# Texto O conteúdo gerado por IA pode estar incorreto.

# Sobre o autor

Wanderley Gazeta é educador, graduado em Ciências Contábeis e mestre em Ciências da Computação pela USP, com quase 40 anos de experiência no ensino universitário e na formação de jovens.

Durante 10 anos foi coordenador do Processo Seletivo do UNASP, ajudando milhares de estudantes a refletirem sobre suas escolhas.

Nos 10 anos seguintes, atuou como coordenador da Central de Estágios do UNASP-EC, sendo responsável por orientar os estágios de todos os cursos da instituição.

Apaixonado por ajudar pessoas a descobrirem seu propósito, dedica-se à criação de materiais educativos que unem fé, reflexão, tecnologia e desenvolvimento pessoal.

Este livreto é fruto de uma caminhada marcada por duas perguntas fundamentais:  
Quem sou eu?  
Qual é o meu lugar no mundo?

Acredita que todo ser humano nasceu com um propósito, e que descobrir sua vocação é um passo essencial para uma vida plena e significativa.

# Sumário

Capítulo 1 - O começo da minha jornada ##

Capítulo 2 – O peso de escolher ##

Capítulo 3 – O que é vocação (de verdade) ##

Capítulo 4 – Autoconhecimento: o primeiro passo ##

Capítulo 5 – Mitos que você precisa abandonar agora

Capítulo 6 – Meus talentos, paixões e habilidades ##

Capítulo 7 – Como transformar vocação em profissão ##

Teste Final –Meu projeto de vida ##

Autoconhecimento e Escolhas ##

Conclusão e Plano de Ação ##

Quem sou eu?

## Como descobrir minha vocação?

Um guia direto e acolhedor para quem está confuso sobre o futuro

Autor: Prof. Wanderley Gazeta

# INTRODUÇÃO

## Um papo sério, sem enrolação

Você já sentiu que estava no piloto automático, seguindo o caminho que os outros esperavam de você?

Pois é. A escola ensina fórmulas de Bhaskara, mas não ensina como lidar com a dúvida sobre qual curso escolher ou que profissão seguir.

Aconteceu com uma aluna minha — que também é minha sobrinha. Por motivos financeiros, o pai dela insistiu que fizesse o curso de Administração. A Bianca se formou, casou-se e começou a trabalhar na área administrativa, mas algo dentro dela dizia que não era ali que estava sua verdadeira vocação.

Com coragem, ela mudou de emprego e começou a faculdade de Enfermagem. Concluiu o curso, fez uma pós-graduação e passou em um concurso público para atuar como enfermeira na rede de saúde, numa capital, onde morava. Seu desempenho foi tão notável que foi transferida para um importante Hospital, referência nacional, e mais tarde nomeada em um cargo de diretoria na Saúde de sua cidade.

No fim das contas, o curso de Administração até contribuiu — mas foi quando seguiu seu verdadeiro chamado que floresceu de verdade.

Este livreto é diferente: não vai dar uma fórmula pronta, mas vai ajudar você a entender seu próprio caminho.

Falo aqui como alguém que já viu muitos jovens se perderem — e muitos se encontrarem — e sei como uma palavra certa pode mudar tudo.

# 2. O PESO DE ESCOLHER

No 3º ano do Ensino Médio, parece que o mundo inteiro quer saber:

* “Já decidiu a faculdade?”
* “Vai fazer o quê da vida?”
* “Você é área de humanas ou de exatas?”

Mas a verdade é que muita gente se sente perdida. E tá tudo bem. O problema é não fazer nada com isso. Na verdade, não está bem, não!

Se você não tem convicção em sua escolha, não pode estar bem! Assim você está desconsiderando seus valores e a riqueza de quem você é, do potencial das contribuições que você sabe que pode oferecer. Você precisa se conhecer melhor para estabelecer e vencer desafios!

Quando você tem propósito e meta definidos, a escolha parece ficar mais fácil, porque você tem um caminho traçado.

Vamos a uma analogia simples que demonstra como isso é importante. Imagine um caminho que inclua esse complexo de viadutos, cruzando-se entre si, para levar a diferentes lugares, como esse da imagem. Qual a chance de você acertar o caminho sem um GPS?

O GPS tem a capacidade de levar você a qualquer lugar, mesmo que seja complicado como esse trajeto, através desse complexo de viadutos.

Imagem de jogo de vídeo game

O conteúdo gerado por IA pode estar incorreto.

Mas há a necessidade de algo que, sem isso, jamais ele vai traçar uma rota para seu percurso. O que será que, se estiver faltando, impede o GPS de traçar um percurso para seu caminho? Trata-se do **destino**. No mesmo momento em que você insere o destino no aplicativo, ele traça uma rota para você percorrer e chegar ao seu destino com segurança no trajeto.

Assim também é sua vida. O primeiro passo para uma escolha segura é ter um destino, uma meta, um objetivo definido. Esse é seu destino. Com isso, torna-se possível traçar sua rota.

Você jamais vai ter segurança em alguma escolha se lhe faltar o objetivo daquilo. Ainda mais quando se trata de algo que é fundamental para sua vida, como um curso que vai lhe custar seus recursos e seu tempo, ambos finitos e que farão falta se não forem bem direcionados, nada menos de 4, 5 ou 6 anos. É muito importante, você não acha?

Então, bora buscar formas para facilitar e você sentir mais segurança em suas escolhas.

# 3. O QUE É VOCAÇÃO (DE VERDADE)

Vocação não é só um "dom mágico" com o qual você nasce sabendo.

É uma mistura de:

• Aquilo que você gosta de fazer

• Aquilo que você faz bem

• Aquilo que o mundo precisa

• Aquilo que pode sustentar você de forma digna e estável

📌Vocação, portanto, é algo subjetivo, difícil de descrever. Mas não é muito difícil de perceber. Você pode começar refletindo sobre estes quatro aspectos citados acima, e avaliando de forma mais objetiva possível, o quanto estes elementos estão presentes naquilo que você faz em seu dia-a-dia. Quanto maior for a força destes elementos naquilo que você faz, mais provável que você esteja descobrindo a sua **verdadeira vocação**.

E é exatamente isso que o **Diagrama Ikigai** ajuda a visualizar. Esse diagrama mostra como a verdadeira vocação pode estar no encontro entre quatro áreas importantes da vida:

1. **O que você ama fazer**
2. **O que você sabe fazer bem**
3. **O que o mundo precisa**
4. **O que pode te dar uma renda digna**

Quando você encontra uma atividade que une esses quatro elementos, você está muito perto do que os japoneses chamam de *Ikigai* — um motivo profundo para viver, algo que dá sentido ao seu dia e faz com que você se sinta realizado.

Diagrama

O conteúdo gerado por IA pode estar incorreto.

👉 Por exemplo: se você ama cozinhar, tem talento nisso, percebe que outras pessoas valorizam e estão dispostas a pagar por isso — isso pode ser uma forte pista de vocação!  
Mas se faltar um desses elementos (como fazer só por dinheiro ou por obrigação), talvez esteja faltando também sentido e prazer no caminho que você está seguindo.

O Ikigai mostra que **a vocação não é só talento ou gosto, mas a harmonia entre essas quatro áreas**. Entender isso pode ajudar você a fazer escolhas mais seguras e conscientes para o futuro — seja na escola, no trabalho, ou na vida.

**Entendendo o Diagrama Ikigai**

**Ikigai** é uma palavra japonesa que pode ser traduzida como *razão de viver*. É um conceito que ajuda a gente a pensar sobre o propósito da nossa vida — aquilo que faz valer a pena acordar todo dia.

O diagrama Ikigai é como um mapa. Ele mostra o ponto de encontro entre quatro coisas muito importantes:

1. **O que você ama fazer** (suas paixões)
2. **No que você é bom** (suas habilidades)
3. **O que o mundo precisa** (algo que tem impacto)
4. **Pelo que você pode ser pago** (uma fonte de renda)

Quando você encontra uma atividade que junta esses quatro elementos, você está mais perto da sua **vocação verdadeira**. Isso é o seu Ikigai!

# 4. AUTOCONHECIMENTO: O PRIMEIRO PASSO

"Conhece-te a ti mesmo." – Sócrates

Antes de fazer qualquer escolha importante na vida, você precisa se conhecer. Sem autoconhecimento, suas decisões podem ser baseadas em pressões externas, expectativas dos outros ou até em comparações injustas.

Mas o que é se conhecer?  
  
É descobrir o que você carrega dentro de si — talentos, valores, emoções, experiências — e como isso influencia suas decisões. Cada pessoa é única. Assim como uma laranjeira foi criada para dar laranja, você também possui características naturais, dons e potenciais que, quando descobertos, indicam o caminho mais alinhado com quem você é.

📌 A vocação não nasce pronta — ela se revela à medida que você se entende melhor.

Pensando nisso, aqui estão cinco eixos que podem ajudar você a iniciar esse processo de descoberta. Reflita com calma sobre cada um deles.

🌱 PRAZER E TEMPO  
  
Quando você faz algo com prazer, o tempo passa rápido. Isso é um sinal importante.  
- Quais atividades você faz com facilidade e prazer, quase sem esforço?  
- O que você faria mesmo sem ganhar nada?  
- Em que tarefas você se sente tão envolvido que nem percebe o tempo passar?  
  
Essas pistas mostram onde há conexão entre sua essência e suas ações. Elas podem apontar para aquilo que você foi "programado" para fazer.

🢑 RECONHECIMENTO DOS OUTROS  
  
Às vezes, os outros percebem em nós talentos que ainda não valorizamos.  
- Em que tipo de tarefa as pessoas sempre pedem sua ajuda?  
- Qual foi a última vez que alguém elogiou sinceramente algo que você fez muito bem?  
  
O reconhecimento externo, quando sincero, pode confirmar habilidades que talvez você nem considere tão especiais — mas são.

🧒 INFÂNCIA E EXPERIÊNCIAS  
  
Na infância, muitas vezes mostramos sinais puros do que gostamos de fazer, antes de nos moldarmos aos padrões dos outros.  
- Do que você mais gostava de brincar quando era pequeno?  
- Qual foi uma dificuldade marcante que você superou com criatividade ou esforço próprio?  
  
Relembrar momentos marcantes da sua história pode trazer de volta partes importantes da sua identidade.

🔥 PROPÓSITO E INDIGNAÇÃO  
  
A vocação também está ligada ao impacto que você quer causar no mundo.  
- Que tipo de problema você sente vontade de resolver?  
- O que lhe dá indignação? Que realidade você gostaria de transformar?  
  
Às vezes, é na dor ou na revolta com certas situações que nasce o propósito de vida de alguém.

🎯 DESEJO GARANTIDO  
  
Imagine que você pudesse escolher qualquer coisa para fazer, com a absoluta certeza de que daria certo.  
- Se tivesse todos os recursos, apoio e garantido sucesso, o que você faria?  
  
Essa resposta pode revelar um desejo profundo, às vezes abafado por inseguranças, medo ou pressão social.

📌 Conectar essas áreas ao Diagrama Ikigai ajuda a entender que vocação não é só sobre fazer o que gosta — é sobre encontrar sentido, habilidade, impacto e viabilidade em algo.

Com essas reflexões, você estará mais próximo de descobrir um caminho alinhado à sua identidade — e não apenas à expectativa dos outros.

# Capítulo 5 — Mitos que você precisa abandonar agora

Escolher uma profissão ou um caminho de vida não é fácil — e parte dessa dificuldade vem de ideias erradas que a gente ouve desde pequeno. Essas ideias, repetidas tantas vezes, acabam parecendo verdade. Mas **não são**. São **mitos**.

Se você quiser fazer boas escolhas, precisa **começar limpando o caminho**. Aqui estão alguns dos mitos mais comuns — e por que você deve abandoná-los **agora mesmo**:

🔸 **“Você precisa decidir sua profissão para a vida toda.”**  
Muita gente acredita que a escolha profissional é como um contrato vitalício: escolheu uma vez, está preso para sempre. Isso não é verdade.  
Na prática, a maioria das pessoas **muda de rumo várias vezes** ao longo da vida. Você pode começar em uma área, descobrir novos interesses, fazer cursos diferentes, migrar de setor e até reinventar completamente sua carreira.  
O mais importante não é encontrar "a profissão certa para sempre", mas sim dar **o primeiro passo em algo que faça sentido agora** — sabendo que você poderá evoluir, se adaptar e crescer com o tempo.

🔸 **“Só vale a pena escolher profissões que dão dinheiro.”**  
É verdade que precisamos ganhar a vida com dignidade. Mas achar que **só as profissões mais lucrativas valem a pena** é um erro.  
Quando você escolhe algo só por dinheiro, corre o risco de viver infeliz, desmotivado e estressado. E mais: nem sempre o que dá dinheiro hoje vai continuar dando no futuro.  
Por outro lado, quando você faz algo que gosta, se dedica com paixão e busca aperfeiçoamento, é muito mais provável que **o dinheiro venha como resultado**.  
Lembre-se: sucesso de verdade é o equilíbrio entre satisfação pessoal, impacto positivo e estabilidade financeira.

🔸 **“Tem que escolher rápido, antes que seja tarde demais.”**  
Você já sentiu que todo mundo está com pressa? Vestibular, cursos, família perguntando... Mas essa pressa **pode atrapalhar mais do que ajudar**.  
Tomar decisões importantes com base no medo ou na pressão pode levar a arrependimentos. É melhor demorar um pouco mais, fazer boas perguntas, experimentar possibilidades e escolher algo com mais clareza do que seguir um caminho só para "resolver logo".  
A vida **não tem um cronômetro universal**. Cada um tem seu tempo. E respeitar esse tempo é um sinal de maturidade, não de atraso.

🔸 **“Todo mundo já sabe o que quer, menos eu.”**  
Essa sensação de estar “ficando para trás” é muito comum — e muito injusta com você mesmo.  
A verdade é que **muita gente está tão confusa quanto você**, só não demonstra. Alguns dizem que já decidiram porque se sentem pressionados, ou para parecerem seguros. Outros estão apenas seguindo o caminho esperado pelos pais ou pela sociedade, sem ter certeza de nada.  
Não se compare. Cada pessoa tem sua história, seus medos, seus processos.  
Você está exatamente onde precisa estar: **no caminho da descoberta**.

🔸 **“Se eu escolher errado, minha vida acabou.”**  
Escolher uma profissão não é como pular de um avião sem paraquedas.  
Sim, fazer uma escolha mal pensada pode trazer frustrações, mas **nada está escrito em pedra**. Você pode mudar de curso, de área, de cidade. Você pode aprender com a experiência e refazer a rota.  
Aliás, muita gente que hoje é bem-sucedida já começou por caminhos que não deram certo. O erro não é o fim — **é uma parte essencial do processo de amadurecimento**.

🔸 **“Não tenho vocação nenhuma.”**  
Essa é talvez a mais perigosa de todas as mentiras.  
Muitos jovens acham que não têm talento, não nasceram para nada, não se encaixam em profissão nenhuma. Isso **não é verdade**.  
Talvez sua vocação não esteja nas carreiras mais populares. Talvez ela esteja **em algo mais manual, criativo, técnico, relacional, artístico, empreendedor**.  
O fato de você ainda não ter encontrado o seu lugar não significa que ele não exista.  
**Você tem dons, histórias, vivências únicas. E o mundo precisa disso.**  
Não se compare. Se descubra.

📌 **Mito bom é mito superado.**  
Quanto mais você se liberta dessas falsas ideias, mais leve se torna o seu processo de escolha. E quanto mais você se conhece, mais seguro e confiante se sente.  
Lembre-se: **sua vocação é construída, não herdada.** Você não precisa ter todas as respostas agora — só coragem para começar a buscá-las.

# Capítulo 6 – Meus talentos, paixões e habilidades

Este capítulo é um convite para uma jornada de descobertas pessoais. Aqui, vamos falar sobre como nossos talentos, paixões e habilidades se conectam com nossas escolhas de vida, nossas metas e com o propósito que desejamos seguir.

É comum confundir talento com dom, habilidade com esforço ou até vocação com profissão. Por isso, vamos dar nomes aos bois:

**🔹 Vocação:** É o chamado interior para algo que faça sentido, que preencha e dê propósito à vida. Não se limita ao trabalho, mas está fortemente ligada a ele.

**🔹 Talento:** Uma aptidão natural, algo que você faz com facilidade sem ter treinado muito para isso.

**🔹 Habilidade:** Uma capacidade desenvolvida com prática, esforço e dedicação. Nem sempre é natural, mas pode ser aprendida.

**🔹 Capacidade:** É a soma das suas habilidades, conhecimentos e competências que permitem executar tarefas com qualidade.

**🔹 Visão:** Capacidade de enxergar além do presente, imaginar possibilidades e traçar um rumo.

**🔹 Foco:** Atenção direcionada para uma meta. Ajuda a não se perder em distrações.

**🔹 Percepção:** É o olhar atento sobre si mesmo e o mundo ao redor. Ajuda na tomada de decisões.

**🔹 Oportunismo (positivo):** Capacidade de enxergar oportunidades e aproveitá-las de forma ética.

**🔹 Utilidade:** É perceber como aquilo que você faz pode servir às pessoas e ao mundo.

**🔹 Superação:** Romper limites, vencer desafios e não desistir diante das dificuldades.

**🔹 Disciplina:** Capacidade de manter uma rotina e seguir um plano mesmo sem motivação constante.

**🔹 Meta:** Um objetivo específico e mensurável que você deseja alcançar.

**🔹 Objetivo:** Aquilo que se quer realizar a médio ou longo prazo.

**🔹 Ambição (moderada):** Desejo saudável de crescer e alcançar realizações pessoais.

**🔹 Moderação:** Saber equilibrar desejos, emoções e atitudes sem ir a extremos.

**🔹 Integração:** Capacidade de se relacionar com diferentes pessoas e ambientes de forma respeitosa e colaborativa.

**📘 Desafio de Autoconhecimento**

Crie uma tabela com quatro colunas e insira nela os itens da lista de qualidades abaixo. As colunas serão:

1. Qualidades que mais admiro em outras pessoas

2. Qualidades que eu já pratico no meu dia a dia

3. Qualidades que tenho mais dificuldade

4. Qualidades que desejo incorporar à minha rotina

Esse exercício é para você olhar para dentro de si, identificar onde pode crescer e traçar um plano prático para evoluir.

Ao final, escolha uma qualidade por semana para aplicar conscientemente em sua rotina. Observe, reflita e repita esse ciclo por 21 dias.

# 🎁 BÔNUS: Qualidades que te tornam único e valorizado

Estas qualidades comportamentais e humanas fazem toda a diferença no seu crescimento pessoal, acadêmico e profissional. Elas não são talentos inatos, mas atitudes e práticas que você pode desenvolver todos os dias.

## 🧠 Autoconhecimento e Consciência

**🔹 Reflexão:** Capacidade de pensar sobre si, os outros e o mundo com profundidade e equilíbrio.

**🔹 Autocrítica:** Reconhecer erros e limitações com humildade e vontade de melhorar.

**🔹 Discernimento:** Saber analisar situações e tomar decisões sábias.

**🔹 Sabedoria:** Combinação de conhecimento, experiência e sensatez.

**🔹 Curiosidade:** Desejo constante de aprender e explorar novas possibilidades.

## 💪 Força Interior e Resiliência

**🔹 Resiliência:** Capacidade de se recuperar após dificuldades e aprender com os desafios.

**🔹 Superação:** Vontade de vencer limitações pessoais e obstáculos externos.

**🔹 Evolução:** Busca contínua por crescimento e melhoria.

**🔹 Persistência:** Insistir com coragem e consistência, mesmo diante de dificuldades.

**🔹 Determinação:** Foco e firmeza em alcançar objetivos importantes.

## 🚀 Ação e Proatividade

**🔹 Iniciativa:** Agir por conta própria, sem esperar ordens.

**🔹 Atitude:** Postura ativa diante da vida e das situações.

**🔹 Pró-Ativo:** Ver o que precisa ser feito e fazer antes de ser solicitado.

**🔹 Esforço:** Empenho e dedicação, mesmo quando não é fácil.

**🔹 Autonomia:** Capacidade de se autogerir, tomar decisões e assumir responsabilidades.

## 🧠 Inteligência e Estratégia

**🔹 Criatividade:** Capacidade de pensar fora da caixa e encontrar soluções novas.

**🔹 Inteligência:** Usar bem o raciocínio, a memória e as emoções para resolver problemas.

**🔹 Estratégia:** Planejar e executar ações com visão de futuro.

**🔹 Método:** Organizar processos para agir com clareza e eficácia.

**🔹 Organização:** Manter as coisas em ordem, com foco e planejamento.

## 💙 Relações e Empatia

**🔹 Empatia:** Se colocar no lugar do outro, compreendendo emoções e necessidades.

**🔹 Escuta ativa:** Ouvir com atenção, sem interromper e julgamentos.

**🔹 Comunicação:** Saber se expressar de forma clara, respeitosa e eficaz.

**🔹 Articulação:** Conectar ideias e pessoas de forma harmoniosa.

**🔹 Bondade:** Agir com generosidade, respeito e carinho.

## 🎯 Foco e Propósito

**🔹 Foco:** Manter a atenção no que realmente importa.

**🔹 Meta:** Aquilo que se deseja alcançar em curto ou médio prazo.

**🔹 Objetivo:** Resultado final que se quer conquistar.

**🔹 Ambição (moderada):** Desejo saudável de crescer e conquistar mais.

**🔹 Visão:** Saber onde quer chegar e planejar o caminho.

## 🛠️ Prática e Aprendizado

**🔹 Prática:** Exercício constante que gera domínio e habilidade.

**🔹 Empirismo:** Aprender pela experiência direta, com acertos e erros.

**🔹 Valorização:** Reconhecer o valor de si, dos outros e das oportunidades.

**🔹 Desenvolvimento:** Aprimoramento contínuo das suas capacidades.

**🔹 Solução:** Capacidade de resolver problemas de forma prática e eficaz.

## 🧭 Ética e Maturidade

**🔹 Justiça:** Buscar o que é certo e equilibrado para todos.

**🔹 Prudência:** Agir com cautela, consciência e responsabilidade.

**🔹 Moderação:** Saber equilibrar emoções, desejos e comportamentos.

**🔹 Utilidade:** Colocar suas habilidades a serviço de algo maior.

**🔹 Realização:** Sentir-se completo por contribuir e crescer.