Esse conceito evidencia como desigualdades sociais e raciais podem influenciar a qualidade de vida das pessoas e as condições dos territórios em que vivem.

Finalize reforçando que cuidar do meio ambiente também significa promover justiça social, qualidade de vida e cidadania. A superação desses desafios depende da participação coletiva, da atuação do poder público e do compromisso de toda a sociedade com a construção de comunidades mais sustentáveis e inclusivas.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Do Global ao Local

Objetivo: Analisar desafios socioambientais presentes em comunidades periféricas e propor soluções alinhadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), reconhecendo a importância da participação coletiva na construção de comunidades mais sustentáveis.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), organize a turma em grupos de três a quatro estudantes e oriente-os a consultar o Guia de Consulta Rápida dos ODS, disponível no anexo desta aula. Solicite que observem especialmente os ODS 1 (Erradicação da Pobreza), ODS 2 (Agroecologia para o fim da fome e promoção da agricultura sustentável), ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ODS 6 (Água Potável e Saneamento), ODS 10 (Redução das Desigualdades), ODS 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis) e ODS 13 (Ação Contra a Mudança Global do Clima).

2. Explique que cada grupo receberá um desafio relacionado a um problema socioambiental presente em comunidades periféricas, como enchentes, ondas de calor, deslizamentos, descarte irregular de resíduos, falta de acesso à água ou insegurança alimentar. A proposta será analisar a situação, identificar como ela afeta a comunidade e pensar em soluções que contribuam para minimizar seus impactos.
3. Em seguida, distribua um dos desafios para cada grupo e oriente-os a elaborar um Cartaz-Relâmpago, apresentando o problema analisado, sua manifestação na comunidade, uma solução possível e os impactos positivos que essa proposta pode gerar. Incentive os estudantes a utilizarem palavras-chave, ilustrações, símbolos, cores e frases curtas para organizar suas ideias.
4. Durante a atividade, circule entre os grupos para esclarecer dúvidas, estimular a participação de todos e promover reflexões sobre a responsabilidade compartilhada entre comunidade, poder público e diferentes setores da sociedade na construção de soluções para os desafios socioambientais.
5. Ao final, convide alguns grupos para apresentarem brevemente seus cartazes à turma. Valorize a diversidade de propostas e destaque que a transformação da realidade depende do compromisso coletivo e da participação cidadã.



Deixando a minha marca

Duração: 10 minutos

Após a atividade "Do global ao local", os estudantes retornarão aos seus lugares. Cada um deverá registrar em seu portfólio ou caderno as principais reflexões e aprendizados obtidos durante a dinâmica. Devem incluir:

- Qual dos problemas socioambientais discutidos hoje mais chamou minha atenção? Por quê?
- Que atitude individual posso adotar para contribuir com a construção de uma comunidade mais sustentável?
- Que ação coletiva poderia ajudar a enfrentar esse problema em minha escola, bairro ou comunidade?
- Como a agroecologia pode auxiliar na erradicação da fome e na promoção da agricultura sustentável?

Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize a aula retomando os principais conceitos discutidos. Reforce que os desafios ambientais não afetam todas as pessoas da mesma forma e que questões como justiça climática e racismo ambiental evidenciam a relação entre meio ambiente, desigualdades sociais e qualidade de vida.

Destaque que os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) representam um compromisso global para enfrentar esses desafios e construir sociedades mais justas, inclusivas e sustentáveis.

Encerre ressaltando que a transformação da realidade depende da atuação conjunta da sociedade, do poder público e dos cidadãos. Pequenas ações individuais, quando somadas a iniciativas coletivas, podem contribuir para a melhoria das comunidades e para a construção de um futuro mais sustentável para todos.

GUIA DE CONSULTA RÁPIDA: OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

Este guia apresenta os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), que são um apelo global à ação para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima, e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade.

Os ODS são interligados e abordam os grandes desafios que o mundo enfrenta atualmente.
Conhecê-los é o primeiro passo para compreendermos nosso papel na construção de um futuro mais justo e sustentável.

ODS	TÍTULO	DESCRIÇÃO E CONEXÃO COM DESAFIOS ATUAIS
1	Erradicação da Pobreza	Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares. **Desafio:** Milhões de pessoas ainda vivem em extrema pobreza, sem acesso a necessidades básicas.
2	Fome Zero e Agricultura Sustentável	Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável. **Desafio:** A fome e a má nutrição persistem, agravadas por conflitos e mudanças climáticas.
3	Saúde e Bem-Estar	Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. **Desafio:** Doenças, pandemias e acesso desigual a serviços de saúde ainda são grandes problemas.
4	Educação de Qualidade	Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos. **Desafio:** Milhões de crianças e jovens estão fora da escola ou recebem educação de baixa qualidade.
5	Igualdade de Gênero	Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas. **Desafio:** Desigualdades de gênero persistem em todas as esferas da vida, limitando o potencial de mulheres e meninas.
6	Água Potável e Saneamento	Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todos. **Desafio:** Bilhões de pessoas ainda não têm acesso a água potável segura e saneamento básico.
7	Energia Limpa e Acessível	Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia para todos. **Desafio:** A dependência de combustíveis fósseis contribui para as mudanças climáticas e muitos ainda não têm acesso à energia.
8	Trabalho Decente e Crescimento Econômico	Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todos. **Desafio:** Desemprego, trabalho informal e condições de trabalho precárias afetam milhões.
9	Indústria, Inovação e Infraestrutura	Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação. **Desafio:** A falta de infraestrutura adequada e inovação limita o desenvolvimento em muitas regiões.
10	Redução das Desigualdades	Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles. **Desafio:** As desigualdades de renda, acesso e oportunidades continuam a crescer globalmente.
11	Cidades e Comunidades Sustentáveis	Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis. **Desafio:** Urbanização rápida e não planejada gera problemas como moradia inadequada e poluição.
12	Consumo e Produção Responsáveis	Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis. **Desafio:** O consumo excessivo e a produção insustentável esgotam recursos e geram resíduos.
13	Ação Contra a Mudança Global do Clima	Tomar medidas urgentes para combater a mudança do clima e seus impactos. **Desafio:** As mudanças climáticas são uma ameaça existencial, exigindo ação imediata e global.
14	Vida na Água	Conservar e usar de forma sustentável os oceanos, mares e os recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável. **Desafio:** Poluição marinha, pesca excessiva e acidificação dos oceanos ameaçam a vida aquática.
15	Vida Terrestre	Proteger, restaurar e promover o uso sustentável de ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade. **Desafio:** Desmatamento, perda de biodiversidade e degradação do solo continuam em ritmo alarmante.
16	Paz, Justiça e Instituições Eficazes	Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis. **Desafio:** Conflitos, violência, corrupção e instituições fracas minam a paz e o desenvolvimento.
17	Parcerias e Meios de Implementação	Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável. **Desafio:** A colaboração global e o financiamento são essenciais para alcançar os ODS, mas ainda são insuficientes.

CADA ATITUDE CONTA. CADA ESCOLHA IMPORTA. VAMOS CONSTRUIR JUNTOS UM MUNDO MELHOR!

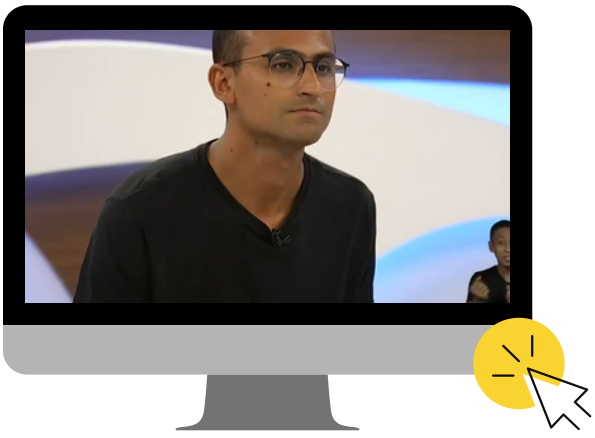
Aula 2 – Um mundo melhor depende de mim

Antes de começar

- **Objetivo da aula:** reconhecer o papel individual e coletivo na promoção de mudanças sociais, investigando formas de participação cidadã e valorizando atitudes éticas e solidárias.
- **Descrição da aula:** a aula propõe a compreensão do protagonismo juvenil como prática social e política, articulando direitos, deveres e participação na vida pública. Os estudantes serão convidados a elaborar e apresentar propostas de intervenção social no contexto escolar ou comunitário.
- **Palavras-chave:** Protagonismo juvenil; Auto-organização; Cidadania; Participação social; Direitos e deveres.
- **Como se preparar:** leia previamente a reportagem Um dos jovens mais influentes do Brasil conta como transformou sua comunidade, buscando identificar relações entre protagonismo juvenil, participação social, cuidado coletivo e transformação da realidade. Assista também ao trecho da entrevista de Eduardo Lyra no programa Roda Viva. Prepare previamente o recurso de áudio ou vídeo da música Fé na luta, de Gabriel o Pensador. Caso considere pertinente, destaque previamente algumas passagens da letra que abordam solidariedade, persistência, cuidado com o outro e responsabilidade social.



Gabriel O Pensador - Fé na luta feat. Taís Alvarenga



Edu Lyra no Roda Viva: "Minha história virou uma história de exceção"

Materiais necessários: cópias da atividade "Criando um projeto de ação social" (uma para cada grupo); letra da música Fé na luta impressa ou projetada e videoclipe; trecho da entrevista de Eduardo Lyra ao Programa Roda Viva.

Um dos jovens mais influentes do Brasil conta como transformou sua comunidade



Dicas: procure conduzir a discussão valorizando exemplos concretos próximos à realidade dos estudantes, mostrando que participação social não se limita a grandes movimentos ou ações extraordinárias. Incentive os estudantes a reconhecerem pequenas iniciativas do cotidiano escolar, comunitário e familiar como formas legítimas de protagonismo e cidadania. Durante as discussões sobre desigualdade social, participação e transformação da realidade, procure estimular uma postura crítica, mas também propositiva, evitando que o debate fique restrito apenas aos problemas. Reforce que mudanças sociais envolvem tanto iniciativas individuais quanto ações coletivas e políticas públicas.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula convidando os estudantes a escutarem atentamente um trecho da música Fé na luta, de Gabriel o Pensador. Oriente que, durante a escuta, observem quais mensagens a música transmite sobre persistência, coletividade, responsabilidade e esperança diante das dificuldades da vida e dos problemas sociais.

Após a escuta, proponha uma breve conversa com a turma a partir de perguntas como:

- O que mais chamou atenção de vocês na letra da música?
- Que sentimentos ou reflexões ela desperta?
- A música fala apenas sobre vencer problemas individuais ou também sobre pensar no outro e na sociedade?
- O que significa "ter fé na luta" em um contexto de desigualdades e dificuldades sociais?

Destaque que, em diferentes momentos da música, aparece a ideia de que ninguém constrói sua trajetória completamente sozinho e de que viver em sociedade exige cuidado, responsabilidade coletiva e participação. Explique que muitas vezes pensamos que transformar a realidade depende apenas de grandes líderes ou ações extraordinárias, mas mudanças sociais também podem começar em pequenas iniciativas cotidianas, especialmente quando pessoas se organizam coletivamente para enfrentar problemas comuns.

Finalize explicando que, na aula de hoje, os estudantes irão refletir justamente sobre o papel dos jovens na construção de mudanças sociais, discutindo conceitos como protagonismo, cidadania e participação social.



Gabriel O Pensador - Fé na luta feat. Taís Alvarenga

Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), inicie a discussão apresentando o conceito de protagonismo juvenil a partir das contribuições de Antonio Carlos Gomes da Costa, que o compreende como a participação ativa, responsável e solidária dos jovens na construção de sua própria trajetória e na transformação da realidade em que vivem.

Nessa perspectiva, o jovem deixa de ser apenas destinatário de políticas e ações e passa a atuar como sujeito de direitos, capaz de analisar problemas, tomar decisões e intervir de forma ética e comprometida com o bem comum.

Em seguida, articule esse conceito ao de cidadania, compreendida como o exercício de direitos e deveres em uma sociedade democrática. Destaque que a cidadania não se limita ao conhecimento de direitos, mas implica participação efetiva na vida pública, por meio de espaços institucionais ou de iniciativas comunitárias. Pergunte aos estudantes: onde e como podemos participar das decisões que afetam nossa vida? Explore a ideia de que a participação social é um elemento central para a construção de sociedades mais justas e que os jovens têm papel fundamental nesse processo.

Para concretizar essas ideias, mostre o exemplo apresentado na reportagem "Um dos jovens mais influentes do Brasil conta como transformou sua comunidade", evidenciando a trajetória de um jovem que identificou problemas em sua comunidade e mobilizou ações para enfrentá-los.



Eduardo Lyra
Fonte: Revista Veja

Eduardo Lyra nasceu na periferia de Guarulhos (SP), na comunidade Jardim Vila Nova Cumbica, filho de uma diarista e de um ex-maratonista. Sua trajetória é marcada por desafios socioeconômicos, mas também por iniciativas de superação e engajamento social desde a juventude. Aos 23 anos, escreveu e publicou, de forma independente, o livro Jovens Falcões, no qual narra histórias de jovens que transformaram suas realidades.

A venda do livro, realizada de porta em porta com apoio de outros jovens, viabilizou a criação da organização social Gerando Falcões, em 2013, voltada à promoção de oportunidades em territórios periféricos. Sua atuação o levou a reconhecimento nacional, sendo apontado como um dos jovens mais influentes do país.

Em participação no programa Roda Viva (2021), Lyra destaca que sua trajetória não representa a regra, mas uma exceção em um contexto de profundas desigualdades sociais. Ele enfatiza o papel central de sua mãe, que desde cedo o incentivou a assumir responsabilidade sobre sua própria história e a compreender seu papel social. Ao mesmo tempo, ressalta que histórias individuais de superação não substituem a necessidade de políticas públicas estruturantes.



(Edu Lyra no Roda Viva: "Minha história virou uma história de exceção"/Divulgação)

A partir da trajetória de Eduardo Lyra, destaque com a turma alguns elementos centrais de sua atuação: a capacidade de reconhecer problemas concretos em seu território, a mobilização de outras pessoas em torno de um objetivo comum, o uso de conhecimentos adquiridos ao longo de sua formação e a persistência diante de dificuldades. Enfatize que sua iniciativa não surgiu de condições ideais, mas da leitura crítica da realidade e da disposição para agir. Proponha, então, a reflexão: o que, nessa trajetória, também está ao nosso alcance? e quais dessas estratégias podem ser adaptadas ao contexto da escola ou da comunidade?

Em seguida, direcione o olhar dos estudantes para os espaços de participação existentes no cotidiano escolar e no território, como grêmio estudantil, lideranças de turma, projetos pedagógicos, coletivos juvenis e iniciativas comunitárias. Incentive a identificação desses espaços e a análise de como podem ser ocupados ou fortalecidos. Reforce que o protagonismo juvenil se concretiza por meio da participação ativa, do trabalho coletivo e do engajamento em ações que busquem melhorar a realidade local, ainda que em pequena escala, articulando iniciativa individual e ação coletiva.

Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Criando um projeto de transformação social
Objetivo: estimular os estudantes a identificarem problemas do cotidiano escolar ou comunitário e elaborar propostas coletivas de intervenção social, exercitando protagonismo juvenil, participação cidadã e trabalho colaborativo.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), organize a turma em grupos de quatro a cinco estudantes e distribua uma cópia da atividade para cada equipe.

2. Oriente os grupos a identificarem um problema presente na escola, no bairro ou na comunidade que considerem relevante, como descarte inadequado de resíduos, bullying, desperdício de água, ausência de espaços culturais ou esportivos, preconceito, abandono de animais ou dificuldades de participação estudantil.
3. Em seguida, explique que cada grupo deverá elaborar uma proposta inicial de ação social ou campanha de mobilização, respondendo às questões presentes na atividade: qual problema foi identificado, por que ele merece atenção, quem é afetado, quais ações podem contribuir para enfrentá-lo e quem poderia participar ou colaborar com a iniciativa.
4. Durante a atividade, circule entre os grupos para incentivar a construção de propostas viáveis, considerando a realidade da escola e da comunidade. Reforce que pequenas ações também podem gerar impactos significativos quando realizadas de forma coletiva e planejada.
5. Ao final, convide os grupos a apresentarem brevemente suas propostas à turma. Promova uma reflexão coletiva sobre os problemas identificados, suas causas e a importância da participação cidadã na transformação da realidade. Explique que, na próxima aula, os estudantes aprofundarão essas propostas, planejando estratégias de mobilização, comunicação e engajamento social para colocá-las em prática.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), convide os estudantes a registrarem individualmente no caderno a seguinte reflexão: “Que mudança eu gostaria de ajudar a construir na minha escola, bairro ou comunidade?”

Em seguida, peça que escrevam:

- uma atitude concreta que poderiam realizar para contribuir com essa mudança;
- uma pessoa ou grupo com quem poderiam contar para colocar essa ideia em prática.

Explique que o objetivo da atividade não é apresentar soluções perfeitas ou grandiosas, mas perceber que pequenas ações coletivas podem gerar impactos reais quando realizadas com compromisso, diálogo e responsabilidade social.

Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), retome as principais ideias discutidas na aula: protagonismo juvenil, participação cidadã, cuidado coletivo e responsabilidade social. Destaque que transformar a realidade não significa agir sozinho, mas construir caminhos coletivos, reconhecendo problemas, mobilizando pessoas e participando ativamente da vida pública. Finalize destacando que os jovens possuem potência para transformar realidades e que muitas mudanças começam justamente quando alguém decide não permanecer indiferente diante dos problemas do mundo ao seu redor.

Fé na luta – Gabriel O Pensador feat. Taís Alvarenga

Hoje eu vim pra te mostrar que o bem é mais forte que o mal
Que o sim é mais forte que o não em tudo nessa vida
Vim te dizer que tem vitória no final
Pode acreditar que sim e duvidar de quem duvida

Vou te mostrar que o bem é mais forte que o mal
Que o sim é mais forte que o não em tudo nessa vida
Vim só pra te ver com a vitória no final
Pode crer que sim e duvidar de quem duvida

Hoje eu me vi sorridente escovando os dentes na frente do espelho
E a minha imagem me disse: Hoje é dia de luta, escuta o conselho
Entra com foco no ringue, não perde o swing, protege a cabeça
Guarda o que é bom no seu peito e o que for ruim ou suspeito, esqueça!

Pensa no tempo, não esquece do tempo, não há tesouro maior
Lembra dos outros, não esquece dos outros, tem muita vida ao redor
Leva o amor onde for, espalha esse amor da maneira mais pura
Fala a verdade porque ela é a chave que abre em qualquer fechadura

Tira a armadura para dar um abraço naqueles que querem o seu bem
Fala o que pensa, evita a ofensa e aceita as palavras que vem
Olha a paisagem, aproveita a viagem, que um dia a viagem termina
Minha imagem no espelho já sabe que não sabe nada e por isso me ensina

Histórias nossas histórias, dias de luta, dias de glória
Histórias nossas histórias, dias de luta, dias de glória

Não tem outra saída a não ser a da coragem
Levanta e vai a luta, sempre escuto essa mensagem
Meu rosto no espelho, meu filho, minha mãe, meu pai
E todos que me amam me dizem: Levanta e vai!

Se todo mundo cai, eu também caí um dia
Eu chorava e não entendia porque um estranho sorria
E sua mão ele estendia pra me levantar do chão
Me fazendo acreditar que o sim é mais forte que o não

E que pra toda ferida tem um cicatrização
Dividindo o seu sorriso como se divide um pão
Esse estranho me ensinou que todo estranho é um irmão
Hoje eu sei que dividindo eu faço a multiplicação

Em qualquer situação eu sempre chego pra somar
Se quiser somar vem junto se não for pra somar, some!
Eu sorri pra te mostrar que o sim é mais forte que o não
Se correr o bicho pega, se ficar o bicho come

Histórias nossas histórias, dias de luta, dias de glória
Histórias nossas histórias, dias de luta, dias de glória

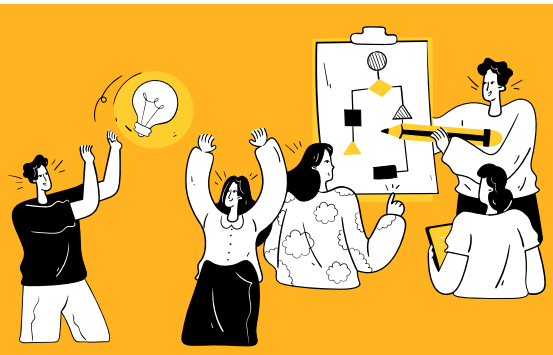
Tenho a mente livre e a paz no coração
Garra pra seguir em frente com disposição
Guarda fechada contra o ódio e a traição
Base preparada pra buscar superação

O certo é certo, o errado é errado, nem esculachar, nem ser esculachado
Meu papo é bem reto, eu não mando recado, respeito pra ser respeitado
Fora do ringue, lutar pela paz, pelos meus sonhos, meus ideais
Planto amizade, colho esperança, o verdadeiro guerreiro não cansa

Quem tem caráter e honra (dos nossos)
Positividade, atitude (dos nossos)
Covardia nunca, humildade
Sei o que eu quero, o que eu quero eu posso

Histórias nossas histórias, dias de luta, dias de glória
Histórias nossas histórias, dias de luta, dias de glória

Criando um projeto de transformação social



Qual problema identificamos?

Por que esse problema merece atenção?

Quem é afetado por essa situação?

Que ações simples poderiam começar a enfrentar esse problema?

01

02

03

Quem poderia participar ou colaborar nessa iniciativa?

Aula 3 - Como mobilizar e se associar a pessoas



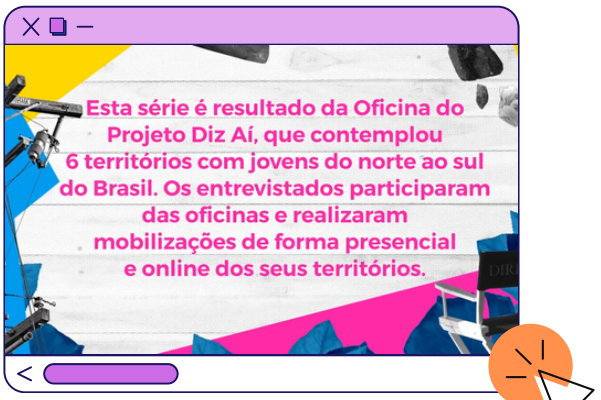
Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender diferentes formas de mobilização coletiva e participação social, analisando como ativismo juvenil, movimentos sociais e estratégias de comunicação podem contribuir para a transformação da realidade.
- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes irão aprofundar a reflexão iniciada na aula anterior, analisando como causas sociais podem ganhar visibilidade e mobilizar pessoas. A partir da discussão sobre ativismo, movimentos sociais, artivismo e ativismo digital, os estudantes irão planejar estratégias de mobilização para propostas de intervenção social construídas anteriormente, explorando formas de comunicação, engajamento coletivo e participação juvenil.
- **Palavras-chave:** Mobilização social; Participação coletiva; Ativismo juvenil; Redes de apoio; Artivismo; Ativismo digital.
- **Como se preparar:** assista previamente aos vídeos sugeridos e familiarize-se com algumas ideias centrais de Manuel Castells sobre movimentos sociais em rede, especialmente a relação entre indignação, esperança e mobilização digital. Caso possível, organize exemplos atuais de campanhas juvenis, coletivos estudantis ou mobilizações realizadas nas redes sociais que dialoguem com o universo dos estudantes.
- **Materiais necessários:** computador com acesso à internet; projetor; sistema de som; cartolinas; canetinhas coloridas.

Professor(a), apesar de no material se ter a indicação da utilização do vídeo "Artivismo 021", é possível também utilizar o segundo vídeo indicado que trata da mesma temática, mas considerando jovens indígenas e quilombolas. Portanto, é possível utilizá-lo para as escolas que possuem essa modalidade ou caso queira mostrar que há desafios diferentes, a depender do território e do contexto local.



Artivismo 021 | Diz Aí - Juventudes Transformadoras/Youtube)



Juventudes e artivismo de beira | Diz Aí - Juventudes Transformadoras/Youtube)

Dicas: incentive os estudantes a perceberem que mobilização social não acontece apenas em grandes manifestações ou movimentos históricos. Pequenas ações organizadas no cotidiano da escola, do bairro ou das redes sociais também podem gerar impacto coletivo. Procure valorizar experiências próximas da realidade dos estudantes.

Partiu aula!

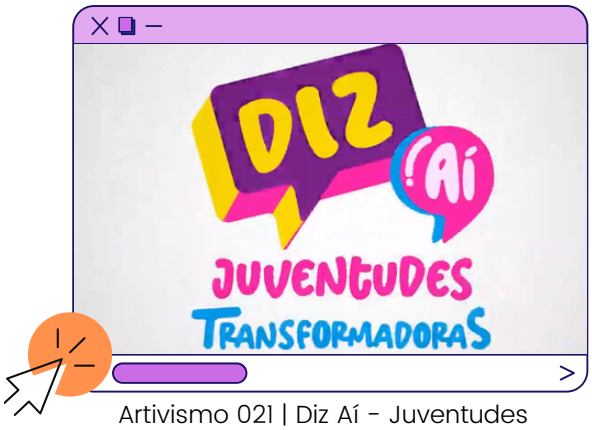
Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula perguntando aos estudantes:

- Como pessoas conseguem chamar atenção para problemas sociais?
- O que faz uma causa ganhar visibilidade?
- Hoje em dia, as redes sociais ajudam ou atrapalham as mobilizações sociais?

Após ouvir algumas respostas, apresente o trecho do vídeo Ativismo | Diz Aí - Juventudes Transformadoras (2'15" a 7'22"), no YouTube do Canal Futura, sobre mobilização juvenil e participação social. Oriente os estudantes a observarem:

- como os jovens se organizam coletivamente;
- quais estratégias utilizam para mobilizar outras pessoas;
- quais problemas ou causas aparecem no vídeo;
- qual o papel da internet e das redes sociais nesse processo.



Artivismo 021 | Diz Aí - Juventudes Transformadoras/Youtube)

Após a exibição, conduza uma breve conversa com a turma. Explique que, historicamente, muitas transformações sociais aconteceram porque grupos de pessoas decidiram se organizar coletivamente para reivindicar direitos, denunciar injustiças ou propor mudanças. Destaque que os jovens também têm participado desses processos por meio de diferentes formas de ativismo, projetos sociais, coletivos culturais, movimentos estudantis e campanhas digitais.

Em seguida, introduza a ideia de que mobilizar pessoas exige diálogo, organização, cooperação e capacidade de transformar preocupações individuais em ações coletivas. Explique que a aula irá discutir justamente como grupos e redes de apoio podem fortalecer causas sociais e ampliar a participação juvenil na sociedade.



Trocando ideia

Duração: 15 minutos

Professor(a), apresente inicialmente algumas definições importantes sobre ativismo, movimento social e participação cidadã, utilizando como referência o vídeo "O que é ativismo? Como mudar a realidade ao seu redor?", do canal Educa Periferia.

Explique aos estudantes que o ativismo pode ser compreendido como o conjunto de ações realizadas por indivíduos ou grupos que buscam transformar alguma realidade social, política, cultural ou ambiental que consideram injusta ou problemática.

Diferencie também os conceitos de ativismo, militância e movimento social. Explique que o ativismo geralmente se refere ao engajamento em torno de uma causa específica, podendo ocorrer de diferentes formas e intensidades; a militância envolve atuação mais contínua e organizada em movimentos, partidos, coletivos ou organizações; e os movimentos sociais correspondem a ações coletivas organizadas que buscam promover mudanças sociais, políticas, econômicas ou culturais. Ressalte que essas formas de participação não são necessariamente opostas, mas podem se complementar.

Em seguida, dialogue com os estudantes sobre as diferentes formas de ativismo existentes atualmente. Além das manifestações presenciais e campanhas comunitárias, destaque o crescimento do ativismo digital, realizado por meio das redes sociais, da produção de conteúdo, de campanhas online, abaixo-assinados, divulgação de informações e mobilizações virtuais. Explore também o conceito de "artivismo", que articula arte e ativismo social, utilizando música, dança, poesia, grafite, audiovisual, teatro e outras linguagens artísticas como ferramentas de denúncia, conscientização e transformação social. Explique que muitos jovens utilizam hoje a produção cultural e as redes digitais não apenas como entretenimento, mas também como espaços de expressão política e mobilização coletiva.

Nesse contexto, apresente aos estudantes algumas reflexões do sociólogo Manuel Castells, especialmente desenvolvidas no livro "Redes de indignação e esperança: movimentos sociais na era da internet". Para o autor, os movimentos sociais atuais passaram a se organizar de maneira diferente a partir do fortalecimento das redes digitais. Segundo Castells, a internet e as redes sociais ampliaram as possibilidades de comunicação, articulação e mobilização entre pessoas que compartilham indignações, causas e desejos de transformação social.

Explique que, para Castells, muitos movimentos contemporâneos surgem inicialmente a partir do sentimento de indignação diante de injustiças sociais, desigualdades, violência, preconceitos ou ausência de direitos. Esses sentimentos, quando compartilhados coletivamente, podem gerar esperança e impulsionar ações organizadas. Nesse sentido, as redes digitais funcionam como espaços de encontro, circulação de informações, denúncia, construção de narrativas e mobilização de pessoas em torno de causas comuns.

Ao abordar especialmente as discussões do capítulo 6 da obra, destaque que Castells chama atenção para o fato de que os movimentos sociais contemporâneos não dependem apenas de lideranças centralizadas ou estruturas hierárquicas tradicionais. Muitas vezes, eles se organizam de forma horizontal, colaborativa e em rede, permitindo maior participação de diferentes sujeitos. Explique que isso não significa ausência de organização, mas sim novas formas de participação política e social, em que jovens, coletivos, grupos culturais e comunidades podem se mobilizar de maneira mais autônoma.

Ressalte também que, embora as redes sociais digitais tenham potencial de mobilização, elas não substituem completamente a ação concreta nos territórios. Para Castells, os movimentos ganham força quando conseguem articular os espaços digitais com a ocupação dos espaços públicos, promovendo encontros, debates, campanhas, manifestações, ações culturais e iniciativas comunitárias. Assim, o ativismo digital pode ser uma ferramenta importante para ampliar vozes e mobilizar pessoas, mas precisa estar conectado a ações reais de participação e transformação social.

A partir dessa discussão, proponha algumas questões para reflexão com a turma:

- Como as redes sociais podem contribuir para mobilizar pessoas em torno de causas sociais?
- Que causas mobilizam mais os jovens atualmente?
- Como podemos utilizar as redes digitais de forma ética, responsável e comprometida com a transformação social?

Finalize reforçando que as juventudes ocupam hoje um papel importante nas formas contemporâneas de mobilização social, por meio de movimentos estudantis, coletivos culturais, campanhas digitais, ações ambientais, redes de solidariedade ou iniciativas comunitárias. Nesse contexto, o protagonismo juvenil envolve não apenas expressar opiniões, mas também construir ações coletivas capazes de produzir mudanças concretas na escola, na comunidade e na sociedade.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Criando uma campanha de mobilização juvenil

Objetivo: planejar coletivamente estratégias de mobilização social voltadas para problemas identificados no contexto escolar ou comunitário.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), retome com a turma os problemas e as propostas de intervenção elaborados na aula anterior. Em seguida, organize novamente os estudantes em grupos e explique que o desafio será transformar essas propostas em uma campanha de mobilização social.
2. Oriente cada grupo a elaborar um plano de campanha contendo: nome da campanha, slogan ou mensagem principal, objetivo, público-alvo, estratégias de mobilização, formas de divulgação e possíveis parceiros ou apoiadores. As informações deverão ser organizadas em um cartaz para posterior apresentação à turma.
3. Incentive os estudantes a explorarem diferentes formas de mobilização, como vídeos curtos, redes sociais, cartazes, intervenções artísticas, grafite, poesia, música, rodas de conversa, podcasts, apresentações culturais, campanhas digitais e abaixo-assinados. Reforce que toda mobilização deve ocorrer de maneira ética, responsável e respeitosa, evitando a disseminação de desinformação, ataques pessoais ou a exposição indevida de indivíduos.
4. Durante a atividade, circule entre os grupos, esclareça dúvidas e incentive a construção de propostas criativas, viáveis e alinhadas à realidade da escola ou da comunidade.
5. Ao final, convide os grupos a apresentarem brevemente suas campanhas, explicando o problema que pretendem enfrentar, as estratégias de mobilização escolhidas e os motivos pelos quais acreditam que sua proposta pode gerar impactos positivos. Encerre a atividade conduzindo uma reflexão sobre o papel da mobilização social na transformação da realidade, destacando que mudanças significativas acontecem por meio do diálogo, da cooperação, da participação cidadã e do compromisso coletivo.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), convide os estudantes a refletirem individualmente sobre a seguinte frase:

"Uma causa que eu gostaria de ajudar a transformar é..."

Peça que completem a frase no caderno e escrevam também:

- por que essa causa é importante para eles;
- como poderiam contribuir individual ou coletivamente;
- quem poderia ajudá-los nessa mobilização.

Explique que pequenas iniciativas também podem gerar impactos significativos quando realizadas coletivamente.

Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Retome as principais ideias discutidas na aula:

- mobilização social envolve ação coletiva e participação cidadã;
- jovens podem atuar em diferentes espaços e causas sociais;
- redes sociais podem ser ferramentas de mobilização, mas transformação social exige participação concreta;
- cooperação, diálogo e responsabilidade social fortalecem ações coletivas.

Finalize destacando que construir mudanças sociais não depende apenas de grandes líderes ou movimentos históricos. Pequenas ações coletivas realizadas na escola, no bairro ou nas redes também podem fortalecer vínculos, ampliar vozes e transformar realidades.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

Sustentabilidade e Sociedade do consumo



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3
SUSTENTABILIDADE E SOCIEDADE DO CONSUMO

Competência Socioemocional: Protagonismo Social e Trabalho em Rede
Eixo Temático: Protagonismo e Competências para o século XXI
Objetivo Geral: estimular a consciência crítica dos estudantes em relação à sociedade do consumo e seus impactos socioambientais, promovendo o protagonismo juvenil na construção de práticas sustentáveis e na mobilização por mudanças coletivas.
Objetivo Específico: analisar os efeitos do consumismo sobre o meio ambiente e a vida em sociedade, refletindo sobre atitudes cotidianas e formas de atuação colaborativa que contribuam para a sustentabilidade e a justiça socioambiental.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1 – O que é sustentabilidade?

- Compreender o conceito de sustentabilidade em suas dimensões ambiental, social e econômica.
- Identificar desafios ambientais globais e suas causas.
- Refletir sobre o papel individual e coletivo na preservação do meio ambiente.

Aula 2 – Sociedade do consumo: quem paga o preço?

- Compreender a lógica da sociedade de consumo e suas influências.
- Analisar impactos sociais e ambientais do consumismo.
- Problematizar a relação entre consumo, publicidade e ideia de felicidade.

Aula 3 – Eu posso fazer a diferença!

- Identificar práticas sustentáveis aplicáveis ao cotidiano.
- Planejar ações de mobilização social e ambiental.
- Valorizar o protagonismo juvenil e o trabalho colaborativo na transformação social.

Aula 1 - O que é sustentabilidade?



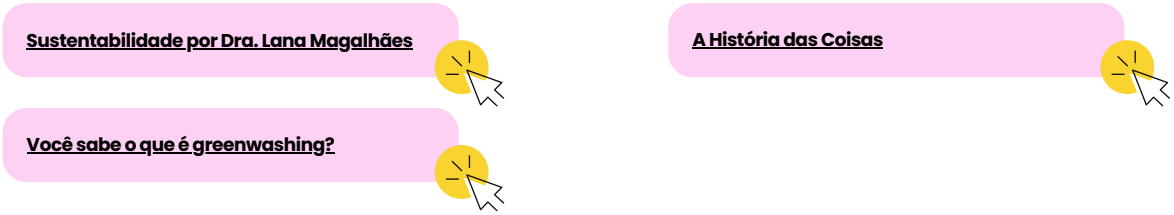
Antes de começar

Objetivo da aula: Compreender o conceito de sustentabilidade a partir da Teoria do Tripé da Sustentabilidade, identificando as causas dos desafios ambientais globais e analisando criticamente como as decisões econômicas e o Greenwashing impactam as esferas social e ambiental, de modo a estimular a reflexão sobre o papel individual e coletivo dos estudantes na preservação ambiental e na construção de seus Projetos de Vida.

Descrição da aula: esta aula introduz a discussão sobre sustentabilidade conectando os desafios globais do planeta à realidade capixaba. Por meio de uma situação-problema contextualizada, de uma dinâmica e do debate, os estudantes compreenderão o caráter interdependente das dimensões ambiental, social e econômica. Ao longo das discussões, os estudantes serão estimulados a reconhecer as causas dos problemas ambientais e a refletir criticamente sobre o seu papel individual e coletivo.

Palavras-chave: sustentabilidade; tripé da sustentabilidade; desafios globais; greenwashing; projeto de vida.

Como se preparar: leia o texto sobre sustentabilidade e assista ao vídeo "Você sabe o que é greenwashing?". Assista também ao vídeo "A História das coisas" para entender as diferentes etapas envolvidas na fabricação e descarte de produtos, e fazer uma reflexão sobre a necessidade de construir formas mais sustentáveis e justas de produção e consumo.

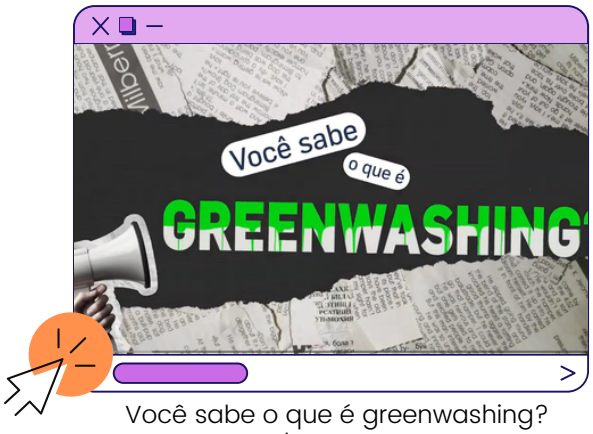


Materiais necessários: cards com situações-problema, computador com acesso à internet; projetor; sistema de som; cartolinas; canetinhas coloridas.

Dicas: Priorize exemplos próximos da realidade dos estudantes. Durante as discussões, incentive os estudantes a argumentarem, ouvirem diferentes opiniões e construírem reflexões coletivamente. Relacione o tema ao Projeto de Vida, destacando que as escolhas individuais, profissionais e coletivas impactam diretamente o tipo de sociedade e de futuro que desejamos construir.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos



Você sabe o que é greenwashing?
/Youtube

Professor(a), inicie a aula exibindo o vídeo "Você sabe o que é greenwashing?".

Após a exibição, explique brevemente que greenwashing é uma prática utilizada por algumas empresas para transmitir uma imagem de responsabilidade ambiental maior do que suas ações realmente demonstram.

Em seguida, apresente a seguinte situação:

"Imaginem que uma grande empresa de tecnologia decida se instalar em nossa região. Ela promete gerar milhares de empregos e movimentar a economia local. Ao mesmo tempo, será necessário desmatar uma área de mata nativa e existe o risco de poluição de um rio da região. Em suas propagandas, a empresa afirma ser sustentável e comprometida com o meio ambiente. Na opinião de vocês, esse projeto vale a pena?"

Ouça rapidamente duas ou três opiniões dos estudantes e, em seguida, pergunte:

- Como podemos saber se uma empresa é realmente sustentável?
- O desenvolvimento econômico justifica qualquer impacto ambiental?

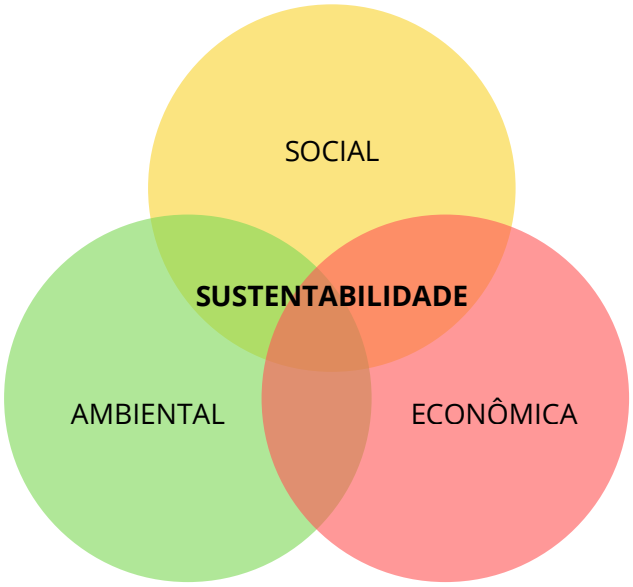
Finalize destacando que muitos dos desafios ambientais atuais estão relacionados às formas de produção, consumo e desenvolvimento da sociedade. Explique que a aula irá discutir justamente como conciliar desenvolvimento, responsabilidade ambiental e pensamento crítico diante das informações que recebemos diariamente.

Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que a sustentabilidade não significa apenas preservar a natureza. Para que uma ação, projeto ou atividade seja considerada sustentável, ela precisa equilibrar três dimensões fundamentais, conhecidas como Tripé da Sustentabilidade, conceito proposto por John Elkington.

Se desejar, desenhe no quadro três círculos que se interpenetram. Explique que a sustentabilidade não existe quando uma das dimensões é negligenciada.



1. Dimensão Ambiental (Planeta): refere-se aos recursos naturais do planeta e à forma como são utilizados pela sociedade, comunidades ou empresas, como água, energia, biodiversidade.
2. Dimensão Social (Pessoas): engloba condições de trabalho justas, bem-estar da comunidade, saúde, educação, direitos humanos.
3. Dimensão Econômica (Lucro): relacionada à viabilidade financeira, com a produção, distribuição, consumo de bens e serviços, geração de renda, capacidade de o negócio se manter vivo e pagar seus custos.

Destaque que esses pilares devem estar em equilíbrio para que haja um desenvolvimento verdadeiramente sustentável. Utilize exemplos do cotidiano dos estudantes e da realidade local para ilustrar cada dimensão.

Por exemplo, uma indústria pode gerar empregos e movimentar a economia, mas, se poluir rios e prejudicar a saúde da população, haverá um desequilíbrio entre as dimensões econômica, ambiental e social.

Convide os estudantes a refletirem:

- Vocês conseguem identificar situações em seu município ou comunidade em que esse equilíbrio não acontece?

- Quais impactos esse desequilíbrio gera para as pessoas e para o território?

- Como as escolhas de governos, empresas e cidadãos podem contribuir para fortalecer ou enfraquecer esse equilíbrio?

Explique aos estudantes que, diante da crescente preocupação da sociedade com as questões ambientais, muitas empresas passaram a divulgar ações e campanhas relacionadas à sustentabilidade. No entanto, é importante desenvolver um olhar crítico para analisar se essas iniciativas realmente promovem equilíbrio entre as dimensões ambiental, social e econômica ou se representam apenas uma estratégia de marketing.

Retome o conceito de greenwashing, apresentado no início da aula, e destaque que uma organização não pode ser considerada sustentável apenas por realizar ações pontuais de preservação ambiental ou por utilizar uma "publicidade verde". Para que haja sustentabilidade de fato, é necessário observar se suas práticas respeitam o meio ambiente, contribuem para o bem-estar das pessoas e mantêm uma atividade econômica responsável. Por isso, ao avaliarmos projetos, empresas ou políticas públicas, é importante perguntar não apenas o que está sendo divulgado, mas também quais impactos reais estão sendo gerados para a sociedade e para o território.

Finalize reforçando que a sustentabilidade envolve escolhas e responsabilidades compartilhadas entre governos, empresas e cidadãos. Desenvolver essa consciência crítica é um passo importante para construir soluções que atendam às necessidades do presente sem comprometer as possibilidades das futuras gerações.



Mão na massa

Duração: 20 minutos

Atividade: Tripé da sustentabilidade

Objetivo: Analisar problemas socioambientais a partir das dimensões ambiental, social e econômica, reconhecendo a importância do equilíbrio entre esses aspectos para a promoção do desenvolvimento sustentável.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), organize a turma em grupos de três a quatro estudantes e explique que cada equipe receberá um card com uma situação real relacionada a desafios socioambientais ocorridos no Brasil ou no Espírito Santo.
2. Distribua um card para cada grupo. Os casos podem abordar situações como o rompimento da barragem de Mariana (MG), a contaminação do Rio Doce, as enchentes no Rio Grande do Sul, o derramamento de óleo no litoral brasileiro, a poluição da Baía de Vitória ou a ocupação de áreas de risco e os deslizamentos em áreas urbanas.

3. Oriente os grupos a lerem o caso e preencherem o roteiro de análise disponível no anexo da atividade, respondendo às seguintes questões:

- O que aconteceu?
- Quais pessoas, comunidades ou territórios foram afetados?
- Qual dimensão do Tripé da Sustentabilidade (ambiental, social ou econômica) foi mais comprometida?
- Quais foram as principais consequências da situação?
- Quais ações poderiam ter evitado ou minimizado o problema?

4. Durante a atividade, circule entre os grupos para esclarecer dúvidas, incentivar a participação de todos e apoiar a aplicação dos conceitos estudados ao contexto analisado.
5. Ao final, convide alguns grupos para compartilharem suas análises com a turma. Encerre a atividade destacando que os problemas socioambientais, em geral, decorrem do desequilíbrio entre as dimensões ambiental, social e econômica, afetando pessoas, comunidades e territórios de diferentes formas. Reforce que compreender essas relações contribui para o desenvolvimento de uma postura crítica, responsável e comprometida com a construção de sociedades mais sustentáveis.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), peça que, individualmente, os estudantes escrevam em seus cadernos, com suas próprias palavras um exemplo de atitude individual e uma ação coletiva que podem contribuir para uma sociedade mais sustentável.

Circule entre as carteiras incentivando os estudantes e ajudando-os com possíveis dificuldades.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Para finalizar, promova um breve momento de reflexão coletiva a partir da pergunta: “Que tipo de futuro queremos construir para nós, para nossa comunidade e para as próximas gerações?”. Incentive os estudantes a compartilharem percepções sobre como as escolhas individuais e coletivas impactam a sociedade e o meio ambiente. Retome a ideia de que a sustentabilidade envolve responsabilidade, equilíbrio e compromisso com o presente e o futuro.

Rompimento da barragem de Mariana (MG)

Quando a barragem se rompe:
Em novembro de 2015, o rompimento da barragem de Fundão, em Mariana (MG), provocou a liberação de uma grande quantidade de rejeitos de mineração. A lama atingiu comunidades, rios e áreas de vegetação, seguindo pelo Rio Doce até chegar ao litoral.
O desastre provocou perdas humanas e materiais, afetou atividades econômicas e causou impactos ambientais que permaneceram por anos. Comunidades que dependiam do rio para trabalhar, produzir e viver também tiveram suas rotinas profundamente alteradas.
Pense sobre:
Como diferentes interesses econômicos, sociais e ambientais poderiam ter sido considerados antes de uma situação como essa acontecer?

Contaminação do Rio Doce

Quando o rio adoece
O Rio Doce atravessa diferentes municípios de Minas Gerais e do Espírito Santo e é importante para o abastecimento, a agricultura, a pesca e outras atividades realizadas pelas comunidades.
Após o desastre de Mariana, a chegada dos rejeitos ao rio comprometeu a qualidade da água e afetou ecossistemas, comunidades ribeirinhas, pescadores e outras pessoas que dependiam direta ou indiretamente do rio.
O problema mostrou como um impacto ambiental pode gerar consequências sociais e econômicas para diferentes territórios.
Pense sobre:
Quando um recurso natural é afetado, quem sente as consequências? E como essas consequências se distribuem entre diferentes grupos?

Enchentes no Rio Grande do Sul

Quando a água transforma o território

Em 2024, fortes chuvas provocaram grandes enchentes no Rio Grande do Sul. Diversos municípios foram atingidos, com alagamentos, deslizamentos, destruição de moradias, estradas e equipamentos públicos.

Milhares de pessoas precisaram deixar suas casas e muitas atividades econômicas foram interrompidas. A situação também evidenciou a importância do planejamento urbano, da prevenção de riscos, da infraestrutura e da proteção das populações mais vulneráveis.

Pense sobre:

De que maneira planejamento, infraestrutura, proteção ambiental e condições sociais podem contribuir para reduzir os impactos de eventos extremos?

Derramamento de óleo no litoral brasileiro

Quando o óleo chega à praia

Em 2019, manchas de óleo atingiram grande parte do litoral brasileiro, chegando a praias de diferentes estados.

O material afetou praias, manguezais, animais marinhos e atividades relacionadas à pesca e ao turismo. Comunidades costeiras precisaram lidar com os impactos ambientais e também com prejuízos econômicos e mudanças em suas atividades cotidianas.

A situação mostrou como um problema ambiental pode ultrapassar fronteiras e atingir diferentes territórios e grupos sociais.

Pense sobre:

Quais responsabilidades devem existir para prevenir acidentes ambientais e proteger as comunidades que dependem dos recursos naturais?

Poluição da Baía de Vitória

Uma baía, muitos usos

A Baía de Vitória faz parte de um território marcado pela presença de áreas urbanas, atividades portuárias, pesca, circulação de pessoas e diferentes atividades econômicas.

A poluição das águas pode estar relacionada a diferentes fatores, como lançamento inadequado de resíduos, ocupação urbana, atividades industriais e portuárias e falta de infraestrutura adequada.

Quando a qualidade da água é comprometida, os impactos podem alcançar os ecossistemas, a saúde e o cotidiano das comunidades, além de afetar atividades econômicas desenvolvidas no território.

Pense sobre:

Como conciliar desenvolvimento urbano e econômico com a preservação de um ambiente utilizado por tantas pessoas?

Ocupação de áreas de risco

Quando a cidade ocupa áreas vulneráveis

Em muitas cidades brasileiras, famílias vivem em áreas sujeitas a deslizamentos, enchentes e outros riscos. A ocupação dessas áreas pode estar relacionada à falta de alternativas de moradia, desigualdades sociais, crescimento urbano desordenado e ausência de planejamento adequado.

Em períodos de chuvas intensas, essas áreas podem apresentar situações de emergência, colocando vidas em risco e provocando perdas materiais.

Prevenir esses problemas envolve planejamento urbano, políticas habitacionais, infraestrutura, preservação ambiental e proteção das populações vulneráveis.

Pense sobre:

É possível falar em sustentabilidade quando parte da população não tem acesso seguro à moradia e à infraestrutura urbana?

Aula 2 – Sociedade do consumo: quem paga o preço?



Antes de começar

Objetivo da aula: compreender a lógica da sociedade de consumo e suas influências; analisar impactos sociais e ambientais do consumismo; problematizar a relação entre consumo, publicidade e ideia de felicidade.

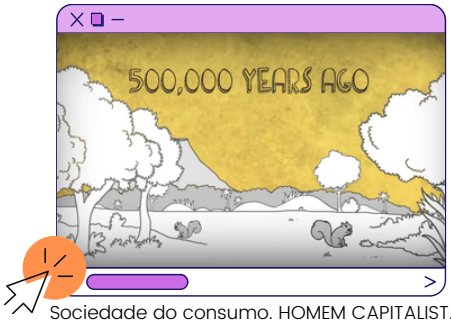
Descrição da aula: esta aula convida os estudantes a olharem criticamente para os seus hábitos de consumo e para as narrativas publicitárias que moldam seus desejos. Ao mapear o ciclo de vida de objetos cotidianos e discutir o custo humano e ambiental do consumo desenfreado, o estudante é provocado a refletir sobre sua responsabilidade ética e global. No contexto do Projeto de Vida, essa discussão é fundamental para que eles compreendam que suas escolhas financeiras e de estilo de vida geram pegadas no mundo, ajudando-os a construir uma visão de futuro mais sustentável e consciente.

Palavras-chave: Sociedade de consumo; Sustentabilidade; Publicidade; Identidade; Obsolescência.

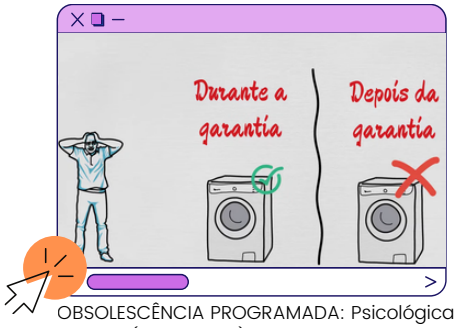
Como se preparar: familiarize-se com os conceitos de sociedade de consumo e consumismo. Revise os impactos sociais e ambientais relacionados. Prepare-se para mediar discussões sobre temas sensíveis como trabalho análogo à escravidão e descarte de resíduos. Considere exemplos locais ou regionais de consumo e seus impactos para enriquecer a discussão.

- Vídeo A sociedade do consumo. O homem capitalista, Steve Cutts
- Vídeo Obsolescência programada: psicológica(perspectiva) funcional e de qualidade
- Vídeo Como você quer gastar seu tempo de vida?

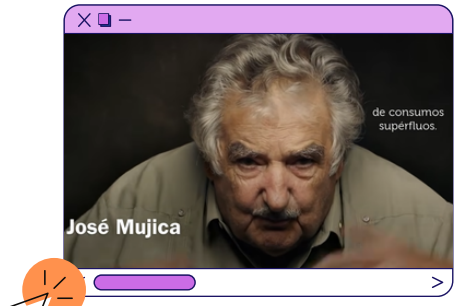
Materiais necessários: datashow e computador com acesso à internet; canetas coloridas e marcadores; fichas ou pequenos cartões para anotações individuais.



Sociedade do consumo. HOMEM CAPITALISTA
Steve Cutts/Youtube



OBSOLESCÊNCIA PROGRAMADA: Psicológica (perceptiva) funcional e de qualidade/Youtube

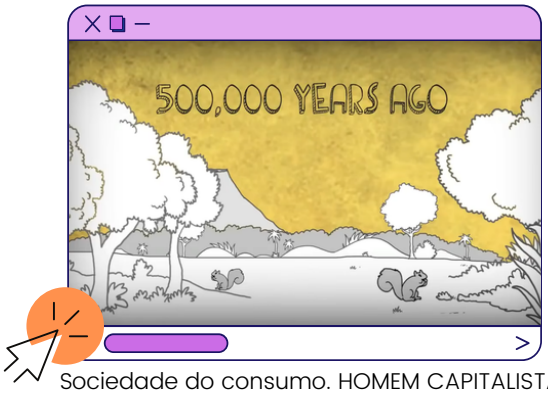


Pepe Mujica - Projeto Human/Youtube

Dicas: evite adotar um tom puramente moralista ou de "proibição" ao consumo. Os jovens dessa idade são muito bombardeados por tendências estéticas. O segredo é levá-los à desconstrução do mecanismo: em vez de dizer "não compre", pergunte "por que a publicidade quer tanto que você sinta que precisa disso para ser aceito?".

Partiu aula!

Duração: 10 minutos



Sociedade do consumo. HOMEM CAPITALISTA
Steve Cutts/Youtube

Professor(a), inicie a aula exibindo o vídeo A sociedade do consumo. O homem capitalista, de Steve Cutts.

Após a exibição, converse com os estudantes sobre os desafios apresentados no vídeo e questione:

- Quando vocês compram uma roupa nova ou trocam de celular, o que vocês estão comprando de verdade? É o objeto ou a sensação de pertencer a um grupo/ser feliz?
- Vocês já pararam para pensar que tudo o que consumimos tem um 'preço que não está na etiqueta'?

Acolha as respostas rápidas para ambientar a turma no tema e gerar identificação imediata.

Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), faça uma breve exposição dialogada, conectando os desejos juvenis com as dinâmicas da sociedade contemporânea. Explique como a publicidade atual, potencializada pelas redes sociais e pelos algoritmos, não vende apenas produtos, mas também estilos de vida, comportamentos e formas de pertencimento. Em muitos casos, consumir torna-se uma forma de expressar identidade e de demonstrar a qual grupo social se pertence.

Questione os estudantes:

- Nós compramos apenas o que precisamos ou também aquilo que acreditamos ser necessário para sermos aceitos socialmente?.

Explique que as escolhas de consumo possuem impactos que nem sempre são percebidos no cotidiano.

Impacto Ambiental: a produção e o descarte acelerado de mercadorias exigem grande quantidade de recursos naturais, energia e água, além de contribuírem para o aumento da geração de resíduos. Questione:

- Para onde vai um celular quando é substituído por um modelo mais novo?

Impacto Social: muitas cadeias produtivas que sustentam a produção de mercadorias de baixo custo estão associadas a condições precárias de trabalho, baixos salários e, em alguns casos, situações análogas à escravidão.

Promova uma reflexão sobre a relação entre consumo e felicidade. Explique que a sociedade de consumo frequentemente associa felicidade, sucesso e realização pessoal à aquisição de bens e serviços. No entanto, novos desejos surgem constantemente, criando um ciclo de consumo que nem sempre resulta em satisfação duradoura.

Questione os estudantes:

- Como as redes sociais influenciam nossos desejos e escolhas de consumo?
- O consumo é sempre uma necessidade ou, em alguns casos, uma forma de buscar aceitação social?
- É possível consumir de forma mais consciente? Como?

Finalize destacando que consumir faz parte da vida em sociedade, mas que o consumo consciente envolve refletir sobre nossas escolhas, seus impactos e as mensagens que recebemos diariamente por meio da publicidade, das redes sociais e dos diferentes meios de comunicação.



Mão na massa

Duração: 25 minutos

Atividade: Investigando os Impactos do Consumo

Objetivo: Analisar os impactos sociais e ambientais relacionados à produção e ao consumo de diferentes produtos, desenvolvendo uma postura crítica diante da influência da publicidade, dos modismos e dos hábitos de consumo.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em 5 grandes grupos e atribua a cada grupo um produto ou setor de consumo. Em vez de fornecer informações prontas, proponha uma investigação guiada.
2. Cada grupo deverá pesquisar, utilizando celulares, computadores ou materiais previamente selecionados pelo(a) professor(a), reportagens, notícias, vídeos, dados de pesquisa e outros conteúdos confiáveis que ajudem a compreender os impactos sociais e ambientais relacionados ao produto analisado, para esse momento os estudantes terão 10 minutos.

Temas de investigação:

- Grupo 1: Games e eletrônicos
- Grupo 2: Produção do jeans
- Grupo 3: Copos térmicos e modismos de consumo
- Grupo 4: Maquiagens e cosméticos
- Grupo 5: Carros e motos

Questões orientadoras:

1. Como esse produto costuma ser divulgado pela publicidade?
2. Quais recursos naturais são utilizados em sua produção?
3. Existem impactos sociais ou problemas relacionados às condições de trabalho em sua cadeia produtiva?
4. Quais impactos ambientais podem ser identificados durante sua produção, consumo ou descarte?
5. Como a publicidade, os modismos ou a obsolescência programada influenciam o consumo desse produto?
6. Que evidências encontradas nas reportagens e pesquisas sustentam suas conclusões?

Após a investigação, cada grupo deverá preparar uma apresentação de até 3 minutos para compartilhar suas descobertas com a turma.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), após ouvirem os relatos de todos os grupos, os estudantes deverão retornar aos seus lugares e registrar, individualmente, uma reflexão no caderno ou portfólio, relacionando as discussões realizadas durante a aula com seus próprios hábitos de consumo e escolhas cotidianas.

- Pergunta-guia: O que esta atividade me ensinou sobre a relação entre meus desejos de consumo e as consequências das minhas escolhas?.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), para finalizar a aula, promova uma breve reflexão sobre a relação entre consumo, qualidade de vida e Projeto de Vida. Destaque que consumir faz parte da vida em sociedade, mas que nossas escolhas podem ser mais conscientes quando compreendemos os impactos que elas geram para nós, para os outros e para o meio ambiente.

Reforce que construir um Projeto de Vida também envolve aprender a diferenciar necessidades de desejos, fazer escolhas alinhadas aos próprios valores e desenvolver autonomia para consumir de forma responsável, sem se deixar conduzir apenas por modismos ou pressões externas.

Conclua ressaltando que qualidade de vida não está necessariamente associada à quantidade de bens que possuímos, mas à capacidade de fazer escolhas coerentes com nossos objetivos, bem-estar e princípios.

Aula 3 – Eu posso fazer a diferença



Antes de começar

- **Objetivo da aula:** compreender que sustentabilidade envolve cuidado com o meio ambiente, com as pessoas e com o território, identificando práticas sustentáveis aplicáveis ao cotidiano e refletindo sobre o papel da participação coletiva e do protagonismo juvenil na transformação social.

- **Descrição da aula:** nesta aula, os estudantes irão discutir como questões ambientais estão relacionadas às desigualdades sociais, ao consumo e às formas de organização da vida em comunidade. A partir da análise da obra The Bearer (Irma), de Vik Muniz, e de experiências de mobilização social e ambiental, os estudantes refletirão sobre cuidado com o território e participação juvenil. Ao longo da aula, serão convidados a identificar problemas socioambientais presentes na escola e na comunidade, reconhecendo possibilidades de ação coletiva e transformação da realidade local.

- **Palavras-chave:** Sustentabilidade; Juventude; Participação social; Protagonismo juvenil.

- **Como se preparar:** leia previamente o texto "Algumas aproximações da educação ambiental com o pensamento decolonial, a ética ubuntu e o bem viver" e a reportagem "Jovens, continuem a remar", da Agência Pública, e selecione trechos que evidenciem o protagonismo juvenil em ações de preservação ambiental e defesa dos territórios. Pesquise também informações sobre o projeto Lixo Extraordinário, de Vik Muniz, e sobre a trajetória de Tião Santos, buscando relacionar sustentabilidade, dignidade humana e participação social. Caso seja possível, consulte o Caderno Metodológico de Educação Ambiental da GECEB/SEDU-ES para ampliar referências de práticas educativas voltadas à educação ambiental crítica e participativa.

Algumas aproximações da educação ambiental com o pensamento decolonial, a ética ubuntu e o bem viver" e a reportagem

Da Rampa a luta por dignidade

Jovens, continuem a remar

Caderno Metodológico - Educação Ambiental

Materiais necessários: computador com acesso à internet; projetor; sistema de som; cartolina ou papel kraft; canetas hidrocor e lápis de cor.

Dicas: procure relacionar os debates ambientais às realidades concretas vivenciadas pelos estudantes, evitando abordagens moralizantes ou centradas apenas em hábitos individuais. Valorize experiências coletivas, iniciativas juvenis e formas de cuidado com o território, reforçando que sustentabilidade também envolve justiça social, participação comunitária e valorização da vida coletiva.

Partiu aula!

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a aula projetando a obra The Bearer (Irma), do artista plástico brasileiro Vik Muniz.



Vik Muniz, Pictures of Garbage: The Bearer (Irmã), 2008. /Divulgação)

Peça aos estudantes que observem atentamente a imagem durante alguns instantes, sem explicar inicialmente como ela foi produzida. Em seguida, conduza uma breve conversa com perguntas como:

- Que sentimentos ou reflexões essa obra desperta?
- Que materiais vocês imaginam que foram utilizados para produzi-la?

Após ouvir algumas hipóteses, explique que a obra observada faz parte de uma experiência artística que buscou transformar a relação das pessoas com aquilo que normalmente é descartado. Apresente, então, o artista Vik Muniz e o projeto Lixo Extraordinário, desenvolvido em parceria com trabalhadores do aterro sanitário de Jardim Gramacho, no Rio de Janeiro. Explique que as imagens da série foram produzidas a partir de materiais recicláveis recolhidos no próprio aterro, transformando resíduos descartados em obras de arte reconhecidas internacionalmente.

Explique também que o projeto vai além da produção artística: ele promove reflexões sobre desigualdade social, consumo, descarte de resíduos, dignidade humana e sustentabilidade. Ao trabalhar junto aos catadores, Vik Muniz ajudou a dar visibilidade às histórias, aos saberes e às condições de vida dessas pessoas, mostrando como questões ambientais também estão profundamente relacionadas às questões sociais.

Em seguida, pergunte aos estudantes:

- Por que muitas vezes não refletimos sobre o destino dos resíduos após o descarte?
- De que maneira a arte pode contribuir para transformar o olhar das pessoas sobre problemas ambientais?

Finalize explicando que a aula de hoje irá discutir justamente como pequenas ações individuais e coletivas podem contribuir para transformar realidades, fortalecendo o cuidado com o território, a participação coletiva e o protagonismo juvenil na construção de um mundo mais sustentável.

Tião Santos e a luta por dignidade no Jardim Gramacho



Reprodução
museu da pessoa

Tião Santos tornou-se conhecido internacionalmente por sua atuação como líder dos catadores do aterro sanitário de Jardim Gramacho, no Rio de Janeiro, retratada no documentário Lixo Extraordinário, desenvolvido em parceria com o artista plástico Vik Muniz. Filho de uma trabalhadora do aterro, Tião começou a trabalhar ainda jovem no local e passou a defender os direitos dos catadores, buscando reconhecimento, melhores condições de trabalho e valorização da reciclagem como atividade fundamental para a sociedade e para o meio ambiente.

Sua trajetória evidencia como organização coletiva, participação social e protagonismo podem transformar realidades. Ao participar do projeto artístico com materiais recicláveis, Tião ajudou a ampliar a visibilidade das condições de vida dos catadores e a fortalecer debates sobre sustentabilidade, dignidade humana e justiça social. Sua história mostra que cuidar do meio ambiente também significa cuidar das pessoas e valorizar aqueles que atuam diretamente na preservação e no reaproveitamento de resíduos.

Fonte: Da Rampa a luta por dignidade

Trocando ideia

Duração: 10 minutos

Professor(a), inicie a conversa retomando a ideia de que os problemas ambientais não afetam apenas a natureza de forma abstrata, mas impactam diretamente a vida das pessoas, especialmente das populações mais vulnerabilizadas. Enchentes, falta de saneamento, poluição, queimadas, descarte inadequado de lixo e escassez de água são exemplos de situações que atingem de forma desigual diferentes territórios e comunidades. Nesse contexto, a participação social e o protagonismo juvenil tornam-se fundamentais para pensar alternativas de cuidado e transformação da realidade.

Explique que muitas vezes aprendemos a pensar o ser humano como separado da natureza, como se cuidar do meio ambiente fosse algo distante da vida cotidiana. No entanto, diferentes povos e culturas constroem outras formas de compreender essa relação. Apresente, então, os conceitos de Ubuntu e Bem Viver como perspectivas que valorizam o coletivo, o cuidado mútuo e a interdependência entre seres humanos, comunidade e natureza.

Explique que o Ubuntu, filosofia de matriz africana, pode ser compreendido pela expressão: "eu sou porque nós somos". Essa ideia destaca que ninguém existe de forma isolada e que nossas vidas estão conectadas às vidas das outras pessoas, da comunidade e do território em que vivemos. Nessa perspectiva, cuidar do outro, compartilhar responsabilidades e agir coletivamente são formas de fortalecer a vida em comunidade. Relacione essa ideia à sustentabilidade, destacando que problemas ambientais também são problemas sociais e coletivos.

Em seguida, apresente o conceito de Bem Viver, presente em diferentes cosmovisões indígenas latino-americanas. Explique que o Bem Viver propõe uma lógica diferente da ideia de desenvolvimento baseada apenas no consumo e no lucro. Trata-se de pensar uma vida em equilíbrio entre seres humanos, natureza e comunidade, valorizando o respeito aos territórios, aos recursos naturais e aos saberes tradicionais. Nessa perspectiva, a natureza não é vista apenas como recurso econômico, mas como parte da própria existência coletiva.

Juventudes e defesa dos territórios

A reportagem "Jovens, continuem a remar" apresenta experiências de jovens indígenas, quilombolas e ribeirinhos que atuam na defesa ambiental de seus territórios por meio da mobilização comunitária, da valorização da cultura local e da produção de conhecimentos ligados às suas realidades. Em diferentes regiões do país, esses jovens organizam ações de preservação de rios, florestas e modos de vida tradicionais, articulando cuidado com o meio ambiente, fortalecimento da identidade cultural e luta por direitos.

As experiências relatadas evidenciam que o protagonismo juvenil também se manifesta na defesa do território e da coletividade. Ao participarem de projetos, movimentos e ações comunitárias, esses jovens mostram que sustentabilidade envolve não apenas preservar recursos naturais, mas também proteger culturas, saberes e formas de viver em comunidade. Suas trajetórias reforçam a ideia de que os jovens podem atuar como agentes de transformação social e ambiental, mobilizando pessoas, fortalecendo redes de apoio e construindo alternativas mais sustentáveis e solidárias para o presente e o futuro.

Fonte: Jovens, continuem a remar"

Finalize reforçando que sustentabilidade não se resume a hábitos isolados, mas envolve participação social, justiça ambiental, cooperação e construção coletiva de soluções para os desafios do território.



Mão na massa

Duração: 25 minutos

Atividade: Mapa socioambiental da escola e da comunidade

Objetivo: desenvolver o olhar crítico dos estudantes sobre o espaço escolar e seu entorno, identificando problemas socioambientais presentes no território e refletindo sobre possibilidades de cuidado e transformação coletiva.

Orientações para o(a) professor(a):

1. Professor(a), divida a turma em grupos de quatro a cinco estudantes.
2. Entregue uma cartolina e materiais de desenho para cada grupo. Explique que os estudantes deverão construir, de forma simples e ilustrativa, um mapa da escola e do entorno próximo, representando espaços, ruas, áreas de convivência e elementos importantes do território.
3. Oriente os grupos a identificarem no mapa situações e problemas socioambientais percebidos no cotidiano escolar e comunitário. Alguns exemplos que podem ser observados:
   - descarte irregular de lixo;
   - acúmulo de resíduos em ruas, terrenos ou córregos;
   - desperdício de água;
   - poluição de rios, canais ou praias;
   - queimadas;
   - falta de coleta seletiva;
   - ausência de arborização;
   - enchentes e problemas de drenagem;
   - esgoto a céu aberto;
   - poluição sonora;
   - degradação de áreas verdes;
   - desperdício de energia elétrica;
   - presença excessiva de plástico descartável na escola.
4. Peça também que os estudantes identifiquem potencialidades e aspectos positivos do território, como:
   - áreas verdes preservadas;
   - hortas escolares ou comunitárias;
   - praças e espaços de convivência;
   - projetos ambientais já existentes;
   - iniciativas de reciclagem;
   - ações comunitárias de cuidado com o território.

5. Após a elaboração do mapa, cada grupo deverá escolher:
   - um problema considerado prioritário;
   - possíveis causas desse problema;
   - ideias simples de ações que poderiam contribuir para melhorar a situação.

Ao final, organize uma socialização dos mapas, incentivando os estudantes a perceberem que a escola e o território são espaços vivos, que podem ser transformados a partir da participação coletiva, do cuidado com o ambiente e do protagonismo juvenil.



Deixando a minha marca

Duração: 5 minutos

Professor(a), explique aos estudantes que irão responder a um teste com foco em hábitos sustentáveis e atitudes relacionadas ao cuidado com o meio ambiente e com a coletividade. Peça que os estudantes respondam individualmente às perguntas, marcando a alternativa que mais se aproxima de sua rotina. As perguntas do teste estão disponíveis ao final desta aula e no anexo correspondente, para aplicação com os estudantes. Ao final, oriente que somem os pontos obtidos em todas as questões para descobrir o resultado correspondente ao seu perfil de relação com o meio ambiente. Reforce que a proposta não é julgar comportamentos, mas promover reflexão sobre escolhas do cotidiano e perceber possibilidades reais de mudança dentro da realidade de cada um.



Bora fechar?

Duração: 5 minutos

Professor(a), finalize a aula retomando a ideia de que pequenas ações cotidianas também podem gerar impactos importantes quando realizadas de forma coletiva e consciente. Convide os estudantes a compartilharem oralmente uma atitude sustentável que já praticam ou que gostariam de começar a adotar em seu cotidiano, na escola ou na comunidade.

Encerre destacando que cuidar do meio ambiente também significa cuidar das pessoas, do território e das relações que construímos, reforçando que a participação juvenil é fundamental para a construção de comunidades mais justas, sustentáveis e solidárias.

TESTE: QUE RELAÇÃO EU TENHO COM O MEIO AMBIENTE?

1 Quando saio de um ambiente vazio...

a) Sempre desligo luzes, ventiladores e aparelhos elétricos.
b) Faço isso na maioria das vezes.
c) Às vezes lembro, às vezes esqueço.
d) Normalmente deixo tudo ligado.



2 Sobre o lixo que produzo...

a) Procuro reduzir desperdícios, reutilizar materiais e separar resíduos quando possível.
b) Tento evitar desperdícios em algumas situações.
c) Raramente penso sobre isso.
d) Nunca presto atenção à quantidade de lixo que produzo.

3 Em relação ao uso da água...

a) Tenho cuidado constante para evitar desperdícios.
b) Tento economizar na maior parte do tempo.
c) Só lembro disso de vez em quando.
d) Nunca penso sobre meu consumo de água.

4 Sobre o uso de plástico e descartáveis...



a) Tento reduzir ao máximo e reutilizar materiais sempre que possível.
b) Às vezes consigo evitar descartáveis.
c) Uso bastante, mas nunca pensei muito nisso.
d) Não vejo problema no uso excessivo desses materiais.

5 Em relação ao transporte no dia a dia...

a) Sempre que possível utilizo caminhada, bicicleta, transporte coletivo ou caronas.
b) Às vezes penso em alternativas mais sustentáveis.
c) Quase nunca reflito sobre isso.
d) Não considero que transporte tenha relação com meio ambiente.



6 Quando penso em consumo...



a) Costumo refletir antes de comprar e evitar compras desnecessárias.
b) Às vezes compro por impulso, mas tento controlar.
c) Compro muitas coisas sem pensar muito.
d) Consumo é algo que não relaciono ao meio ambiente.

7 Quando alguém fala sobre mudanças climáticas e preservação ambiental...

a) Tenho interesse e procuro me informar sobre o assunto.
b) Acho importante, mas sei pouco sobre isso.
c) Escuto falar, mas raramente presto atenção.
d) Considero um tema distante da minha realidade.

8 Sobre participação em ações coletivas...



a) Gosto de participar ou apoiar ações da escola, bairro ou comunidade.
b) Participaria mais se tivesse oportunidade ou incentivo.
c) Quase nunca participo dessas ações.
d) Não vejo muita importância nessas iniciativas.

9 Quando vejo um problema ambiental no meu território...

a) Tento agir, conversar com outras pessoas ou buscar soluções coletivas.
b) Fico incomodado(a), mas nem sempre sei como agir.
c) Acho difícil mudar essas situações.
d) Não costumo prestar atenção nesses problemas.

10 Se eu pudesse melhorar algo no meu bairro ou na escola...

a) Já tenho ideias e gostaria de participar de ações para isso.
b) Às vezes penso sobre problemas e possíveis soluções.
c) Nunca parei muito para observar essas questões.
d) Acho que isso não depende de mim.

RESULTADO DO TESTE

Cada resposta marcada com a letra A vale **4** pontos

Cada resposta marcada com a letra B vale **3** pontos

Cada resposta marcada com a letra C vale **2** pontos

Cada resposta marcada com a letra D vale **1** ponto

De 35 a 40 pontos – Agente de transformação

Você demonstra forte consciência sobre o impacto das ações individuais e coletivas no meio ambiente e na sociedade. Além de refletir sobre seus hábitos, percebe a importância da participação social e do cuidado com o território.

De 26 a 34 pontos – Em processo de consciência ambiental

Você já possui atitudes importantes relacionadas à sustentabilidade e ao cuidado coletivo. Pequenas mudanças e maior participação em ações comunitárias podem fortalecer ainda mais esse processo.

De 17 a 25 pontos – Hora de observar mais

Seu resultado mostra que talvez essas questões ainda apareçam pouco no seu cotidiano. Esse pode ser um bom momento para começar a perceber como hábitos simples podem impactar o ambiente e a comunidade.

De 10 a 16 pontos – Todo começo é possível

Questões ambientais e sociais podem parecer distantes ou difíceis de mudar, mas pequenas atitudes já fazem diferença. Sustentabilidade não é perfeição: é construção gradual, coletiva e possível dentro da realidade de cada pessoa.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Ulisses F.; ARANTES, Valéria; PINHEIRO, Viviane. **Projetos de Vida**: Fundamentos psicológicos, éticos e práticas educacionais. São Paulo: Summus Editora, 2020.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido:** sobre a fragilidade dos laços humanos. 1. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

BLADISSERA, Olivia. Qual a diferença entre emoção e sentimentos? A Psicologia responde. **Pós PUC PR Digital.** 29 de dezembro de 2022. Disponível em: <https://posdigital.pucpr.br/blog/diferenca-entre-emocao-sentimento> Acesso em: 04 mar. 2026.

BRASIL. **Lei Nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017**. Altera as Leis Nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e 11.494, de 20 de junho 2007, que regulamenta o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação, a Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, e o Decreto-Lei nº 236, de 28 de fevereiro de 1967; revoga a Lei Nº 11.161, de 5 de agosto de 2005; e institui a Política de Fomento à Implementação de Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral. Diário Oficial da União, Brasília, 17 fev. 2017. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13415.htm> Acesso em: 12 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/escola-em-tempo-integral/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal.pdf > Acesso em: 15 abr. 2025.

AMERON, Julia. **O caminho do artista:** desperte seu potencial criativo e rompa seus bloqueios. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

CARVALHO, L. O.; CARVALHO, A. B. O.; LIMA, A. V. R. et al. As consequências físicas e psicológicas da realização de cirurgias plásticas com finalidade estética. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n.3, p. 12316-12327 mai./jun. 2021. Disponível em: < https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/30861/pdf> Acesso em: 19 mar. 2026.

CODING RIGHTS. **Embelezar ou embranquecer?** Como filtros das redes sociais reforçam e reproduzem padrões de beleza racistas. Medium, 19 nov. 2021. Disponível em: https://medium.com/codingrights/embelezar-ou-embranquecer-201fc741257b. Acesso em: 09 mar. 2026.

ESPÍRITO SANTO. **Lei Nº 928, de 25 de novembro de 2019**. Estabelece as diretrizes para a oferta de Educação em Tempo Integral nas Escolas Públicas e dá outras providências. Vitória, ES: Assembleia Legislativa do Estado do Espírito Santo, 2019. Disponível em: < https://www3.al.es.gov.br/Arquivo/Documents/legislacao/html/lec9282019.html> Acesso em: 26 mar. 2025.

GOFFMAN, Erving. **A representação do eu na vida cotidiana.** Tradução de Maria Célia Santos Raposo. Petrópolis: Vozes, 1975.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional:** a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar:** 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf> Acesso em: 04 mar. 2026.

LARAIA, Roque de Barros. **Cultura:** um conceito antropológico. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.

MARTINS, Alejandra. A chave para a felicidade, segundo o maior estudo já feito sobre o assunto. **BBC News Brasil.** 24 de fevereiro de 2023. Disponível em: < https://www.bbc.com/portuguese/articles/cxe3pgjzj3no> Acesso em: 12 mar. 2026.

NASCIMENTO, Márcia Helena do; MARTINELLI FILHO, Nelson. **O Griot e as narrativas de tradição oral na sala de aula.** Vitória: Instituto Federal do Espírito Santo, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ifes.edu.br/server/api/core/bitstreams/07bb7f51-95fb-4772-9f94-cef38beb2f2c/content> Acesso em: 19 mar. 2026.

OLIVEIRA, Susana. Solidão entre jovens expõe epidemia emocional em plena era digital. **Jornal da USP.** Campus Ribeirão Preto, 14 de agosto de 2025. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/solidao-entre-jovens-expoe-epidemia-emocional-em-plena-era-digital/> Acesso em: 04 mar. 2026.

PRADO, Danda. **O que é família.** Coleção Primeiros Passos. São Paulo: Editora Brasiliense, 2013.

SANDEL, Michael J. **A tirania do mérito:** o que aconteceu com o bem comum? Tradução de Sandro Pontes. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2021.

SILVA, Marco Antonio Morgado da; DANZA, Hanna Cebel. Projeto de Vida e identidade: articulações e implicações para a educação. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 38, 2022. Disponível em: < https://www.scielo.br/j/edur/a/YHwg8FxLkwcb7gGSc7QQKKg/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 14 nov. 2025.

SILVA, Tomaz Tadeu da. (Org.). **Identidade e diferença**: a perspectiva dos estudos culturais. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

UNICEF; ASEC Brasil. **Guia do Autocuidado:** ser adolescente e jovem que se cuida! UNICEF, 2020. Disponível em: < htthttps://www.unicef.org/brazil/relatorios/guia-de-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida>. Acesso em: 04 mar. 2026.
UOL Tilt. "Bold Glamour: o novo e polêmico filtro com IA do TikTok", 2023. Disponível em: <https://www.uol.com.br/tilt/noticias/redacao/2023/03/05/bold-glamour-o-novo-e-polemico-filtro-hiper-real-do-tiktok.htm>. Acesso em 09 mar. 2026.

ANEXO I - EMENTA DE PROJETO DE VIDA

1ª série do Ensino Médio

OBJETIVOS

• Promover o autoconhecimento e a construção da identidade do estudante, bem como reconhecer valores e analisar atitudes;
• Desenvolver habilidades e competências para o século XXI, relativas às capacidades interpessoal, intrapessoal e/ou cognitiva para o exercício do protagonismo;
• Apropriar-se dos conhecimentos e atitudes necessários para a tomada de decisão autônoma e consciente.

EMENTA

• Identidade: autoconhecimento, autoconfiança e autodeterminação;
• Valores: convivência, respeito e diálogo;
• Responsabilidade social;
• Competências para o século XXI;
• O Novo Ensino Médio Capixaba e os Itinerários Formativos

COMPETÊNCIAS

- Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas e com a pressão do grupo;
- 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;
- 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;
- 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.

HABILIDADES

- 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;
- Participar ativamente da proposição, implementação e avaliação de solução para problemas socioculturais e/ou ambientais em nível local, regional, nacional e/ou global, corresponsabilizando-se pela realização de ações e projetos voltados ao bem comum;
- 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;
- 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;
- Identificar as premissas e organização do Novo Ensino Médio;
- Analisar de forma autônoma e consciente os Itinerários Formativos ofertados pela rede pública estadual com vistas à realização de escolha de sua trajetória escolar.

OBJETOS DE CONHECIMENTO

Premissas do Projeto de Vida:
• Definição de projeto de vida;
• Importância do Componente Integrador para a formação e concretização dos objetivos;
• Diferenciação entre sonhos e objetivos.
Identidade:
• Autoconhecimento, autoimagem, autoconfiança e autodeterminação.
Valores:
• Convivência, respeito e diálogo.
Responsabilidade:
• Responsabilidade pessoal e atitudes do estudante frente às circunstâncias concretas da vida;
• Capacidade de agência frente aos contextos adversos.
Competências para o século XXI:
• Elementos para comunicação efetiva;
• Capacidade de iniciativa;
• Colaboração e interação social e intercultural respeitando e valorizando a diversidade;
• Utilização de mídias e recursos digitais de forma construtiva e proativa;
• Pensamento crítico, capacidade de resolver problemas e tomar decisões.
O novo Ensino Médio:
• Apresentação do Novo Ensino Médio e as mudanças na Educação capixaba;
Itinerários Formativos;
• Organização dos Itinerários Formativos;
• Elementos de análise para escolha do itinerário pelos estudantes.

REFERÊNCIAS

[1] BRASIL. 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.
[2] 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.
[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. Portaria 1.432, 28 de dezembro de 2018. Referenciais Curriculares para a Elaboração de Itinerários Formativos. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/70268199. Acesso em: 16. Nov. 2022.
[5] 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/DetalheObraForm.do?select_action&co_obra=14470. Acesso em: 16. Nov. 2022.
[6] 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.
[7] INSTITUTO DE CORRESPONSABILIDADE PELA EDUCAÇÃO. Material do educador - Aulas de Projeto de Vida. 1ª Edição. Recife/PE. 2016.
[8] PAIVA, Thais. Orientação profissional: como auxiliar o jovem na escolha da carreira? Carta Capital, [S.l.], 8 Mar. 2016.disponível em: https://www.cartacapital.com.br/educacao/orientacao-profissional-como-auxiliar-o-jovem-na-escolha- da-carreira/. Acesso em: 16 Nov. 2022.



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação