

Módulo 3

# Despertar para Projetar o meu sonho!

Ensino Médio



Curso  
**Despertar**



Para começo de conversa...

Já pensou em  
tornar seus  
sonhos realidade?

Hora de tornar visível a projeção de  
sonhos para organizar tempo, gastos  
e ganhos, a fim de realizá-los.



## Sabia que...

**Projetar sonhos** refere-se ao ato de visualizar e delinear aspirações, metas e objetivos pessoais que uma pessoa deseja alcançar em sua vida.

Algumas conceitos e ferramentas podem facilitar o seu processo de aprendizagem. Para saber identificar quais são seus sonhos e torná-los realidade, utilizaremos:

### Conceitos

#### ■ Planejamento de vida

- Sonho
- Objetivos
- Metas

#### ■ Plano de execução

- Princípio da decisão
- Plano de Ação

– □ ×

### Ferramentas

• Mapa dos sonhos

• Matriz Eisenhower

• Matriz 5W2H

– □ ×

# Para despertar, é preciso:



Planejar objetivos e metas a curto, médio e longo prazo



Organizar finanças considerando gastos fixos e variáveis



Compreender a importância de uma boa gestão de tempo



Compreender conceitos básicos de receita e estrutura de custo



Elaborar um Plano de Ação para transformar sonhos em realidade



Entender a importância do planejamento financeiro para realizar sonhos

# Perguntas essenciais

Quais estratégias utilizar para realizar sonhos?

Tenho clareza sobre qual é o meu sonho?

Como definir metas e prioridades?

Qual o impacto do dinheiro para realizar sonhos?

Como posso desenvolver um Plano de Ação?





# Contextualizar

**para aprender o que  
faz sentido.**

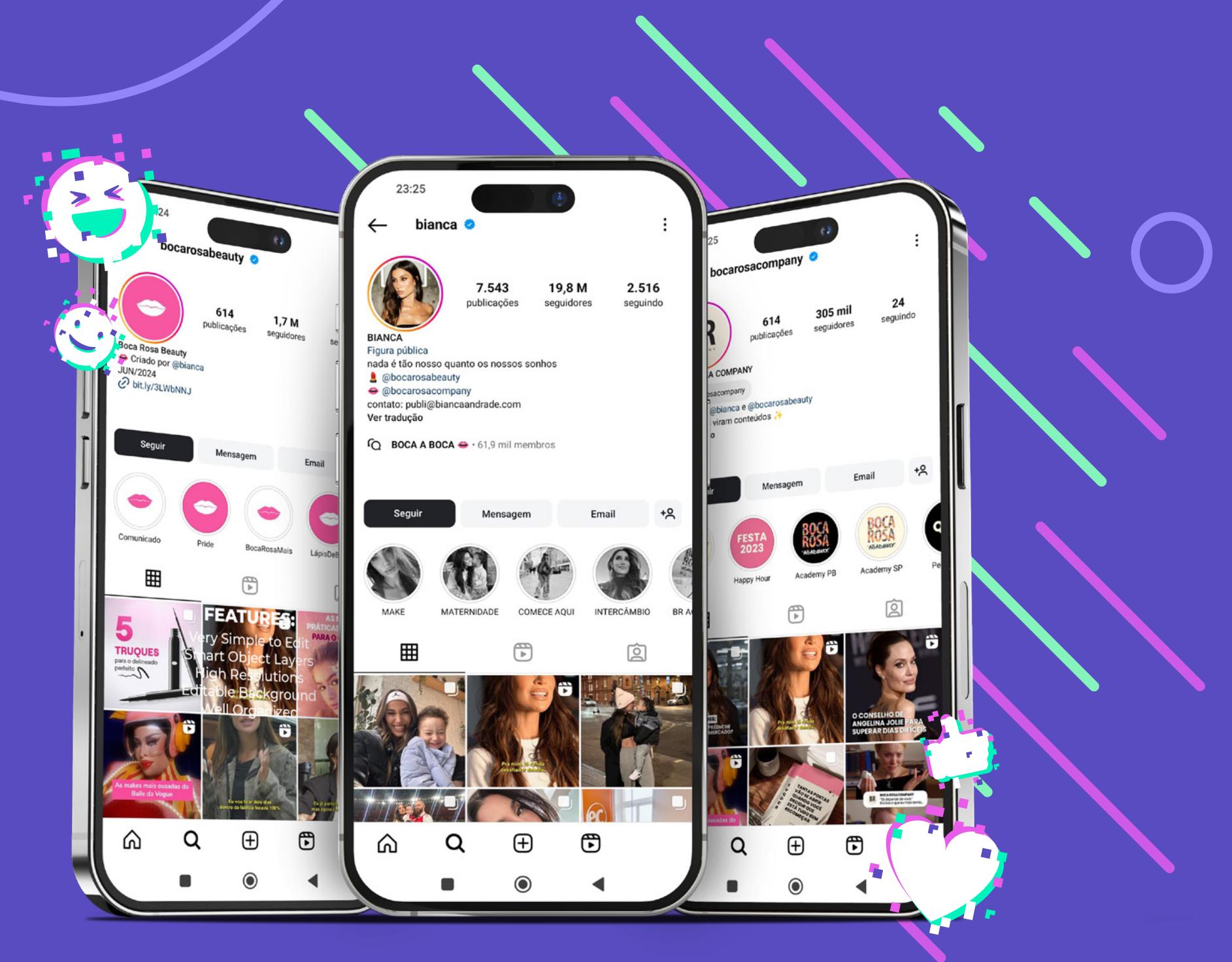
# O poder dos sonhos!

Um batom

um tripé

e um sonho...

Bianca Andrade, conhecida como Boca Rosa, já foi apontada pela Forbes como umas das maiores empresárias do Brasil.

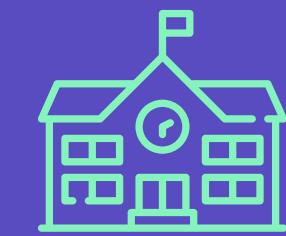


*Sonhadora*

2015

R\$500

Colégio Estadual  
Júlia Kubitschek



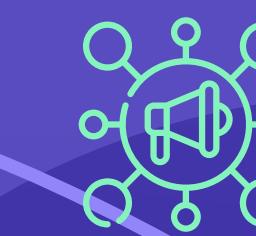
*Youtuber*

Quando tudo  
ainda era mato!



*Camarote*

Estratégia de *marketing*  
de milhões no BBB.



*Boss*

Boca Rosa ao  
infinito e além!



2024

R\$400  
Milhões

# Toda história começa com um plano

Moradora da Maré,  
periferia da Zona  
Norte, RJ

Sonhadora da escola

Abriu um canal no  
YouTube para falar  
sobre maquiagem

Renda de R\$500,00  
por mês em 2015

Improviseava até o  
tripé da câmera com  
um cabo de vassoura

Visualizações em  
média de 300 no  
início

Sempre quis  
trabalhar com  
comunicação

Ajudava no trabalho  
da mãe e criou  
contatos assim

Antes



Depois



Apixonada por  
maquiagem e  
comunicação

Estrategista e  
comunicadora que  
sabe lidar com crises  
profissionais

Criadora e dona das  
marcas Boca Rosa  
Beauty e Boca Rosa  
Company

Tem faturamento  
mensal entre R\$1 e  
R\$2 milhões

Reúne mais de 388  
milhões de  
visualizações

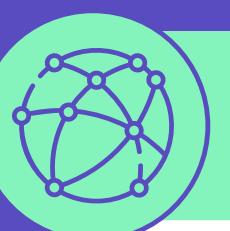
Virou uma  
empreendedora  
reconhecida pela  
Forbes

Premiada várias vezes  
como influencer

É empresária,  
apresentadora,  
YouTuber, atriz,  
diretora criativa e mãe

## Rotinas de pensamento

**Vamos usar os 4Cs  
para refletir sobre a  
história de sucesso e  
caminhos percorridos  
pela Boca Rosa!**



### Conexão

-

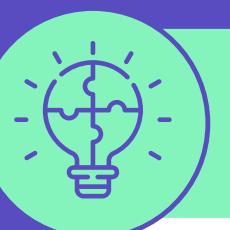
O que te conecta com  
a história da Boca  
Rosa?



### Contrariar

-

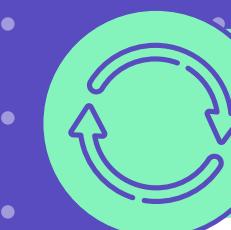
Quais ideias, posições ou  
hipóteses você pensa  
contrário ou discorda  
sobre como a história da  
Boca Rosa se desenvolveu?



### Conceitos

-

Quais são os  
conceitos-chave ou ideias  
que você consegue tirar da  
história da Boca Rosa?



### Conversão

-

O que a história da Boca  
Rosa pode sugerir que  
você converta ou mude  
na sua vida se tratando  
de atitudes, pensamentos  
ou ações?

**Tutorial**

Fonte: [@marinaviabone](#)

# Como criar o seu Mapa dos Sonhos



## Sonho ou objetivo

# Como a diferença entre esses conceitos afeta suas metas?"

A diferença entre "morar sozinho um dia" e "morar sozinho daqui há um ano" não é só gramatical. O modo como você define a sua meta influencia a realização dela.

### Sonho:

ação ou efeito de sonhar, realizando um processo imaginativo de algo que se deseja.

### Objetivo:

o que se pretende alcançar, realizar ou obter a partir de um propósito, definindo metas e prazos.



# Meu sonho no papel

É hora de colocar o seu sonho no papel.

## ⚙️ Instruções:

- 1 Defina seus objetivos
- 2 Reúna materiais
- 3 Escolha um suporte
- 4 Crie uma atmosfera inspiradora
- 5 Selecione imagens e palavras-chave
- 6 Organize e cole
- 7 Adicione elementos pessoais
- 8 Revise e atualize
- 9 Coloque em um local visível

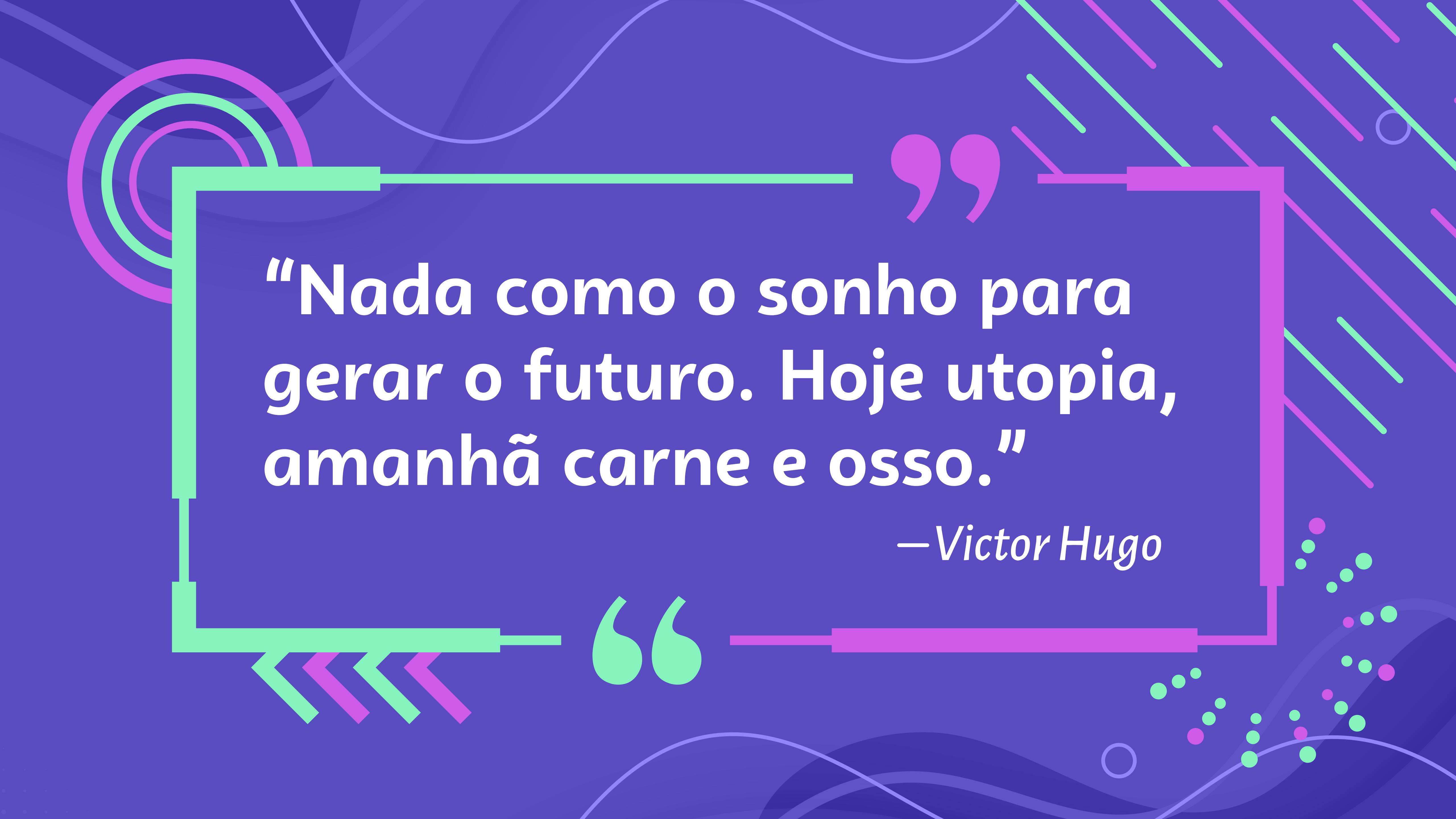
## 🎁 Recursos:

- Mapa dos sonhos
- Lápis, caneta, cola, tesoura, colagens, post its, etc.

## ⌚ Tempo:

50 minutos.





“Nada como o sonho para gerar o futuro. Hoje utopia, amanhã carne e osso.”

—Victor Hugo

# Problematizar

para transformar desafios  
em oportunidades.

# Para tirar os sonhos do papel

É hora de colocar o seu sonho em escala de tempo!

## ❓ Problematizações:

- 1 O seu sonho é para agora, para depois ou mais pra frente?
- 2 Para alcançar seu objetivo você dependerá mais de terceiros ou de você mesmo?
- 3 Seu objetivo está dentro de uma realidade financeira alcançável?
- 4 Caso seu objetivo não esteja dentro da sua realidade financeira neste momento, o que você imagina que pode ser feito?
- 5 Qual sonho a curto prazo, considerando o cenário hipotético, você acha que alcançaria em um prazo maior, como o médio ou longo?
- 6 O que fez com que você escolhesse os três sonhos selecionados para se tornarem objetivos?

## ⭐ Recursos:

- Planner
- Lápis, caneta e post its, etc

## ⌚ Tempo: 50 minutos.



### Aquele sonho para realizar agora

(1 mês - curto prazo)

Participar de um evento de maratona de ideias no próximo mês.



### Aquele sonho para realizar depois

(em até 1 ano - médio prazo)

Viajar para a praia nas férias do meio ano.



### Aquele sonho para realizar lá pra frente

(em 5 anos - longo prazo)

Ser aprovado no vestibular e morar sozinho ao final do curso.



## Receita



### Qual receita possui para realizar o seu sonho?

Todo valor que gera uma renda. Digamos que você tem um emprego. O salário que recebe mensalmente é considerado uma receita. O mesmo ocorre quando você vende um item e recebe o dinheiro da venda - o dinheiro recebido é uma receita.

## Custo



### Qual o custo para realizar o seu sonho?

Gastos fixos e variáveis dentro de um período determinado. Para os gastos fixos, temos, por exemplo, contas de casa (como luz e água), aluguel e transporte escola escola. Para gastos variáveis, temos, por exemplo viagens, restaurantes, presentes, lazer, entre outros.

# Momento Trend

É hora de escolher: isso ou aquilo?!

## instruções:

- 1 Faça uma lista com diferentes opções de ações, gostos e preferências para que você possa definir suas prioridades.
- 2 Preencha o template disponível no planner.
- 3 Grave um vídeo e compartilhe a prioridade dos seus sonhos em espaços, como os stories do Instagram ou vídeos animados do TikTok, por exemplo.

## Recursos:

- Planner
- Celular
- Lápis, caneta e post its, etc.

Tempo: 30 minutos.

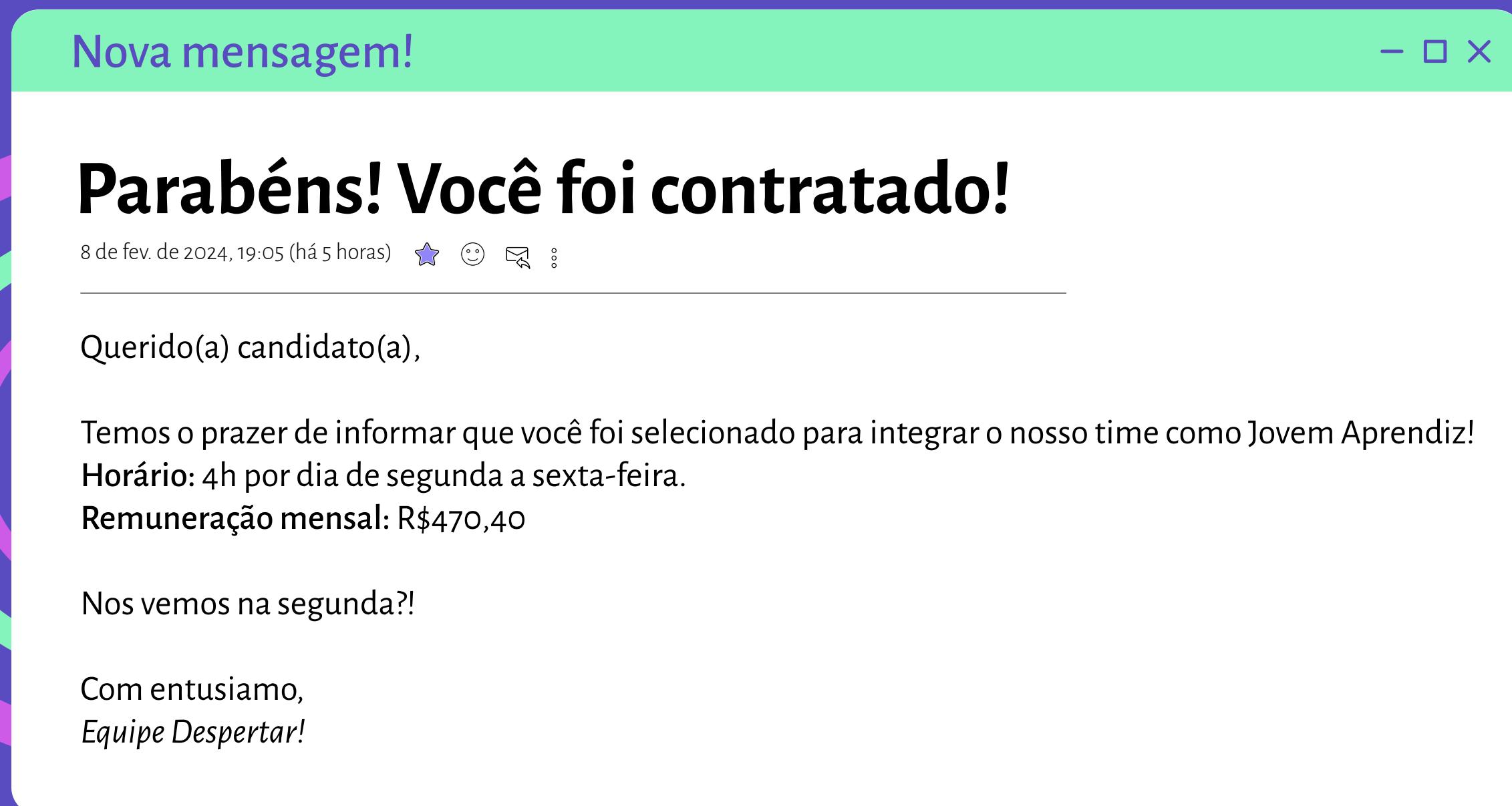


**Lembre-se:** não tem certo ou errado! O propósito é evidenciar como as prioridades podem mudar de acordo com os objetivos e contextos pessoais de cada um.

## Agora imagine...

### Cenário hipotético

Depois de ter muita clareza sobre as suas prioridades para realizar os seus sonhos, é fundamental que você saiba qual caminho seguir entre saber o quer e como realizá-lo. Como ponto de partida, imagine que você foi inserido no mundo do trabalho. Com isso, você conseguirá planejar de forma bastante efetiva em quanto tempo chegará ao seu objetivo final.



# Despertar para priorizar

É hora de definir prioridades!

## instruções:

- 1 Acesse a planilha
- 2 Siga as instruções presentes na primeira página para fazer uma cópia
- 3 Preencha os dados conforme a sua realidade
- 4 Observe e analise o gráfico para entender suas finanças atuais
- 5 Se necessário, repense formas de organizar melhor as suas receitas

## Recursos:

- Planilha interativa “Gestão Financeira dos Sonhos”
- Computador, smartphone ou tablet

Tempo: 50 minutos.



## Cada um com suas prioridades

- □ ×

É hora de colocar cada coisa no seu devido lugar de importância!

### Instruções:

- 1 Retome os seus sonhos
- 2 Analise os seus objetivos
- 3 Classifique cada um deles no lugar mais adequado dentro da Matriz de Eisenhower

### Recursos:

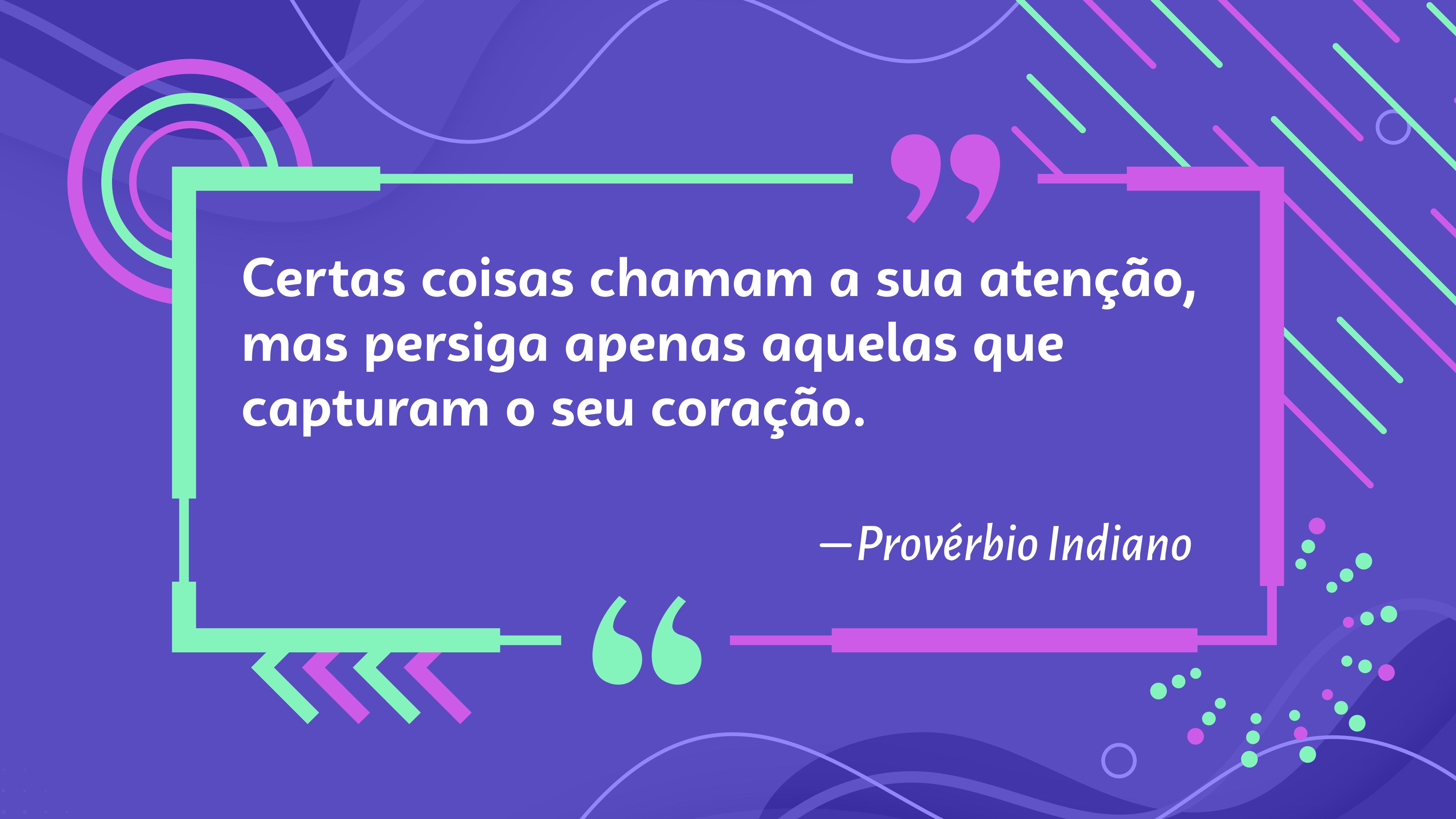
- Planner
- Lápis, caneta e post its, etc.

Tempo: 30 minutos.

### Matriz de Eisenhower

Também conhecida como Princípio da Decisão, é uma ferramenta de gestão de tempo utilizada para organizar e priorizar elementos ou tarefas de acordo com o grau de importância.





**Certas coisas chamam a sua atenção,  
mas persiga apenas aquelas que  
capturam o seu coração.**

*—Provérbio Indiano*



# Protagonizar

**para ser autor da  
própria vida.**

# Meu sonho em ação!

É hora de colocar o sonho em movimento!

## instruções:

- 1 Estruture um plano de ação, utilizando a Matriz 5w2h.
- 2 Responda as sete perguntas essenciais: *What* (O quê), *Why* (Por quê), *Where* (Onde), *When* (Quando), *Who* (Quem), *How* (Como) e *How much* (Quanto custa).

## Recursos:

- Mapa dos sonhos
- Lápis, caneta e post its, etc.

Tempo: 50 minutos.

## Matriz 5w2h

Ferramenta de gestão utilizada para planejar e executar projetos de forma clara e eficiente, fornecendo respostas detalhadas sobre cada aspecto relevante

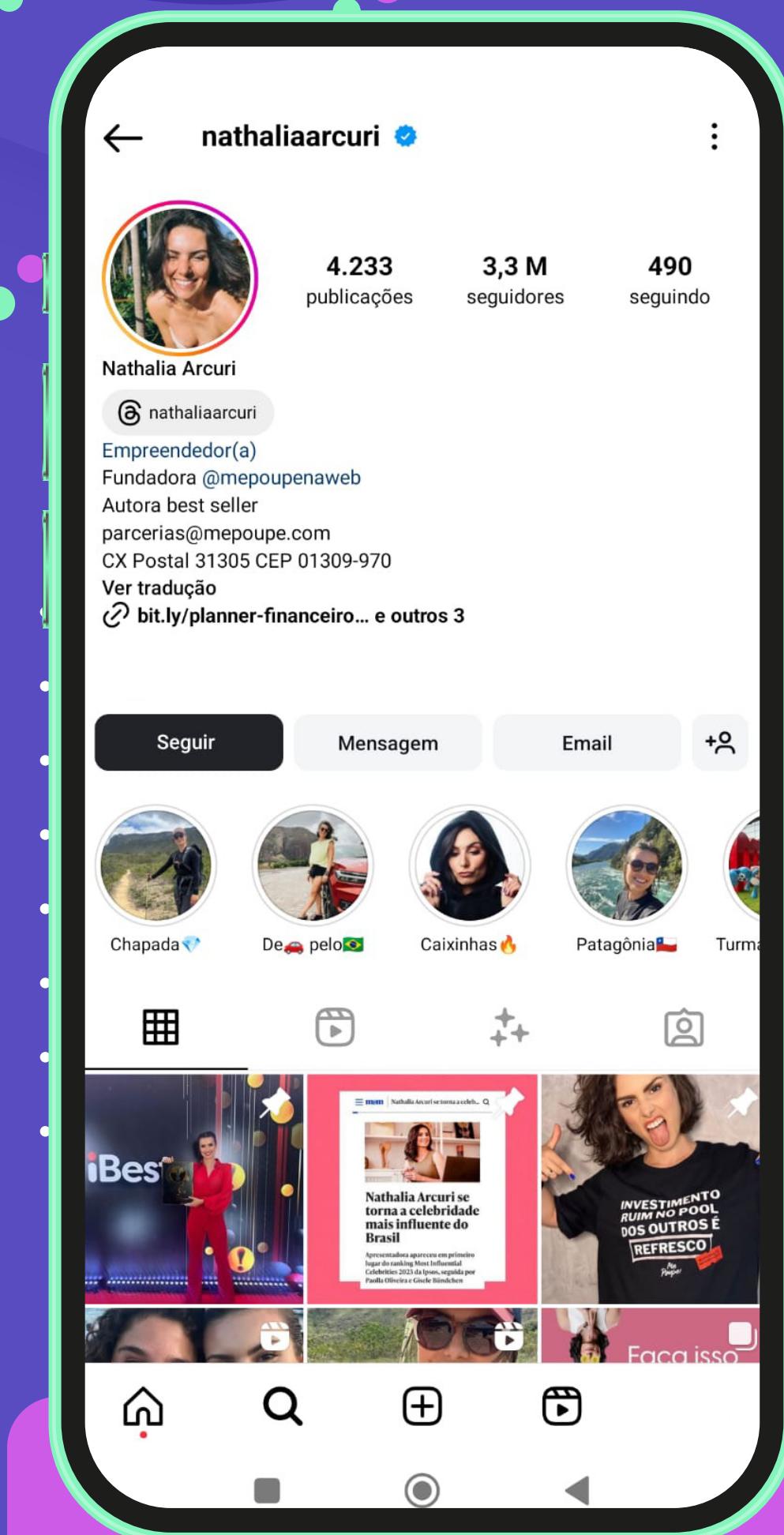




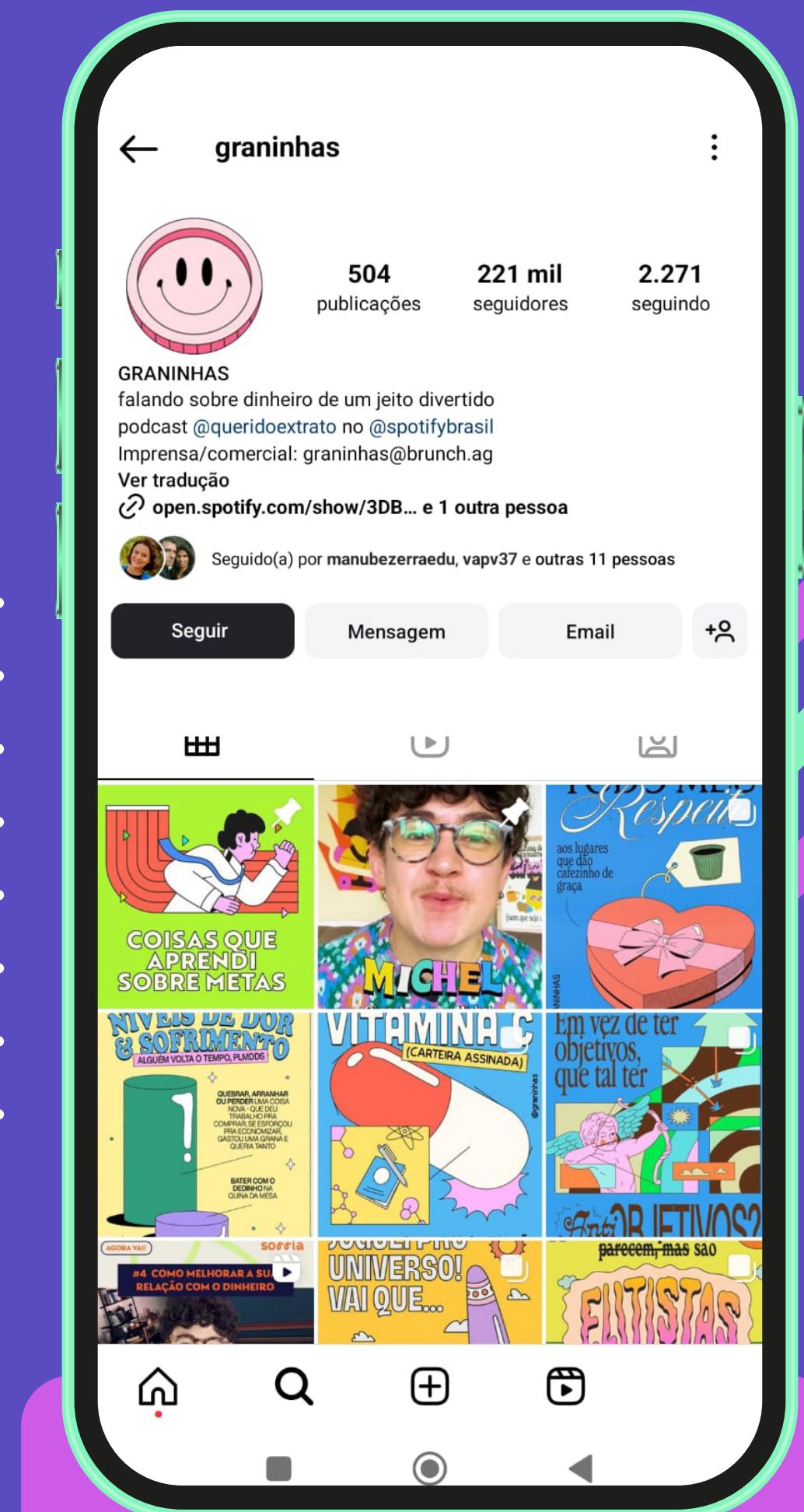
Veredito...

Alcança ou  
não alcança?

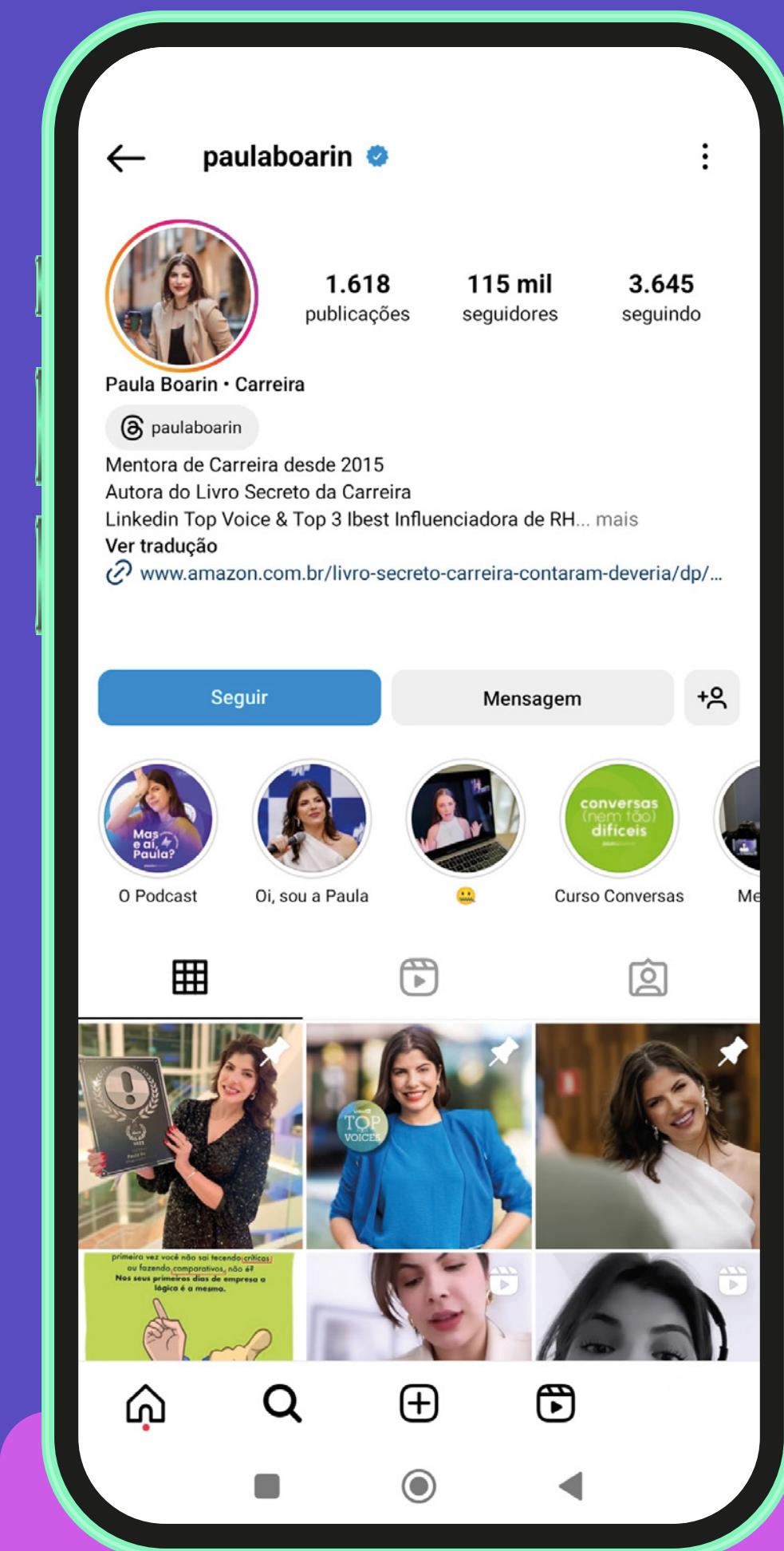
# Match com o especialista...



**Nathalia Arcuri**  
@nathaliaarcuri



**Graninhas**  
@graninhas



**Paula Boarin**  
@paulaboarin

# Agora você já sabe como projetar seus sonhos!

Protagonize e empreenda na sua própria vida.

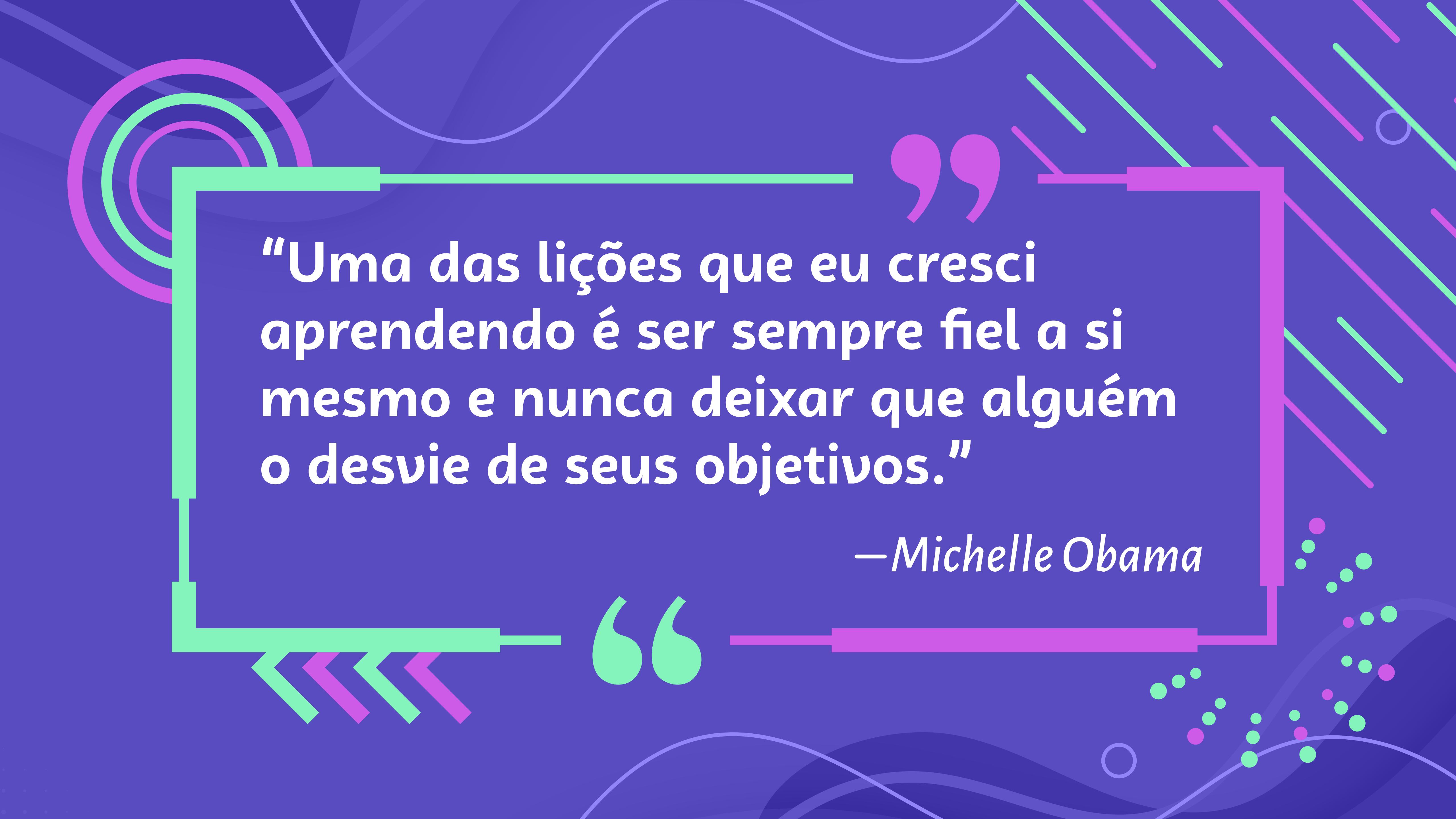
Três aprendizados de ouro:

 **Revisite sempre que quiser o seu Mapa dos Sonhos.**

 **Trace metas claras, defina prioridades e organize o seu tempo.**

 **Tenha um plano de ação. Sonho sem planejamento é só uma ideia que não sai do papel.**





“Uma das lições que eu cresci  
aprendendo é ser sempre fiel a si  
mesmo e nunca deixar que alguém  
o desvie de seus objetivos.”

—Michelle Obama



**EDUCAÇÃO**  
**EMPREENDEDORA**  
**SEBRAE**

Curso  
**Despertar**