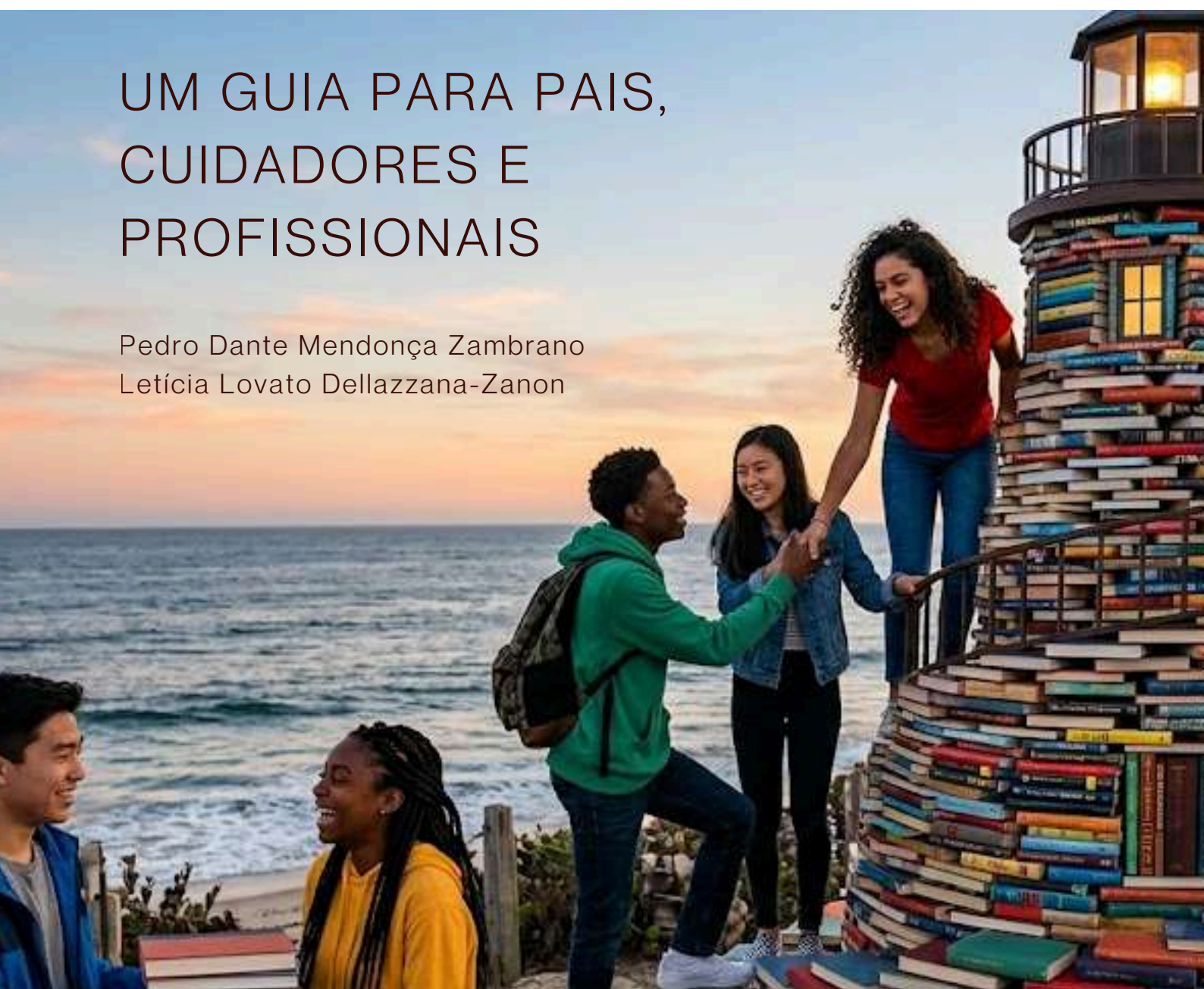


Construindo *Projetos de vida* **na transição para a vida adulta**

UM GUIA PARA PAIS,
CUIDADORES E
PROFISSIONAIS

Pedro Dante Mendonça Zambrano
Letícia Lovato Dellazzana-Zanon



Nota editorial

Esta cartilha foi desenvolvida no contexto do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) - Código de Financiamento 001. Seu conteúdo foi adaptado para fins psicoeducativos, buscando traduzir conhecimentos científicos para uma linguagem acessível às famílias e aos profissionais.

Ficha catalográfica elaborada por Fabiana Rizziolli Pires CRB 8/6920
Sistema de Bibliotecas e Informação - SBI - PUC-Campinas

Z24c	Zambrano, Pedro Dante Mendonça Construindo projetos de vida na transição para a vida adulta : uma guia para pais, cuidadores e profissionais / Pedro Dante Mendonça Zambrano, Letícia Lovato Dellazzana-Zanon. – Campinas, SP : PUC-Campinas, 2026. 35 p. ISBN: 9786502046401 Apoio: Capes 1. Adolescência. 2. Vida - aspectos sociais. 3. Família. 4. Mudanças de vida I. Dellazzana-Zanon, Letícia Lovato. II. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Escola de Ciência da Vida. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. III. Título.
------	---

Sumário

Por que esta cartilha existe?	4
Como nos desenvolvemos ao longo da vida?	6
O que muda com a adolescência?	8
Depois da adolescência, vem o quê?	9
Projeto de vida: um caminho para o futuro	14
Principais desafios nesse contexto	20
Superando desafios: atividades práticas	22
Conclusão	30
Referências	32

Por que esta cartilha existe?



As famílias se transformam ao longo do tempo, assim como a sociedade em que vivem. Por isso, não é possível afirmar de forma simples que as famílias de hoje sejam melhores ou piores do que as de outras épocas, uma vez que cada período histórico é marcado por valores, costumes e desafios próprios, que influenciam diretamente a organização da vida familiar.

As famílias atuais, por exemplo, são mais diversas em sua forma de organização e na maneira como seus membros se relacionam entre si. Hoje, é comum que as relações entre pais e filhos sejam mais próximas e abertas ao diálogo. Além disso, pais e cuidadores costumam se envolver mais e demonstram maior preocupação com o desempenho escolar e o futuro profissional dos adolescentes.

Nesse contexto, pais e cuidadores costumam se envolver bastante nos projetos dos filhos e nas escolhas que fazem para o futuro, o que influencia não só a forma como os adolescentes se veem e se comportam, mas também como pensam sobre o mundo e constroem seus projetos de vida. Assim, falar de projeto de vida é falar de sonhos, metas e caminhos que cada pessoa deseja seguir, sozinha e junto com a família. Esse tema é muito importante porque está ligado ao bem-estar e ao futuro dos jovens e mostra como os projetos individuais e familiares muitas vezes caminham juntos ao longo dos anos.

Desse modo, esta cartilha tem o objetivo de oferecer informações simples e práticas sobre o papel da família nesse processo. Ela é fruto de uma pesquisa de mestrado e foi pensada para aqueles que acompanham adolescentes na fase de passagem para a vida adulta. Essa etapa traz dúvidas e mudanças para todos, e compreender melhor o que acontece pode tornar esse momento mais tranquilo e construtivo. Ao longo do material, serão abordadas questões importantes sobre essa fase, com destaque para a construção dos projetos de vida e para o papel das pessoas adultas que caminham junto com eles.

COMO NOS DESENVOLVEMOS AO LONGO DA VIDA?

Ao longo da vida, todos passamos por diferentes fases, marcadas por mudanças no corpo, na forma de pensar, de sentir e de nos relacionar com os outros. Cada etapa traz desafios e necessidades próprias, tanto para a pessoa quanto para a família que a acompanha.

Entender melhor essas fases ajuda pais, cuidadores e profissionais a apoiarem os adolescentes de maneira mais sensível e adequada, especialmente no momento em que deixam a adolescência para se aproximar da vida adulta. Além disso, esse conjunto de fases caracterizam os ciclos que se apresentam a seguir.



CICLO DE VIDA INDIVIDUAL

O ciclo de vida do indivíduo é dividido em várias fases, e cada uma traz mudanças no corpo, na forma de pensar, de sentir e de se relacionar, desde o nascimento até a velhice.



CICLO DE VIDA FAMILIAR

No caso das famílias, também existem fases e, em cada uma delas, é esperado que aconteçam alguns eventos importantes, como a saída dos filhos da casa dos pais, o casamento, o nascimento de crianças ou a aposentadoria dos adultos. Assim, esta cartilha dará destaque ao que se passa na fase de desenvolvimento da adolescência.



O QUE
MUDA
COM A



ADOLESCÊNCIA?

A entrada dos filhos nessa etapa provoca uma espécie de “adolescência familiar”, impactando todos os integrantes da casa. A dinâmica de poder e autoridade passa por ajustes naturais, e a família precisa de uma comunicação mais aberta, empática e flexível.

Os filhos mudam física e emocionalmente, pois vão se tornando pessoas diferentes e independentes, o que pede dos adultos mais flexibilidade para lidar com novas situações no dia a dia.

Depois da *adolescência,* vem o quê?

ENTRE SER ADOLESCENTE E SER ADULTO: UMA NOVA FASE DA VIDA

Atualmente, muitos estudiosos descrevem como adulez emergente a fase de passagem entre a adolescência e a vida adulta, em que o jovem já não é mais adolescente, mas ainda não assumiu todas as responsabilidades de um adulto (Arnett, 2014).

Nessa fase, é comum que os jovens demorem mais para alcançar estabilidade financeira, casar-se ou ter filhos, em comparação com gerações anteriores.



Isso acontece porque, hoje, muitos jovens passam mais tempo decidindo quem são, o que querem para si e se qualificando para o futuro profissional, antes de assumir as responsabilidades da vida adulta.

Nesse período, é comum que experimentem diferentes formas de morar, namorar e trabalhar, o que amplia as possibilidades de escolha e de autoconhecimento, sobretudo entre famílias de classe média e alta.

Muitas vezes, os jovens permanecem financeiramente dependentes dos pais, o que pode estar ligado tanto à busca de melhores oportunidades futuras quanto a atitudes mais protetoras das famílias.





ALERTA SOCIAL

NEM TODOS OS JOVENS VIVEM ESSA REALIDADE.

Essa fase é comum apenas para jovens que podem adiar responsabilidades financeiras e contar com apoio familiar e material.

Em famílias com menos recursos financeiros, muitos jovens precisam trabalhar cedo para ajudar em casa ou conquistar independência financeira.

Muitas vezes seu projeto de vida inicial está focado em conquistas materiais.

Isso reduz oportunidades de explorar interesses e se qualificar melhor para o mundo do trabalho, tornando a transição para a vida adulta mais rápida e com menos margem para experimentação.



No Brasil, essa é uma questão social e estrutural porque mantém barreiras de desigualdade que impedem muitos jovens de melhorar suas condições de vida.

**ESSA REALIDADE EXIGE DOS JOVENS
MOTIVAÇÃO E EMPENHO EXTRAS PARA
SUPERAR BARREIRAS.**

Ao mesmo tempo, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), é dever do Estado garantir educação e oportunidades que promovam desenvolvimento equitativo e justiça social, reduzindo desigualdades.



Adolescentes

EM FASE DE TRANSIÇÃO

Voltando a falar em transição, essa fase entre a adolescência e a vida adulta traz muitas oportunidades de desenvolvimento, mas, também, pode de ser um momento de dúvidas e inseguranças para os jovens.



É comum que sintam confusão, ansiedade e falta de direção, especialmente quando não encontram apoio para pensar sobre seus projetos futuros.

É aí que entra a ideia de **projeto de vida** como algo capaz de organizar a vida deles nessa fase tão importante de elaborar o futuro.





Projeto de vida:

UM CAMINHO PARA O FUTURO

Projeto de vida (PV) é o nome dado ao conjunto de sonhos, objetivos e caminhos que uma pessoa escolhe para sua vida, unindo o que deseja para si com o que quer oferecer ao mundo (Damon, 2009).

Mais do que um sonho solto, é uma direção com propósito, que demanda ação e ajuda a orientar decisões sobre estudo, trabalho, relações e valores.

Logo, a adolescência é uma fase especial para começar a construir esse projeto, pois os jovens passam a se perguntar quem são, o que valorizam e que futuro desejam para si.

A presença dos pais, com diálogo, incentivo e escuta atenta, é fundamental para que os jovens desenvolvam senso de direção e encontrem caminhos com propósito. Assim, ter um projeto de vida claro ajuda o adolescente a dar sentido ao presente e pode funcionar como fator de proteção psicológica, reduzindo sentimentos de vazio, apatia e ansiedade.

A família pode apoiar esse processo de várias formas: oferecendo conversa, escuta, incentivo e, quando possível, apoio material.

Essas atitudes influenciam diretamente a maneira como os jovens pensam o futuro e acreditam que seus sonhos podem se tornar realidade.



RUMO AO FAROL

O pesquisador americano William Damon compara o projeto de vida a um farol: assim como a grande lanterna indica um rumo em meio à escuridão e às tempestades, o projeto de vida ajuda o jovem a manter a direção em seus objetivos mesmo diante de dúvidas e dificuldades.



Projetos
de vida

COMO VOCÊ APOIA O PROJETO DE VIDA DO SEU FILHO?

As ideias desta cartilha nasceram de uma pesquisa realizada com pais de diferentes realidades socioeconômicas, que investigou o que eles esperam do futuro profissional e do projeto de vida de seus filhos adolescentes.

Os resultados ajudam a entender como crenças, condições materiais e formas de apoio influenciam os caminhos escolhidos pelos jovens. A seguir, alguns achados são apresentados de forma simples, para que cada família possa refletir sobre sua própria maneira de apoiar os sonhos dos filhos.



EXPECTATIVA E APOIO DE PAIS

SOBRE O PROJETO DE VIDA DE SEUS FILHOS

(Zambrano, 2023).

EM FAMÍLIAS DE MÉDIA E BAIXA RENDA:

- Sonham que os filhos tenham estabilidade financeira e “uma vida melhor”.
- Valorizam a formação profissional como forma de mobilidade social.
- Precisam conciliar esse desejo com limites de dinheiro e contas imediatas.
- Sentem preocupação e medo de que os filhos repitam suas dificuldades e se desanimem, mas também orgulho e esperança ao vê-los estudando e avançando.



EXPECTATIVA E APOIO DE PAIS

SOBRE O PROJETO DE VIDA DE SEUS FILHOS

(Zambrano, 2023).

EM FAMÍLIAS DE MÉDIA E ALTA RENDA:

- Valorizam a formação acadêmica como forma de ascensão social e realização pessoal.
- Sentem-se muito responsáveis pelo sucesso presente e futuro dos filhos.
- Costumam investir em cursos, esportes, viagens e outras experiências para ampliar oportunidades.
- Podem sentir ansiedade diante de indecisões ou caminhos considerados “menos seguros”, mesmo querendo dar tempo para que os filhos descubram seus interesses.



PRINCIPAIS DESAFIOS NESSE CONTEXTO

PARA OS PAIS



- Apoiar o projeto de vida dos filhos sem impor seus próprios planos.
- Promover a autonomia dos filhos, oferecendo suporte na medida certa.
- Manter uma comunicação aberta e respeitosa com os filhos.
- Equilibrar proteção e liberdade no dia a dia.
- Adaptar-se às mudanças do ciclo de vida da família.
- Ajustar as expectativas em relação ao futuro dos filhos.
- Favorecer o amadurecimento emocional dos filhos.
- Acompanhar a transição dos filhos para a vida adulta.

PRINCIPAIS DESAFIOS NESSE CONTEXTO

PARA OS FILHOS



- Definir um projeto de vida que reflita seus valores e sonhos.
- Exercer autonomia e tomar decisões responsáveis.
- Expressar necessidades e sentimentos de forma clara.
- Buscar independência sem romper com a orientação dos pais.
- Lidar com as mudanças na dinâmica familiar.
- Gerenciar expectativas próprias e pressões sociais.
- Desenvolver maturidade emocional e resiliência.
- Enfrentar os desafios da transição para a vida adulta.

SUPERANDO DESAFIOS

1. Incentive o PV



Pergunte sobre os sonhos e interesses do seu filho sem julgar ou corrigir imediatamente.



Exemplo: “Me conte mais sobre o que você gostaria de fazer no futuro. O que te atrai nessa ideia?”

Atividade Prática:

Liste três coisas pelas quais seu filho demonstrou interesse recentemente. Reflita sobre como você reagiu e o que poderia fazer de diferente para apoiá-lo:



SUPERANDO DESAFIOS

2. Promova autonomia



Dê ao seu filho tarefas que ele possa cumprir sozinho, como organizar a própria rotina ou resolver um problema prático.



Exemplo: “Você pode tentar resolver isso sozinho primeiro? Se precisar, estou aqui para ajudar depois”.

Atividade Prática:

Escreva duas tarefas pelas quais seu filho poderia se responsabilizar esta semana. Planeje como você irá incentivá-lo sem interferir:



SUPERANDO DESAFIOS

3. Reconheça o esforço



Reconheça o empenho do seu filho mesmo quando ele não atinge o objetivo esperado.



Exemplo: “Eu vi o quanto você se dedicou. Isso é muito importante, independentemente do resultado”.

Atividade Prática:

Pense em um momento recente em que seu filho se esforçou bastante em algo. Escreva uma mensagem ou bilhete reconhecendo esse esforço:



SUPERANDO DESAFIOS

4. Fale sobre sentimentos



Crie momentos para conversar sobre sentimentos, sem pressa ou julgamento.



Exemplo: “Como você se sentiu com isso? Pode contar comigo se precisar conversar”.

Atividade Prática:

Agende um momento tranquilo esta semana para perguntar ao seu filho sobre seus sentimentos. Anote o que você aprendeu e como pode apoiá-lo:



SUPERANDO DESAFIOS

5. Compreenda que o mundo mudou



Evite comparar diretamente sua adolescência com a do seu filho.



Exemplo: “Na minha época era diferente, mas quero entender como é pra você hoje”.

Atividade Prática:

Refleta sobre uma grande diferença entre sua juventude e a experiência do seu filho. Escreva como isso afeta suas expectativas.



SUPERANDO DESAFIOS

6. Apoie sem controlar



Ofereça suporte sem tomar decisões no lugar do seu filho ou fazer por ele.



Exemplo: “Você já pensou em algumas opções? Posso te ajudar a pensar nos prós e contras, se quiser”.

Atividade Prática:

Escolha uma decisão que seu filho esteja enfrentando.

Pratique orientá-lo sem assumir o controle:



DICA DE OURO

Reforce valores com exemplos e não só com regras



Compartilhe histórias da sua vida que transmitam valores importantes.



Exemplo: “Uma vez eu precisei fazer uma escolha difícil, e o que me guiou foi pensar no que era certo, mesmo que fosse o mais difícil”.

Atividade Prática:

Liste três valores que você gostaria de transmitir ao seu filho, justificando sua escolha.



E O PV DOS PAIS, COMO FICA?



À medida que os filhos amadurecem,
os pais também passam por
transformações em seus projetos
pessoais.

É importante que eles cuidem de si mesmos, busquem
novas metas e se reinventem. O autocuidado e a
busca por novos interesses são fundamentais para
que se mantenham realizados e equilibrados.

Atividade Prática:

*Quais são seus próprios projetos de
vida neste momento?*

CONCLUSÃO

Esta cartilha apresentou como o projeto de vida dos adolescentes se constrói na relação com a família, considerando diferentes condições materiais, expectativas e formas de apoio.

Ao articular resultados de pesquisa, principais desafios e propostas de atividades, o material buscou reconhecer o papel de pais, cuidadores e profissionais como parceiros no fortalecimento da autonomia, da comunicação e do amadurecimento emocional juvenis.



Fechando a cartilha, abrindo caminhos

Mais do que oferecer respostas prontas, este material quer fortalecer o diálogo em família, reconhecer o esforço de cada um e mostrar que adultos e jovens podem aprender juntos nesse caminho para a vida adulta. Que as ideias daqui sirvam como ponto de partida para novas conversas, pequenas mudanças na rotina e decisões compartilhadas, sempre respeitando a história, os valores e o ritmo de cada família.

“Educar é mostrar a vida a quem ainda não a viu.” Paulo Freire



Referências

Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>

Brasil. (1990). Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990: Estatuto da Criança e do Adolescente. *Diário Oficial da União*.

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm

Carter, B., & McGoldrick, M. (Eds.). (1999). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (3rd ed.). Allyn & Bacon.

Cervený, C. M. O., & Berthoud, C. (2005). O ciclo vital da família brasileira. In M. A. P. Féres-Carneiro (Org.), *Família e casal: Efeitos da contemporaneidade* (pp. 101–118). Ed. PUC-Rio.

Damon, W. (2009). *O que o jovem quer da vida? Como pais e professores podem orientar e motivar os adolescentes*. Summus Editorial.

Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119–128.

https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_2

Dellazzana-Zanon, L. L., Dutra-Thomé, L., Prati, L. E., & Gobbo, J. P. (2023). Sentido de vida durante a adultez emergente: Conceituação, importância e evidências. In L. Santos-Vitti, T. C. Nakano, J. Chnaider, & I. C. C. de Abreu (Eds.), *Psicologia positiva e desenvolvimento humano* (pp. 199–218). Vetor.

Echer, I. C. (2005). Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 13(5), 754–757.

<https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000500022>

Elias, M. J., Zins, J. E., & Weissberg, R. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. ASCD.

Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive youth development: A view of the issues. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10–16.
<https://doi.org/10.1177/0272431604273211>

Nelsen, J., & Lott, L. (2012). *Positive discipline for teenagers: Empowering your teens and yourself through kind and firm parenting*. Three Rivers Press.

Nogueira, M. A. (2021). O capital cultural e a produção das desigualdades escolares. *Cadernos de Pesquisa*, 51, e07468.
<https://doi.org/10.1590/198053147468>

Norrish, J. M., & Seligman, M. E. P. (2015). *Positive education: The Geelong Grammar School journey*. Oxford University Press.

Ribeiro, L. A., & Queluci, G. de C. (2022). *Passo a passo para elaboração de cartilhas* [Material didático]. eduCAPES.
<https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/704485>

Stuhrmann, L. Y., Göbel, A., Bindt, C., & Mudra, S. (2022). Parental reflective functioning and its association with parenting behaviors in infancy and early childhood: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 765312.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.765312>

Zambrano, P. D. M. (2023). *Concepções e expectativas de pais em relação ao projeto de vida de seus filhos na transição da adolescência para a vida adulta* [Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica de Campinas]. Repositório Institucional PUC-Campinas. <https://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/handle/123456789/17147>

AUTORES

Me. Pedro Dante Mendonça

Zambrano é doutorando em Psicologia pela PUC-Campinas, onde também concluiu o Mestrado e integra o grupo GEP-inPsi: psicologia crítica e processos de desenvolvimento em contexto escolar e comunitário. Graduado em Psicologia e Letras, com especialização em Psicopedagogia Clínica e Institucional.

Dra. Letícia Lovato

Dellazzana_Zanon é psicóloga, graduada pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), mestre e doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). É docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), com atuação na área da Psicologia do Desenvolvimento.

 CC BY-NC-ND 4.0

Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International

Construindo Projetos de vida na transição para a vida adulta: um guia para pais, cuidadores e profissionais © 2026 de autoria de Zambrano, P. D. M. e Dellazzana-Zanon, L. L. está licenciado sob a Licença Internacional Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0. Para visualizar uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Projeto gráfico: Ângela Lovato Dellazzana

Como citar esta obra:

Zambrano, P. D. M., & Dellazzana-Zanon, L. L. (2026). Construindo projetos de vida na transição para a vida adulta: Um guia para pais, cuidadores e profissionais [Cartilha educativa]. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.



