

# O que é um Projeto de Vida?

- É uma **bússola**, um guia pessoal que aponta a direção que você quer seguir.
- É um **plano** para realizar seus sonhos e objetivos mais importantes.
- É uma ferramenta de **autoconhecimento** e **planejamento** para o futuro.
- Responde a duas perguntas fundamentais: "**Quem eu quero ser?**" e "**Como vou conseguir?**"

## Por que construir um Projeto de Vida?

- **Clareza e Foco:** Ajuda a saber exatamente onde você está e pretende chegar.
- **Motivação e Engajamento:** Dá propósito às suas ações diárias e mantém o estímulo.
- **Tomada de Decisão Consciente:** Facilita escolhas alinhadas aos seus valores e objetivos.
- **Resiliência:** Prepara você para enfrentar desafios com mais coragem e estratégia.
- **Autoconhecimento:** Promove uma compreensão profunda de si mesmo.
- **Realização Pessoal:** É um caminho para construir um futuro significativo e satisfatório.

# PARTE 1: Autoconhecimento – "Aprender a Ser / Conhecer a si mesmo"

*(Esta é a base. Quanto mais honesto e detalhado você for, mais sólido será seu projeto.)*

## 1. Quem Sou Eu? – Dados e História Pessoal:

- **Dados Básicos:** Nome, Idade, onde mora, com quem vive.

Pedro Borborema Comino, 16, vivo com meus pais, na rua Professor Luiz Gonzaga de Camargo, em Paraguaçu Paulista, SP.

- **Minha História:** Conte sobre seu nascimento (o que sabe), suas primeiras lembranças, fatos marcantes da sua vida, como foi sua infância, o que sonhava ser quando criança. (Refletir sobre sua trajetória inicial).

Sei que nasci por cesariana no dia 15 de dezembro de 2008, minhas primeiras memórias remetem desde agulhadas no hospital até brincadeiras de pega-pega com meu pai.

- **Minha Vida Hoje:**

- **Escolar:** Escola atual, porque a escolheu, como se considera como aluno, o que gosta/não gosta, como ela pode te ajudar a alcançar seus sonhos.

Escola atual é o SESI, não tinha a consciência para escolhê-la, porém reconheço o quão bom ela é. Ela me inspirou em grande parte a buscar meus sonhos, por conta de seus incentivos educativos e pedagógicos.

- **Dia-a-dia:** Como é sua rotina? O que gosta e não gosta de fazer? Como usa seu tempo livre? Quanto tempo dedica aos estudos? E às suas férias?

Minha rotina é bem monótona, repetitiva, mas é bem legal até. Eu reconheço que faço mau uso do tempo livre, porém estou tentando mudar isso focando mais nos estudos. As férias são mais livres, mas bem preguiçosas.

## 2. Meus Pontos Fortes e Fracos:

- **Pontos Fortes:** Liste suas qualidades, características positivas, habilidades e talentos que te ajudam. (E: persistente, criativo, bom em matemática, organizado, comunicativo).

Dentre os poucos pontos fortes, creio que a busca pela verdade, a dignidade e a moralidade são os principais.

- **Pontos Fracos (Áreas de Melhoria):** Liste características ou comportamentos que você gostaria de melhorar ou que podem te atrapalhar. (Ex: procrastinação, timidez, dificuldade em dizer não, impaciência).

Procrastinação, timidez seriam meus pontos fracos além da estupidez. Gostaria de melhorar para me tornar alguém melhor, ser alguém digno e humilde para os outros.

- **Reflexão:** Como você pode usar seus pontos fortes para superar os fracos? Que ações concretas podem tomar para melhorar seus pontos fracos?

Posso usar a moralidade para julgamento de minhas ações e pensamentos, bem como almejar a dignidade/verdade com isto.

## 3. Meus Valores:

- Quais são os princípios **inegociáveis** na sua vida? O que é mais importante para você? (Ex: Honestidade, Respeito, Família, Justiça, Liberdade, Amor, Paz, Fé, Amizade, Conhecimento, Sustentabilidade).

Pra mim, todo valor que torna o homem livre e feliz de forma espontânea e emocional é inegociável.

- Liste seus 5-10 valores principais. Eles guiarão suas decisões futuras.

Dignidade;

Honestidade;

Moralidade;

Religiosidade;

Aptidão;

Motivação.

#### 4. Minhas Aptidões, Habilidades e Interesses:

- **Aptidões Naturais:** Em que você tem facilidade natural? (Revise as listas de aptidões dos documentos: Liderança, Memória, Percepção Social, Aptidão Físico-motora, Habilidade Manual, Aptidão Musical, Artística, Organização, Negócios, Mecânica, Assistencial, Atenção etc.).

Olha, eu reconheço que tenho um misto delas, mas principalmente, percebo que configuro mais na artística, memória, percepção social e assistencial.

- **Habilidades Desenvolvidas:** O que você aprendeu a fazer bem? (Ex: tocar um instrumento, cozinhar, programar, consertar coisas, falar outro idioma).

Também é um misto: Sei bem inglês; sei cozinhar um pouco acima do básico para sobrevivência, quase que de um jeito artístico; sei também programar e de inventar coisas.

- **Interesses:** O que você **gosta** de fazer, estudar ou pesquisar? Quais assuntos te atraem?

Gosto de coisas bem criativas, no ramo da engenharia, por exemplo. Coisas que você consegue fazer, mas que são inovadoras. Gosto também da história da humanidade como um

todo, pois julgo ser um assunto interessante para a minha e as próximas gerações.

- **Atividades:** Em que tipo de atividades você poderia usar suas principais aptidões e habilidades?

Atividades que exijam criatividade, tranquilidade e individualidade.

## 5. Minha Personalidade e Inteligências:

- **Teste de Personalidade (Opcional, mas recomendado):** Realize o teste do 16Personalities (link nos documentos). Anote seu tipo e leia sobre suas características, pontos fortes e fracos. Como isso se conecta com o que você já identificou?
- **Teste de Múltiplas Inteligências (Opcional, mas recomendado):** Realize um dos testes de Múltiplas Inteligências (links nos documentos). Quais são suas inteligências predominantes (Linguística, Lógico-Matemática, Espacial, Corporal-Cinestésica, Musical, Interpessoal, Intrapessoal, Naturalista)? Como você prefere aprender?

## 6. Meus Relacionamentos:

- Como é sua relação com: Família? Amigos? Colegas e professores na escola? A comunidade/sociedade em geral?

Família: Bem tranquila, o dia a dia se torna algo comum;

Colegas: Um pouco conturbada, por conta da minha pessoa ser exagerada.

Professores: Eu diria que de razoável a tranquila.

- Como você se comporta em grupo? Você colabora bem? (Refletir sobre "Aprender a Conviver").

Em grupos por afinidade a tendência é eu me comportar bem. Agora grupos com pessoas meio distantes eu tendo a me sentir reprimido um pouco, por conta das minhas barreiras comunicativas.

## 7. Minha Visão Sobre Mim e a Visão dos Outros:

- **Autopercepção:** Como você se descreve do ponto de vista físico, intelectual (inteligência, sabedoria) e emocional? O que você gosta e não gosta em si mesmo?

Me descrevo com alguém mediano, normal. O que me desagrada e me culpabiliza são os preços das minhas ações ao próximo.

- **Percepção Externa (Exercício de Reflexão):** Como você acha que seus amigos te veem? Seus familiares? Seus professores? (Isso ajuda a entender como suas ações são percebidas).

Meus amigos me veem como um bobo, estúpido mas talvez bem prestativo.

Meus familiares talvez me vejam como uma pessoa quieta, talvez até isolada.

Os professores talvez tenham um misto dessas duas visões.

## 8. Autovalorização e Cuidado Pessoal:

- **Autovalorização:** Você confia em si mesmo? Acredita no seu potencial? (Refleta sobre o teste de autovalorização do Guia ICE).

Sinceramente, eu duvido de mim mesmo quando envolvem essas ações, já que a tendência natural do homem nunca é agir pela lógica, mas sim pelo instinto.

- **Saúde:** Como você cuida do seu corpo (alimentação, sono, exercício), mente (aprendizado, desafios), coração (relacionamentos, emoções) e espírito (valores, propósito, relaxamento)? (Refleta sobre o teste de saúde do Guia ICE).

Eu me alimento, como e durmo bem. Os exercícios são feitos, creio eu, que também pela motivação estética, mas principalmente buscam a saúde. Eles estariam dentro da faixa horária semanal recomendada pela OMS. Minhas emoções e espíritos sofrem de uma culpabilização através do senso moral e

social, como se eu tentasse ser aquilo que a sociedade quisesse que eu me tornasse

- **Uso do Tempo:** Você sente que aproveita bem seu tempo? Onde poderia melhorar? (Refleta sobre o teste de uso do tempo do Guia ICE).

Eu também reconheço que faço mal uso do tempo. Poderia melhorar me livrando das distrações e da procrastinação.

## PARTE 2: Visão de Futuro – "O que eu quero para o meu futuro?"

\*(Agora que você se conhece melhor, olhe para frente!)\*

### 1. Meus Sonhos:

- Quais são seus maiores sonhos hoje? (Pessoais, profissionais, acadêmicos, relacionamentos etc.).
- Liste tudo que vier à mente, sem censura inicial.

Meu maior sonho, como de qualquer humano, é a liberdade(algo impossível).

Outros sonhos envolvem construir uma família, lecionar pessoas, e ganhar dinheiro!

### 2. Minhas Aspirações e Objetivos:

- **Curto Prazo (Próximo 1 ano):** O que você quer alcançar ou realizar? (Ex: Passar de ano com boas notas, aprender uma habilidade específica, melhorar um relacionamento).

Quero passar de ano e aprender bastante coisa na área da programação.

- **Médio Prazo (Próximos 3-5 anos):** Quais são seus objetivos?  
(Ex: Entrar em um curso técnico/faculdade, conseguir um primeiro emprego/estágio, fazer uma viagem).

Talvez entrar na faculdade enquanto empregado e entrar uma academia aos 18 anos.

E se possível, entrar como temporário nas forças armadas.

- **Longo Prazo (Próximos 7-10 anos ou mais):** Quem você quer ser? Onde quer estar? Que tipo de trabalho quer ter? Que estilo de vida deseja? Que impacto quer causar no mundo?

Quero ter uma família, aproveitá-la e ser alguém melhor que sirva de inspiração pros outros.

### 3. Escolha Profissional (Um mergulho importante):

- Com base em suas aptidões, interesses, valores e sonhos, quais profissões ou áreas te atraem?

Engenharia da Programação e Forças Armadas.

- **Pesquise:** Busque informações sobre essas profissões:

- O que fazem no dia a dia?

**Militar Temporário:** Executa funções administrativas, técnicas ou operacionais, seguindo hierarquia e regulamentos. Participa de treinamentos, escalas de serviço e atividades de rotina militar.

**Engenheiro de Software:** Desenvolve, testa e mantém sistemas e aplicativos, corrigindo bugs e otimizando código. Trabalha em equipe com metodologias ágeis para criar soluções tecnológicas.

- Quais habilidades são necessárias?



**Militar Temporário:** Disciplina, resistência física, trabalho em equipe e capacidade de seguir ordens. Conhecimentos técnicos específicos podem ser exigidos, dependendo da função.

**Engenheiro de Software:** Lógica de programação, domínio de linguagens (Java, Python, etc.) e resolução de problemas. Habilidades em trabalho em equipe, versionamento de código e metodologias ágeis.

- Como é o mercado de trabalho?

**Militar Temporário:** Concorrido, com vagas limitadas e contrato renovável por tempo determinado. Após o período, é necessário buscar outra carreira.

**Engenheiro de Software:** Alta demanda, com oportunidades no Brasil e exterior. Salários variam conforme experiência e especialização.

- Qual a formação necessária (técnico, graduação etc.)?

**Militar Temporário:** Concorrido, com vagas limitadas e contrato renovável por tempo determinado. Após o período, é necessário buscar outra carreira.

**Engenheiro de Software:** Alta demanda, com oportunidades no Brasil e exterior. Salários variam conforme experiência e especialização.

- Quais instituições oferecem essa formação?

**Militar Temporário:** Escolas militares, colégios técnicos ligados às Forças Armadas e cursos internos do Exército, Marinha e Aeronáutica.

**Engenheiro de Software:** Universidades como USP, Unicamp, UFMG, UFPE, ITA, além de instituições privadas como PUC e Insper.

- **Converse:** Entreviste profissionais que atuam nessas áreas e alunos que fazem os cursos que te interessam. (Use as perguntas sugeridas no Guia ICE).
- **Visite:** Se possível, visite universidades, escolas técnicas, empresas ou locais relacionados às suas áreas de interesse.
- **Refleta:** Quais profissões se encaixam melhor no seu perfil e nos seus objetivos de vida? Lembre-se: a escolha não precisa ser definitiva para sempre, mas deve ser bem pensada para o *agora*.

---

### **PARTE 3: Planejamento e Ação – "Aprender a Fazer / Tomando decisões e planejando minhas ações"**

*(Transformando sonhos e objetivos em realidade)*

#### **1. Definindo Metas Claras:**

- Pegue seus principais objetivos (curto, médio, longo prazo) e transforme-os em metas **SMART** (Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes, Temporais).
- **Específica:** O que exatamente você quer alcançar?

Felicidade.

- **Mensurável:** Como você saberá que alcançou?

Quando eu não tiver mais problemas

- **Atingível:** É realista com seus recursos e tempo?

Não.

- **Relevante:** É importante para seu Projeto de Vida?

Sim, determinará minha vida.

- **Temporal:** Qual o prazo para alcançar?

O prazo é indefinido, bem como o estado dela.

## 2. Mapeamento do Projeto de Vida (Mind Map):

- Crie um Mapa Mental visual do seu Projeto de Vida.
- **Centro:** Seu nome ou "Meu Projeto de Vida" ou seu principal sonho/objetivo de longo prazo.
- **Ramos Principais:** Áreas importantes da sua vida (ex: Carreira/Profissional, Estudos/Educação, Desenvolvimento Pessoal, Relacionamentos (Família, Amigos, Amoroso), Saúde e Bem-Estar, Financeiro, Lazer/Hobbies, Contribuição Social/Comunidade). Adapte conforme os modelos dos documentos.
- **Sub-ramos:** Detalhe cada ramo com seus objetivos específicos, metas SMART e talvez os valores relacionados.

## 3. Plano de Ação Detalhado:

- Para cada meta SMART principal, detalhe os passos necessários para alcançá-la. Use um formato como o do Guia ICE ou adapte:

**Objetivo/Meta:** (Ex: Entrar no curso Técnico de Mecatrônica em 2 anos)

- **Passo 1:** Pesquisar escolas e processos seletivos. **Como:** Sites das escolas, falar com coordenação. **Prazo:** Próximo mês. **Recursos:** Internet, telefone.
  
- **Passo 2:** Melhorar notas em Física e Matemática. **Como:** Dedicar 1h extra de estudo 3x/semana, pedir ajuda ao professor. **Prazo:** Contínuo, até o processo seletivo. **Recursos:** Livros, tempo, professor.
  
- **Passo 3:** Fazer simulados do processo seletivo. **Como:** Baixar provas anteriores, cronometrar tempo. **Prazo:** A partir de 6 meses antes da prova. **Recursos:** Provas antigas, relógio.
  
- *(Continue para todos os passos necessários)*
  - Faça isso para as áreas chave: Estudos, Futura Profissão, Saúde, Relacionamentos etc.

#### Área 1: Estudos

✓ Passo 1: Criar uma rotina de estudos eficiente

Como: Estabelecer horários fixos, usar técnicas como Pomodoro e fazer resumos.

Prazo: Começar no próximo mês e ajustar conforme necessário.

Recursos: Aplicativos de estudo, caderno, marca-texto.

### ✅ Passo 2: Melhorar em Matemática e Lógica de Programação

Como: Resolver desafios online (CodeWars, HackerRank) e revisar conceitos matemáticos importantes.

Prazo: Contínuo, pelo menos 2x por semana.

Recursos: Sites de desafios, vídeos, livros.

### ✅ Passo 3: Criar um plano de revisão semanal

Como: Anotar dúvidas ao longo da semana e revisar no fim de semana.

Prazo: Iniciar já no próximo mês.

Recursos: Caderno, Google Docs, Anki (flashcards).

## Área 2: Futura Profissão (Programador)

### ✅ Passo 1: Escolher uma linguagem e começar a programar

Como: Pesquisar as mais usadas (ex.: Python, JavaScript) e fazer cursos introdutórios.

Prazo: Escolher até o próximo mês e iniciar os estudos imediatamente.

Recursos: Udemy, Alura, YouTube, documentação oficial.

✓ Passo 2: Criar pequenos projetos para ganhar experiência

Como: Desenvolver um site simples, um bot ou um sistema básico.

Prazo: Primeiro projeto pronto em até 6 meses.

Recursos: GitHub, Git, IDEs.

✓ Passo 3: Participar de comunidades e eventos de programação

Como: Entrar em fóruns, grupos no Discord e participar de hackathons.

Prazo: Começar nos próximos 3 meses.

Recursos: LinkedIn, Meetup, eventos online.

Área 3: Saúde

✓ Passo 1: Criar uma rotina de exercícios físicos

Como: Fazer caminhada, academia ou exercícios em casa 3x por semana.

Prazo: Começar na próxima semana.

Recursos: Vídeos no YouTube, apps de treino, academia.

### ✅ Passo 2: Melhorar alimentação e hidratação

Como: Reduzir ultraprocessados, beber pelo menos 2L de água por dia.

Prazo: Iniciar de forma gradual e consolidar o hábito em 3 meses.

Recursos: Aplicativos de controle, garrafa de água, acompanhamento nutricional (se possível).

### ✅ Passo 3: Criar uma rotina de sono saudável

Como: Dormir e acordar em horários regulares, evitar telas antes de dormir.

Prazo: Ajustar hábitos nos próximos 2 meses.

Recursos: Aplicativos de monitoramento de sono, alarmes, rotina relaxante antes de dormir.

#### 4. Organização da Rotina:

- Com base no seu plano de ação, como sua rotina semanal precisa ser organizada para incluir tempo para estudo, lazer, família, amigos, cuidados pessoais e as ações do seu projeto? Crie um cronograma semanal realista.

##### ♦ Segunda a Sexta:

- **Manhã (08h - 12:20h):** Estudos (Matemática, Física, Programação)
- **Tarde (13h - 16h):** Curso online + Projetos de programação
- **Final da tarde (16h - 17h):** Exercícios físicos 3x na semana
- **Noite (17h - 21h):** Tempo com família, amigos ou lazer
- **Antes de dormir (21h - 22h):** Relaxamento (leitura, séries, jogos)

##### ♦ Finais de Semana:

- **Sábado:** Lazer, amigos, passeios, exercícios leves
- **Domingo:** Família, descanso e planejamento da semana

## PARTE 4: Colaboração e Rede de Apoio – "Aprender a Conviver"

*(Você não está sozinho nesta jornada)*



1. **Identifique sua Rede:** Quem são as pessoas que podem te apoiar? (Família, amigos, professores, mentores, colegas).

Professores e colegas.

2. **Busque Ajuda e Orientação:** Não hesite em conversar sobre seus planos, pedir conselhos, tirar dúvidas. Professores e orientadores da escola são recursos valiosos.

3. **Colabore:** Trabalhar em equipe, ajudar os outros e ser ajudado fortalece seus relacionamentos e abre portas.

## PARTE 5: Acompanhamento e Revisão

*(Seu Projeto de Vida é um documento vivo)*

1. **Aja!** O planejamento só funciona se colocado em prática. Comece hoje!
2. **Monitore seu Progresso:** Verifique regularmente (semanalmente, mensalmente) como está o andamento das suas ações e metas.
3. **Revise Periodicamente:** Reserve um tempo (a cada 3 ou 6 meses, ou anualmente) para reler todo o seu Projeto de Vida.
  - Seus valores mudaram?
  - Seus sonhos e objetivos ainda são os mesmos?
  - O plano de ação ainda é adequado? O que precisa ser ajustado?
  - Celebre as conquistas!
4. **Seja Flexível:** A vida muda, e seu projeto pode (e deve) se adaptar. Não tenha medo de ajustar a rota se necessário.