



unicef 

para cada criança

# PLANOS E PROJETOS DE VIDA



INSTITUTO

VITA ALERE

DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



Queremos começar essa conversa sobre planos e projetos de vida com um trecho da música do Emicida.

Esperamos que ela seja uma inspiração, te ajude a refletir e te motive a pensar em você!

## Levanta e Anda - Emicida

.....

'[...] Quem costuma vir de onde eu sou  
Às vezes não tem motivos pra seguir  
Então levanta e anda, vai, levanta e anda  
Vai, levanta e anda  
Mas eu sei que vai, que o sonho te traz  
Coisas que te faz prosseguir  
Vai, levanta e anda, vai, levanta e anda  
Vai, levanta e anda, vai, levanta e anda  
Irmão, você não percebeu  
Que você é o único representante  
Do seu sonho na face da terra  
Se isso não fizer você correr, chapa  
Eu não sei o que vai  
Eu sei, sei cansa [...]"



## Mas por que esse tema foi escolhido?

Porque esse tema está presente em todas as áreas de nossas vidas: para começar um projeto, estudar, visitar familiares. Muitas vezes planos e projetos precisam ser refeitos, sobretudo no contexto de pandemia mundial que estamos vivendo.

E você? Já parou para pensar em quais são seus planos e projetos? Já pensou no que precisa fazer para chegar lá? Há pessoas que admira e te ajudam a se empolgar e te fazem continuar?

Conversaremos aqui sobre a importância de pensar no futuro e iremos te ajudar no processo de imaginar, criar e planejar o que deseja - independente da situação, oportunidades e recursos que você tem agora.

# POR ONDE COMEÇAR:

Primeiro, se conhecendo melhor, do que gosta e não gosta, do que consegue e não consegue fazer.. e para isso, que tal fazer um **curtograma**?

O **curtograma** é um diagrama simples que vai te ajudar a perceber como costuma usar seu tempo. Basta pegar um pedaço de papel (ou fazer isso no computador) e dividi-lo em 4 partes, como no exemplo:

## Coisas que curto e faço

Coisas que curto e faço

Coisas que curto e não faço

Coisas que não curto e não faço

Coisas que não curto e faço

## EXEMPLOS:

### CURTO E FAÇO

- JOGAR COM MEUS AMIGOS
- ASSISTIR SÉRIES
- USAR REDES SOCIAIS
- CONVERSAR COM AS PESSOAS QUE GOSTO

### CURTO E NÃO FAÇO

- LER
- PRATICAR ESPORTES
- FAZER ATIVIDADES FÍSICAS
- SAIR

### NÃO CURTO E NÃO FAÇO

- ESPALHAR FAKE NEWS
- ACESSAR CONTEÚDOS NEGATIVOS NA INTERNET
- ME COLOCAR EM RISCO
- ME AFASTAR DOS MEUS AMIGOS
- FAZER BULLYING/CYBERBULLYING

### NÃO CURTO E FAÇO

- ARRUMAR MEU QUARTO
- ARRUMAR A CAMA
- AJUDAR A ORGANIZAR A CASA
- LAVAR LOUÇA

# AGORA É A SUA VEZ:

CURTO E FAÇO

CURTO E NÃO FAÇO

NÃO CURTO E NÃO FAÇO

NÃO CURTO E FAÇO

## Percebeu o que você faz mais fácil e o que é mais complicado e o que você não gosta?

Use o **curtograma** para ver quantas coisas tem feito por você, se tem conseguido usar seu tempo para coisas legais e divertidas, ou se sua vida anda cheia de coisas que você não gosta muito (e o quanto pode mudar isso agora).

É importante também se perguntar: "**Como eu estou e onde quero chegar?**", parece muito difícil de responder, mas pensar sobre isso pode ser um mapa que mostre o que pode te ajudar e/ou dificultar o acesso aos seus planos.

Não estamos falando que deve "decidir sua carreira/profissão" ou "o que vai fazer quando crescer", mas de um processo ativo de se descobrir e planejar onde quer chegar, que recursos precisa e começar a construir esse caminho.

## Os exercícios não precisam ser feitos em ordem, são sugestões que temos para você!

Calma, estamos aqui para te ajudar com isso, então que tal darmos mais um passo adiante. Nossa proposta agora é a construção da árvore da vida que vai te apoiar no autoconhecimento e no planejamento para alcançar os seus sonhos. Conheça a árvore da vida, da SUA vida:

### Árvore da vida

A Árvore da Vida (Denborough, 2017) é uma atividade que pode te ajudar a:

- Se conhecer melhor,
- Entender de onde você veio e como isso te afeta
- Quais suas características e qualidades,
- Entender melhor quais são seus sonhos,
- Seus desejos,
- Quais são as pessoas importantes que sempre estiveram presentes na sua vida

### VAMOS LÁ? VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- Folhas de papel,
- Canetinhas coloridas,
- Giz de cera ou
- Lápis de cor.

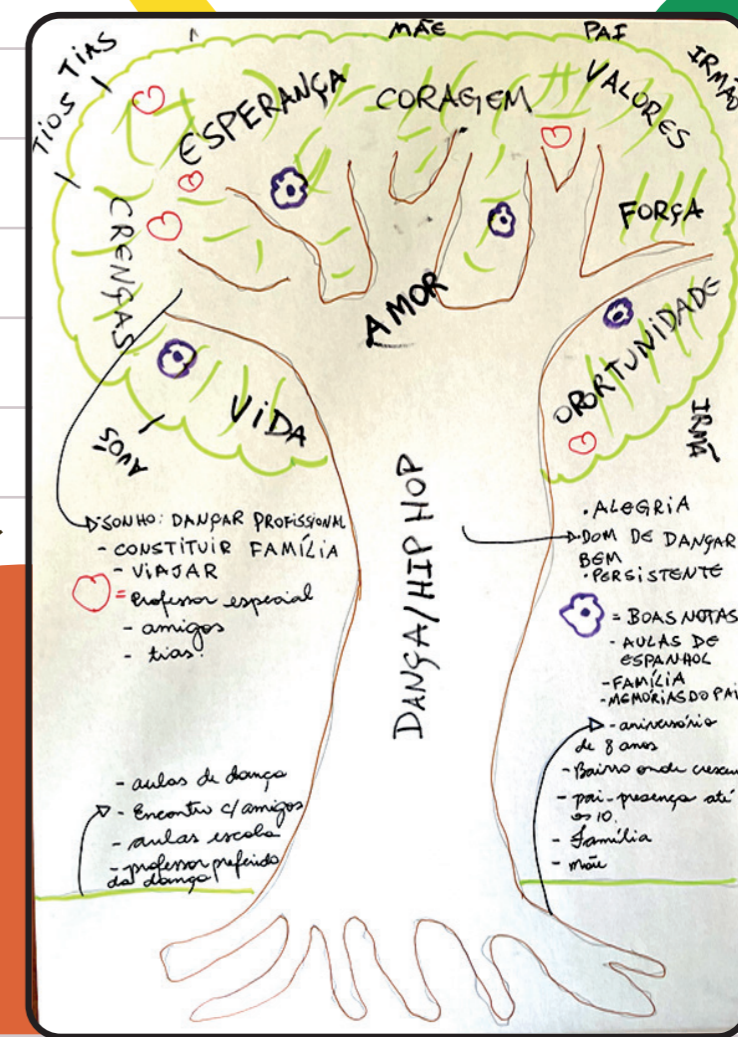
Você deve desenhar uma árvore que goste. Se inspire em árvores reais ou imaginárias. Se não conseguir pensar em nenhuma, não tem problema, colocamos um exemplo aqui para se inspirar!!

Você vai preencher cada pedacinho da árvore com algumas reflexões, palavras, nomes, qualidades, sonhos e desejos. Não existe um modelo único, uma árvore que seja certa nem errada. Existe a sua árvore..

Vamos dar um exemplo para te explicar melhor.



**Exemplo:** João - Ele tem 15 anos, gosta das aulas de dança e do hip hop. Sonha em ser dançarino profissional. Mora com a mãe, perdeu o pai aos 10 anos. Suas avós foram grande apoio desde que nasceu. Possui uma irmã e um irmão. Estuda e adora seu professor de dança. Sonha em constituir sua família e em viajar para alguma praia. Essa foi a árvore feita pelo João:



**Raízes:** representam nossas estruturas, que são compostas por heranças, memórias e tradições. Também podem ser compostas por pessoas importantes e lugares. E o que nos deixa fincados no chão e ajuda a árvore a não cair. Elas são essenciais para sermos quem somos hoje; continuam a nos nutrir e fortalecer. Utilize lembranças e histórias da sua família, de pessoas importantes que fizeram parte de sua vida e de lugares nos quais você viveu.

**Solo:** Representa o momento presente, pode colocar atividades que fazemos no dia a dia, pela nossa família, local em que moramos e projetos que estamos desenvolvendo. Qualquer situação ou coisa relacionada ao seu dia a dia. Escolha situações que faça parte do seu dia a dia e que você acredita que representem seu momento de vida atual.

**Caule:** representa nossas características positivas, então devemos listar habilidades, valores, saberes, competências e qualidades. Nosso caule nos sustenta e dá forças para construirmos o que desejamos. Lembre-se das coisas que gosta em você, colocando-as em palavras.

**Galhos:** representam nossas esperanças, expectativas, desejos e sonhos em relação à vida. Sabe aquilo que você quer conquistar? pode ser qualquer coisa, desde que seja um sonho seu.

**Flores:** significam o que temos de bom em nossa vida, podem ser pequenas conquistas ou vitórias. Aqui cabe tudo o que te faz bem e que faz parte da sua vida.

**Frutas:** representam os presentes - materiais ou não - que recebemos ao longo da vida. Podem ser pequenas gentilezas, atos de carinho, amor e cuidado. Sabe aquele abraço quando estamos tristes ou aquele chocolate para nos animar? São esses pequenos presentes que as flores representam.

**Folhas:** se referem às pessoas, parceiros/as, amigos/as, grupos e instituições que marcaram nossa vida. Também podem ser pessoas que já morreram, personagens, amigos imaginários e animais de estimação. Aquela pessoa ou aquele lugar que marcaram a nossa vida devem ser representados nas folhas.

**Sementes:** simbolizam o nosso legado, o que queremos plantar para que floresça no futuro. É aquilo que começamos a planejar hoje e que queremos que permaneça em nosso futuro.

Agora que já terminou de desenhar e preencher a sua árvore, dê uma boa olhada nela, faça ajustes se quiser e observe com calma pensando no que aprendeu sobre você e sua história de vida?

Talvez você tenha percebido coisas muito importantes a seu respeito e que nem imaginava que estavam por aí.

Pode ser que tenha descoberto coisas sobre sua família, percebido como costumam se comunicar, tomou consciência de que tem muito mais sonhos do que imaginava...enfim, pode ter sido uma boa oportunidade para se conhecer mais!

Agora que já sabe um pouco mais sobre você, o que acha de refletir sobre seu projeto de vida?

# POR QUE PLANEJAR?

**É verdade que o futuro é rodeado de incertezas e mudanças, quem poderia imaginar viver uma pandemia!**

Não conseguimos prever o amanhã, mas podemos desenhar o caminho que queremos trilhar e mesmo que a gente encontre pedras, abismos ou até atalhos para isso, consiga continuar caminhando.

Às vezes, algumas mudanças acontecem, fazendo com que a gente tenha que "recalcular a rota", saber que podemos fazer isso a qualquer momento pode aliviar a tensão de acreditar que não temos escolha.

## E mesmo com tudo isso vale a pena planejar! Veja só o que ganha:

- Auxilia na definição de **metas e objetivos**, afinal, não dá para ter tudo ao mesmo tempo.
- Favorece a definição de estratégias, pois ao sabermos **onde queremos chegar**, podemos começar a pensar em tudo que precisamos fazer para chegar lá e assim ter nosso próprio jeito de como fazer isso.
- Ajuda a estabelecer prazos, afinal podemos ter planos para um ano, dois, cinco, dez! Você que decide!
- Possibilita o **desenvolvimento de habilidades**, pois dependendo do que quero, talvez eu precise **aprender coisas novas** ou **me dedicar de um jeito diferente** para algo que eu já faço. E olha, mesmo que tenha medo de tentar coisas novas, respira fundo e tenta!
- Promove o **autoconhecimento**, pois também ajuda a descobrir **o que eu gosto** e **me faz bem**, o que **me empolga** e **me dá brilho nos olhos** e o que **consigo me ver fazendo** ou não.



## Vamos fazer mais um exercício?

Faça uma tabela, ou um mapa mental, ou qualquer outra forma de expressão que prefira. Faça 4 colunas (sugestão tá, você pode colocar quantas quiser) e coloque na primeira a ordem do que acha mais importante, depois quais são seus metas, objetivos e sonhos.

Na próxima coloque o que precisa fazer para chegar lá (como deve ser preparar) e quando quer que isso aconteça, tipo, daqui a 1 mês, 1 ano?

## MAS, SEJA RAZOÁVEL COM VOCÊ HEIN!

Ordem de importância

Metas, objetivos e sonhos

O que preciso fazer para conseguir

Quando quero conseguir isso

- Trace metas e objetivos: se eu fizer essa escolha agora, como isso pode mudar o que quero?
- Entenda o que é importante para você e não deixe que nada te impeça de sonhar: tente identificar o que realmente é um desejo seu e o que são as expectativas dos pais, família e da sociedade.
- Questão do foco: se manter focado em atingir o que quer, ajuda a seguir pelo caminho que escolhemos, mas é muito importante saber que tudo bem se interessar e conhecer coisas novas e mudar de opinião e sonhos. Lembre-se do porque fez essa escolha.
- É natural sentir uma certa angústia na adolescência/juventude e até durante a pandemia, às vezes pensar no futuro pode ser estressante, por não conseguirmos ter certeza do que vai acontecer. Alguns dos medos são muito comuns, como o medo do compromisso ou medo de tomar decisões que sejam definitivas;
- Tente sentir prazer ao fazer esses exercícios e pensar nos seus planos, não se afobe. Faça do seu jeito e no seu tempo. Permita-se sonhar e planejar!

## Mas e se eu não tiver certeza?

Quem nunca teve dúvida? Escolhas e dúvidas fazem parte da nossa vida, porém elas nos ajudam a pensar melhor em que caminhos queremos seguir. E tudo bem se não tiver certeza ou mudar de ideia depois!

**Lembre-se que não escolher nada é também uma escolha! Posso te passar umas dicas sobre isso?**



## Vamos dar mais um passo? Aqui é mais uma sugestão de exercício de planejamento da cartilha

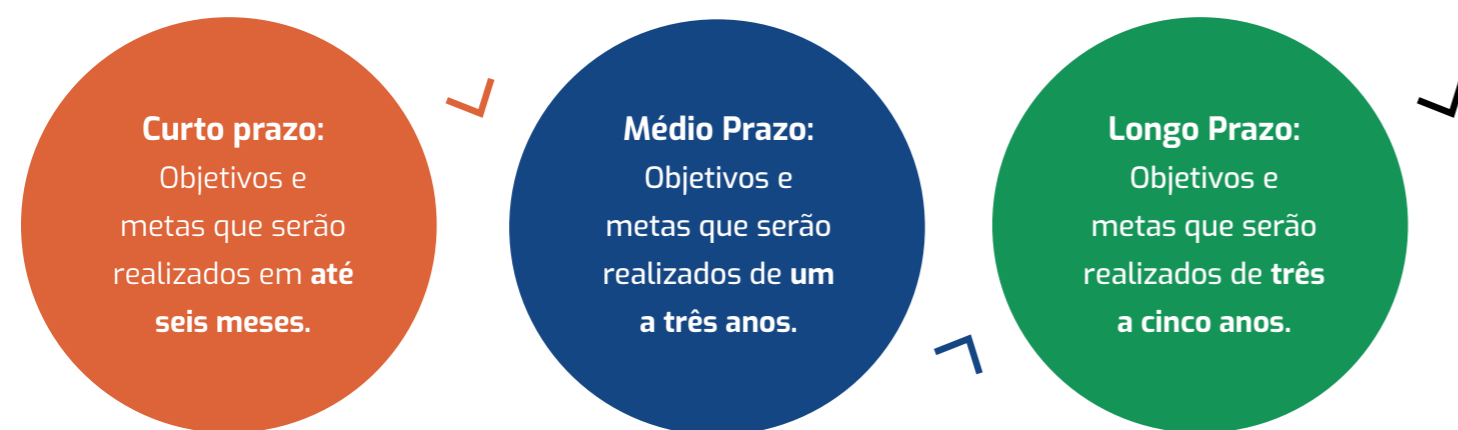
Chegou a hora de você colocar seus planos e projetos no papel com o planejamento de curto, médio e longo prazo. Daremos um exemplo para te ajudar.

Pode ser construído em uma lista, um quadro, uma agenda, um aplicativo no seu celular ou até em um pedaço de papel, o essencial é que você possa refletir e registrar seus objetivos e metas, traçando um planejamento para alcançá-los.



### 1. Pense nos seus objetivos

a. você pode separar em objetivos de vida, de carreira, de família, de estudos, amor (ou qualquer outro que quiser) de acordo com o tempo que vai demorar para eles se realizem e os separe nas categorias abaixo:



2. Preencha os três itens (curto, médio e longo prazo) com pelo menos dois objetivos em cada.

3. Traçado os objetivos, chegou a hora de definir qual seu plano de ação para cada um deles, respondendo as perguntas abaixo, é muito importante que você tente detalhar ao máximo cada resposta:

- A. O que vou fazer?
- B. Quem vai fazer?
- C. Quando vou fazer?
- D. Onde será feito?
- E. Por que será feito?
- F. Como fazer?
- G. Quanto vai custar?



## Planejamento a curto prazo (Até um ano)

Objetivo: Cuidar mais de mim.	Objetivo: Retomar os estudos
<b>O que vou fazer?</b> Cuidar mais de mim.	<b>O que vou fazer?</b> Retomar os estudos (escola, ensino técnico, cursos, faculdade).
<b>Quem vai fazer?</b> Eu mesmo.	<b>Quem vai fazer?</b> Eu mesmo.
<b>Quando vou fazer?</b> 4 x por semana	<b>Quando vou fazer?</b> Próxima semana.
<b>Onde será feito?</b> Em casa usando a internet	<b>Onde será feito?</b> Instituição de ensino.
<b>Por que será feito?</b> Preciso melhorar minha saúde mental e física.	<b>Por que será feito?</b> Preciso estudar e me especializar.
<b>Como fazer?</b> Farei exercícios em casa com a ajuda de vídeos na internet, começarei com 2 x por semana. Nos outros dois dias da semana vou fazer algo que gosto e sei que faz bem, como praticar respiração e cuidar da minha alimentação.	<b>Como fazer?</b> Pesquisar cursos e possibilidades. Buscar informações com a instituição de estudos, como preço e bolsas de estudo, datas, horários, distância e tempo de duração. Terei que reservar ou guardar dinheiro.
<b>Quanto vai custar?</b> Exercícios: nada, vou usar a internet Respiração: nada, posso praticar com aplicativos gratuitos Cuidar da alimentação: nada, vou fazer escolhas mais saudáveis com o que já tenho em casa.	<b>Quanto vai custar?</b> Mensalidade Passagem do transporte público (ver desconto e/ou gratuidade para estudante) Materiais Alimentação



## O que achou? Bora fazer?

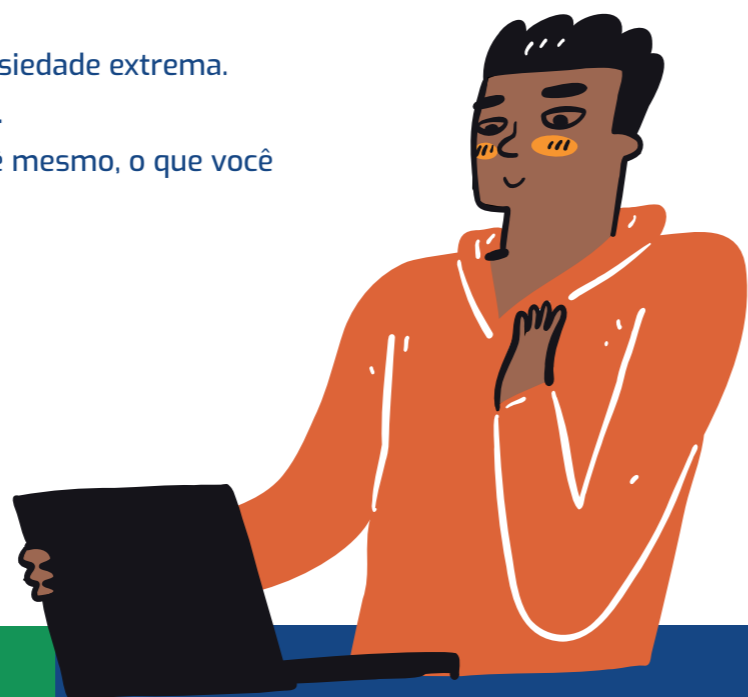
Na internet você encontra vários exemplos de planejamento e de exercícios para te ajudar nessa tarefa.

O planejamento não deve trazer angústia ou ansiedade extrema.

Seja paciente com você e seu momento de vida.

Pense nisso como uma forma de conhecer você mesmo, o que você quer e onde quer chegar.

Aproveite! Faça planos, sonhe e se prepare!



### Dicas:

- Pense e refaça sua árvore da vida e seu planejamento de vida de tempos em tempos, as coisas mudam, as pessoas mudam e nossos sonhos e desejos também. Sempre atualize suas metas.
- Seu planejamento só pode funcionar se você cumprir seus planos. Você é seu maior compromisso!
- Não deixe de fazer planos.
- Acompanhe e registre sua evolução.

*Esperamos que este material tenha te ajudado a se conhecer um pouco mais e a refletir sobre as possibilidades!*

## Materiais Sugeridos:

Aplicativos de planejamento: Todoist, Trello, Google Agenda e Asana.

## Referências:

Denborough, David. Práticas Narrativas coletivas. Dulwich: Dulwich Centre Publications, 2017

Santos, Alexandre Henrique. Planejamento Pessoal - Guia para Alcançar Suas Metas. Editora: Vozes Nobilis.

## Esse material faz parte do ebook:

saúde mental de adolescentes e jovens



## Como citar esse livro:

Scavacini, K., Cacciaccaro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. (2021). Saúde Mental de Adolescentes e Jovens (K. Scavacini & J. Fontoura, Eds.). Instituto Vita Alere.

Acesse nossas outras cartilhas:



Pode Falar UNICEF:





Realização:



INSTITUTO  
**VITA ALERE**  
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



Capa, diagramação e design:

