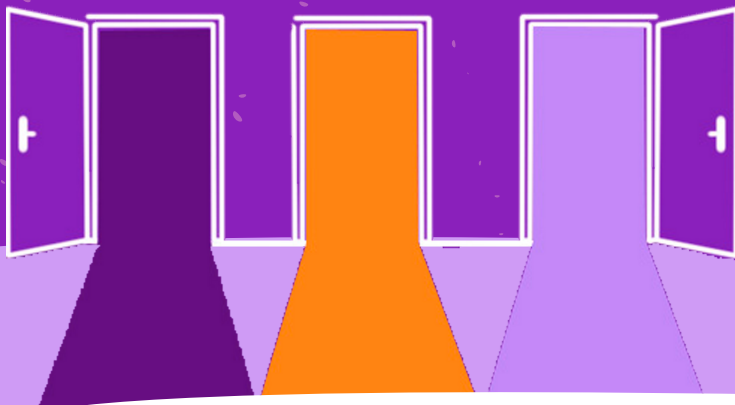


Promovendo Projetos de Vida na Adolescência

**Cartilha para adolescentes, pais
e professores**



Legislação

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Brasileira (LDB) é a legislação que regulamenta o sistema educacional (público ou privado) do Brasil, garantindo o direito de educação à toda população.

Em 2017, houve uma alteração na LDB que passou a requerer que “os currículos do Ensino Médio deverão considerar a formação integral do aluno, de maneira a adotar um trabalho voltado para a construção de seu projeto de vida e para a sua formação nos aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais”.

Por isso, o projeto de vida faz parte agora dos conteúdos desenvolvidos nas escolas do Brasil.



Apresentação

Você está sendo convidado(a) a pensar sobre o seu projeto de vida. Todos nós temos objetivos e planos que almejamos alcançar em nossas vidas.

Entretanto, nem sempre esses objetivos são claros e, até quando estão, sentimos dificuldade de traçar um caminho que nos leve até eles.

Construir nosso projeto de vida é importante, pois ele direciona nossos esforços e nos dá segurança de que estamos no caminho certo.

Mas afinal,
o que são
projetos
de vida?

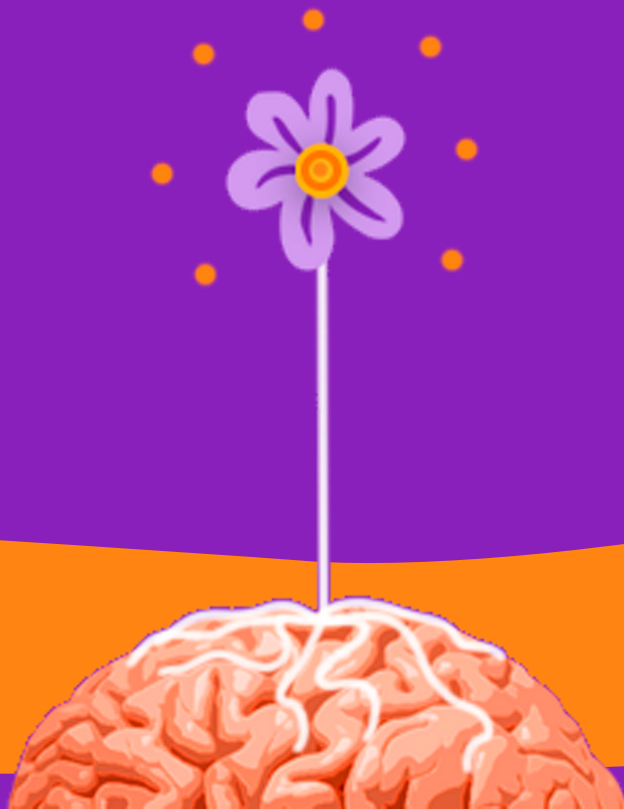
Projeto de Vida

Define-se projeto de vida como um objetivo de vida central que estimula e organiza outros objetivos, gerencia comportamentos e fornece um sentido para a vida. O projeto de vida envolve também o direcionamento para a realização desses objetivos e o seu desenvolvimento ao longo de sua vida.

O projeto de vida é construído com base no contexto cultural em que a pessoa está inserida, por meio da convivência familiar e social, e vai se concretizando com o crescimento do indivíduo.

Ele nasce de pequenos interesses cotidianos que, se desenvolvidos, podem se tornar objetivos significativos e de longo alcance, que ajudam a pessoa a se direcionar na vida. Esse direcionamento traz benefícios para o bem-estar pessoal e previne diversos problemas.

Ter uma noção clara do que se quer fazer e ser no futuro é uma forma de se preparar para ele. Assim, ter um projeto de vida ajuda o adolescente a achar seu papel no mundo e a dedicar-se a ele, evitando desmotivação, desinteresse, tédio e indecisão.



Para Adolescentes



Sugestões para construir o seu projeto de vida:

- ✓ Considere as habilidades que você precisará desenvolver para concretizar seu projeto de vida. Seu projeto de vida é realista? Se sim, o que deve fazer para alcançá-lo?
- ✓ Estabeleça um compromisso de longo prazo com seu projeto de vida.
- ✓ Descubra suas qualidades e aptidões. Invista nelas e pense de que forma elas contribuem para o seu projeto de vida.



Sugestões para construir o seu projeto de vida:

- ✓ Lembre-se: o seu projeto de vida não inclui apenas a escolha de sua profissão. Ele é muito mais amplo e está composto por outras áreas importantes da sua vida, para as quais também é necessário planejamento e direcionamento.
- ✓ Pense em respostas para as questões:
Que tipo de pessoa eu quero ser no futuro?
Como posso fazer diferença na vida da minha família, comunidade e/ou da sociedade?



Sugestões para construir o seu projeto de vida:

- ✓ Pense em questões importantes no mundo que podem ser corrigidas ou melhoradas.
- ✓ Pense em como você pode contribuir para essas questões e fazer a diferença.
- ✓ Busque o apoio da sua família e de pessoas próximas.
- ✓ Converse com pessoas de fora do seu círculo familiar que você acredita que têm um projeto de vida (pessoas engajadas e satisfeitas com sua vida).



Para pais



Sugestões para auxiliar a construção do projeto de vida de seu(sua) filho(a):

- ✓ Tire partido de oportunidades simples para iniciar um diálogo com seu(sua) filho(a), a fim de identificar seus interesses.
- ✓ Seja receptivo e apoie os interesses de seu(sua) filho(a).
- ✓ Encoraje seu(sua) filho(a) a fazer algo a respeito de seus interesses, encontrando atividades que envolvam tais interesses.



Sugestões para auxiliar a construção do projeto de vida de seu(sua) filho(a):

- ✓ Estimule a noção de responsabilidade: as ações têm consequências, as quais devem ser levadas em conta.
- ✓ Converse com seu(sua) filho(a) sobre o lado prático da vida: o que é necessário para pôr em ação as suas ideias e realizar seus interesses.
- ✓ Fale com seu(sua) filho(a) sobre o seu projeto de vida e sobre o caminho que você percorreu para alcançar seus objetivos.
- ✓ Apresente seu(sua) filho(a) a potenciais mentores, pessoas que podem ajudá-los no desenvolvimento de seus objetivos.

Para professores



Atitudes para estimular a construção do projeto de vida de seus alunos:

- ✓ Compartilhe seu projeto de vida com seus alunos: Como surgiu o interesse por ser professor? Qual o significado de ser professor?
- ✓ Faça o trabalho constante de conexão entre o que é aprendido em sala de aula e a vida prática dos alunos.
- ✓ Estimule o planejamento do futuro e a constante atenção às consequências de suas ações.



Atitudes para estimular a construção do projeto de vida de seus alunos:

- ✓ Discuta sobre a relevância do que é estudado. Estimule o protagonismo dos alunos por meio de métodos educativos ativos, que requerem reflexão e não apenas reprodução de conteúdo acadêmico.
- ✓ Convide palestrantes de diversas áreas de atuação profissional para falarem sobre seus projetos de vida.
- ✓ Recomende leituras biográficas de figuras públicas com um projeto de vida explícito, para que os adolescentes tenham outras referências exemplares.

Atividades para:

Incentivar a comunicação do significado pessoal do aluno em suas tarefas

- ✓ Criar frases com valor e propósito pessoais que possam ser lidas em voz alta para a sala.
- ✓ Escrever poemas ou músicas que expressem ou exemplifiquem o projeto de vida do adolescente em diferentes cenários.
- ✓ Criar um personagem fictício e uma história sobre o seu projeto de vida. Compartilhar com os colegas e analisar o papel do projeto de vida na sua história.

Atividades para:
Ensinar os alunos a projetar
intenções para o futuro

- ✓ Criar um mapa de eventos de vida significativos do passado e relacioná-los entre si para evidenciar como você se tornou o que é hoje.
- ✓ Em seguida, imaginar eventos futuros em 5, 10, 20 e 40 anos que poderiam ter resultado desses eventos passados.
- ✓ Fazer uma colagem ou um pôster do passado (conquistas), presente (desejos atuais) e futuro (realizações almeçadas) e analisar como os tempos estão relacionados.

Atividades para:
Ensinar os alunos a projetar
intencões para o futuro

- ✓ Escrever uma carta de admissão para o seu “trabalho dos sonhos” argumentando porque você deveria ser contratado.
- ✓ Imaginar um futuro ideal e depois analisar como esse futuro ideal se conecta com o presente, refletindo sobre as etapas a serem tomadas.



Atividades para:

Demonstrar a capacidade que os alunos têm de influenciar outros com seu projeto de vida

- ✓ Proponha que o(a) aluno(a) converse com uma pessoa inspiradora: como ela construiu o seu projeto de vida e de que maneira ele contribuiu para a vida de outros.
- ✓ Pesquisar instituições de caridade e ONGs na região. A seguir, sugira que o(a) aluno(a) escreva um texto sobre como poderia ajudar essa organização.

Referências bibliográficas

Araújo, U. F., Arantes, V. A., Danza, H. C., Pinheiro, V.P. G., & Garbin, M. (2016). Principles and methods to guide education for purpose: A Brazilian experience. *Journal of Education for Teaching, 42*(5), 556-564.
<https://doi.org/10.1080/02607476.2016.1226554>

Brasil (2017). Lei no 13.415, de 16 de fevereiro de 2017 (2017). Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2017/Lei/L13415.htm#art3

Bundick, M. J., & Tirri, K. (2014). Student perceptions of teacher support and competencies for fostering youth purpose and positive youth development: Perspectives from two countries. *Applied Developmental Science, 18*(3), 148-162.
<https://doi.org/10.1080/10888691.2014.924357>

Damon, W. (2009). *O que o jovem quer da vida? Como pais e professores podem orientar e motivar os adolescentes*. (J. Valpassos, Trans.) São Paulo: Summus.

Dellazzana-Zanon, L. L., & Freitas, L. B. L. (2015). Uma revisão de literatura sobre a definição de projeto de vida na adolescência. *Interação em Psicologia, 19*(2), 281-292. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v19i2.35218>

Dellazzana-Zanon, L. L., Araujo, M. F., Vieira, G. P., & Freitas, L. B. L. (2020). O papel do projeto de vida no desenvolvimento de adolescentes. In E. S. Ferrão, S. R. F. Enumo, & M. B. M. Linhares (Eds.), *Infância e segurança: Interdisciplinaridade na proteção do desenvolvimento sadio infantojuvenil* (pp. 151-172). Curitiba: Editora CRV.

Dellazzana-Zanon, L. L., Bachert, C. M. D., & Gobbo, J. (2018). Projetos de vida do adolescente: Implicações para a escolarização positiva. In T. C Nakano (Ed.), *Psicologia positiva aplicada à educação* (pp. 41-62). São Paulo: Vetor Editora.

Referências bibliográficas

Dellazzana-Zanon, L. L., Zanon, C., Noronha, A. P. P., Oliveira, M. V., & Rosado, A. F. P. (2019). Evidências preliminares de validade da Escala de Projetos de Vida para Adolescentes. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 429-437.

<https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18602.11>

Hill, P. L., Burrow, A. L., & Sumner, R. (2016). Sense of purpose and parent-child relationships in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 4(6), 436-439.

<https://doi.org/10.1177/2167696816640134>

McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: an integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13, 242-251. <http://dx.doi.org/10.1037/a0017152>

Moran, S. (2016). What do teachers think about youth purpose? *Journal of Education for Teaching*, 42(5), 582-601. <https://doi.org/10.1080/02607476.2016.1226556>

Quinn, B. P. (2016). Learning from the wisdom of practice: Teachers' educational purposes as pathways to supporting adolescent purpose in secondary classrooms. *Journal of Education for Teaching*, 42(5), 602-623.

<https://doi.org/10.1080/02607476.2016.1226557>

Sumner, R., Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2018). The development of purpose in life among adolescents who experience marginalization: Potential opportunities and obstacles. *American Psychologist*, 73(6), 740-752.

<https://doi.org/10.1037/amp0000249>

Tirri, K., Moran, S., & Mariano, J. M. (2016). Education for purposeful teaching around the world. *Journal of Education for Teaching*, 42(6), 1-6.

<https://doi.org/10.1080/02607476.2016.1226551>

Como citar este documento

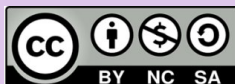
Leite, J. P. C., & Dellazzana-Zanon, L. L. (2021). *Promovendo projetos de vida na adolescência: Cartilha para adolescentes, pais e professores*. Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico de Luisa Porto, & Ângela Lovato Dellazzana.

Os autores

Juliano Porto de Cerqueira Leite – Bolsista de Iniciação Científica CNPq. Graduando em Psicologia (PUC-Campinas).

Letícia Lovato Dellazzana-Zanon – Psicóloga. Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Campinas).

Promovendo Projetos de Vida - Cartilha para adolescentes, pais e professores está licenciada com uma Licença CC BY-NC-SA 4.0. Para ver uma cópia dessa licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>



Apoio

