Claro! Aqui está o conteúdo completo, dividido em duas listas bem organizadas — uma para **Programação** e outra para **Idiomas** — como se fossem duas folhas para você usar como referência:

**✅ Folha 1: Programação Front-End – Lista Essencial**

**🔹 Fundamentos**

* Dominar HTML5: semântica, formulários, acessibilidade
* Dominar CSS3: Flexbox, Grid, animações, responsividade
* JavaScript moderno (ES6+): let/const, arrow functions, objetos, arrays, classes
* Manipulação do DOM e eventos
* Consumo de APIs com fetch, async/await

**🔹 Projetos Práticos**

* Mini projetos: To-do list, cronômetro, quiz, jogo da memória
* Projeto React: Blog com dark mode
* Projeto intermediário: Dashboard com filtros
* Portfólio pessoal responsivo e bem organizado

**🔹 Frameworks e Ferramentas**

* React.js: JSX, componentes, props, useState, useEffect, useContext
* Next.js: renderização server-side (SSR), rotas, API routes
* Tailwind CSS ou styled-components
* Git e GitHub: versionamento, branches, pull requests
* Deploy: Vercel, Netlify ou GitHub Pages

**🔹 Boas Práticas e Profissionalismo**

* README claro e completo em todos os projetos
* Código limpo, padronizado, com nomes semânticos
* GitHub organizado: bio, foto, destaque dos repositórios, commits frequentes
* LinkedIn atualizado: com trajetória, projetos, prints, certificados e contato

**🔹 Preparação para o Mercado**

* Resolver problemas de lógica em plataformas (Codewars, LeetCode)
* Simulados de entrevistas técnicas
* Mock interviews (com IA, amigos, plataformas como Pramp)
* Currículo em português e inglês
* Participar de comunidades tech (Discord, Twitter Dev, GitHub, eventos)

**✅ Folha 2: Idiomas – Lista Essencial (Inglês + Francês)**

**🔹 Inglês (Meta: C2)**

* Escuta diária: podcasts, entrevistas, vídeos técnicos, séries sem legenda
* Fala: shadowing (repetição em voz alta), gravações, apps como Tandem/HelloTalk
* Leitura: artigos técnicos, blogs de programação, newsletters
* Escrita: textos semanais (posts, resumos, explicações de código)
* Vocabulário técnico: inglês para devs (frontend, web, API, etc.)
* Simulados TOEFL, IELTS, Cambridge C1/C2
* Conversar com nativos e participar de meetups/grupos

**🔹 Francês (Meta: A1 até B2)**

* Escuta leve e diária: InnerFrench, Français Authentique, TV5Monde
* Vocabulário com Anki (áreas: cotidiano, trabalho, tecnologia)
* Leitura simples e técnica (artigos curtos, diálogos de apps)
* Escrita básica: diário, frases do dia, revisão de textos
* Fala: Tandem, áudios no WhatsApp, narrar o dia a dia
* Plataformas úteis: Duolingo, TV5Monde, Kwiziq, YouTube
* Simulados DELF A2, B1 e B2 conforme avanço

**🔹 Boas Práticas para os dois idiomas**

* Criar rotina semanal com horários fixos
* Usar repetição espaçada (SRS) para vocabulário
* Acompanhar o progresso (Notion, caderno, app)
* Trocar celular e apps para o idioma estudado
* Assistir conteúdos de interesse no idioma (filmes, canais de dev, vlogs)