

Módulo 3

# Despertar para projetar o meu sonho!

Ensino Médio



**SEBRAE**

**EDUCAÇÃO  
EMPREENDEDORA  
SEBRAE**

Curso  
**Despertar**

© 2024. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de Minas Gerais – SEBRAE

## **TODOS OS DIREITOS RESERVADOS**

É permitida a reprodução total ou parcial deste material, desde que citada a fonte.

## **INFORMAÇÕES E CONTATOS**

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de Minas Gerais – SEBRAE

Unidade de Educação Empreendedora

Av. Barão Homem de Melo, 329, Nova Granada – CEP 30.341-285 – Belo Horizonte – MG

Telefone: 08005700800 Website: [www.sebraemg.com.br/minasgerais](http://www.sebraemg.com.br/minasgerais)

## **SEBRAE/MG**

### **Presidente do Conselho Deliberativo**

MARCELO DE SOUZA E SILVA

### **Diretor Superintendente**

AFONSO MARIA ROCHA

### **Diretor Técnico**

DOUGLAS AUGUSTO OLIVEIRA CABIDO

### **Diretor de Operações**

MARDEM MARCIO MAGALHAES

## **UNIDADE DE EDUCAÇÃO EMPREENDEDORA**

### **Gerente**

FABIANA RIBEIRO DE PINHO

### **Equipe Técnica**

WENDELL AURÉLIO RODRIGUES FERREIRA

JÉSSICA DE OLIVEIRA CARVALHO SANTOS

## **CONSULTORIA PEDAGÓGICA**

### **Designer da Experiência de Aprendizagem**

MANU BEZERRA

## **PRODUÇÃO DE CONTEÚDO**

### **Gestão de Projetos**

VANESSA VIANA

### **Design e Diagramação**

ANDERSON LUIZ BARBOSA ARAUJO

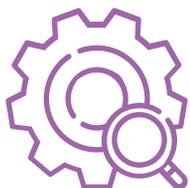
### **Redação e Locução**

MARIANNA FERRY

### **Revisão**

JULIA MAGALHÃES MATOS E SILVA

# Sumário



**Contextualizar**  
para aprender o que  
faz sentido.

Já parou pra pensar como um sonho pode se tornar realidade? _____	02
O meu Mapa dos Sonhos _____	08
Rotina de pensamento: Os 4Cs. _____	04
Hora de colocar em prática: Meu sonho no papel _____	05

10 \_\_\_\_\_ Para tirar os sonhos do papel

12 \_\_\_\_\_ O meu Mapa dos Sonhos

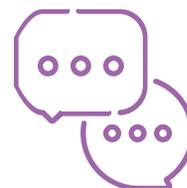
13 \_\_\_\_\_ Momento trend: Isso ou Aquilo

14 \_\_\_\_\_ Isso ou Aquilo

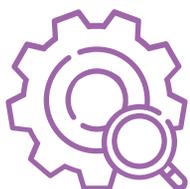
15 \_\_\_\_\_ Hora de colocar em prática: Gestão  
financeira dos sonhos

17 \_\_\_\_\_ Cada um com suas prioridades

19 \_\_\_\_\_ Matriz de Eisenhower



**Problematizar**  
para transformar  
desafios em  
oportunidades.



**Protagonizar**  
para ser autor da  
própria vida.

Meu sonho em ação _____	20
Hora de colocar em prática: _____	21
Matriz 5W2H Matriz 5W2H _____	23
Veredito: alcança ou não alcança? _____	25
Match com Especialistas _____	26

## Módulo 3

# Despertar para projetar o meu sonho!

Ensino Médio

**SEBRAE**

**EDUCAÇÃO  
EMPREENDEDORA  
SEBRAE**

Curso  
**Despertar**

# O que é despertar para ser autor da própria vida?



"**Despertar para ser autor da própria vida**" é sobre tomar controle do próprio destino, vivendo de forma consciente e intencional. Despertar é reconhecer e assumir a responsabilidade pelas próprias escolhas, ações e resultados, ao invés de se deixar levar passivamente pelas circunstâncias ou pela vontade de outros.



**Já parou para pensar que você é o principal responsável pelo o rumo da sua vida?** Existem, claro, inúmeros fatores que irão orientar a sua jornada, como seus responsáveis, a própria escola e até mesmo seus colegas. Mas, na história da sua vida, é importante ser você quem segura o lápis e traça a escrita.



A jornada **Despertar para ser autor da própria vida** traz as ferramentas necessárias para que você crie realidades possíveis para si mesmo e vá além, entendendo como expandir o seu verdadeiro potencial. Aqui, você terá a oportunidade de testar seus conhecimentos, refletir sobre si mesmo e os elementos ao seu redor, conhecer novas formas de encarar seus sonhos e exercitar conceitos para viabilizar ideias. Sua jornada para despertar para ser autor da própria vida começa com esse caderno de exercícios e conceitos que chamaremos de *planner*.

# Vamos entender o Planner Despertar?

Existem várias formas de planner, algumas voltadas para a organização de tarefas, outras para o planejamento de ideias e projetos. O que elas têm em comum é ser uma **ferramenta para projetar o futuro através de ações, objetivos e momentos de aprendizagem**, permitindo que você tome controle da criação e direção de sua jornada pessoal! Este planner te ajudará a navegar o conteúdo dos módulos Despertar, além de ser um espaço para que você possa refletir e fazer anotações sobre sua visão, pensamentos e observações sobre os conteúdos desenvolvidos ao longo dessa jornada de autodescoberta pessoal e profissional.



## Ok, mas como é isso na prática?

A Jornada Despertar foi pensada para ser explorada livremente através de oito módulos. Dessa forma, é possível que o(a) professor(a) siga com o conteúdo de maneira sequencial (1, 2, 3, 4...) ou individual e esporádica, sem seguir uma ordem específica. Cada um dos oito módulos segue um propósito para contribuir com o seu desenvolvimento pessoal e profissional, exercitando o pensamento autorreflexivo e trabalhando conhecimentos fundamentais para te equipar com as ferramentas necessárias para que você navegue pelos rumos que escolher seguir, tirando o melhor de cada oportunidade. Conheça os oito módulos da Jornada Despertar:



Despertar  
meu eu



Despertar para  
explorar o território  
das aptidões.



Despertar para  
projetar meus  
sonhos.



Despertar para  
descobrir amanhã  
inexplorados.



Despertar  
projetar  
ideias.



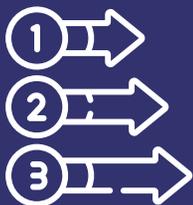
Despertar para  
criar  
possibilidades.



Despertar para  
impactar e  
transformar  
realidades.



Despertar para  
expandir a  
inteligência coletiva.



Ao longo da Jornada Despertar, você perceberá que cada módulo conta com três etapas: **Contextualizar**, **Problematizar** e **Protagonizar**. Cada etapa foi pensada para que você, estudante, possa entender e praticar, por meio de experiências de aprendizagem, a temática apresentada de uma maneira natural, **contextualizando** o que será abordado, **problematizando** a forma como isso pode ser aplicado e **protagonizando** para trazer o conhecimento para sua própria vivência.

No *Planner* Despertar, você terá acesso a **ferramentas e experiências de aprendizagem** distribuídas ao longo do módulo, sendo ao menos uma para cada etapa – **Contextualizar**, **Problematizar** e **Protagonizar**. Você também poderá contar com espaços para suas anotações e comentários nas **páginas pontilhadas**. Use esses espaços para pontuar dúvidas, desenvolver as tarefas e até mesmo fazer reflexões sobre os temas propostos.



Cada módulo, além de **Contextualizar**, **Problematizar** e **Protagonizar**, também trará o que chamamos de **Rotina de Pensamento** – um exercício breve de reflexão para te auxiliar a entender com mais profundidade o conteúdo apresentado. O interessante aqui é lembrar que todas as rotinas apresentadas ao longo da Jornada Despertar podem ser aplicadas em múltiplos contextos na sua vida dentro e fora de sala de aula. Então visite-as sempre que sentir a necessidade de aprofundar para entender melhor algo na sua realidade.

**Agora que você já entende como funciona o planner e os módulos, hora de iniciar sua Jornada Despertar!**



**PARA DESPERTAR**  
conte um pouco



sobre

**VOCÊ**



Meu nome é: \_\_\_\_\_



Top 3 redes sociais  
do momento são...



Three empty speech bubble shapes for writing the top 3 social media networks.

Depois do ensino médio eu vou...

A large empty rectangular box for writing plans after high school.

Em 5 anos eu me vejo...

A large empty rectangular box for writing where they see themselves in 5 years.



Top 3 influenciadores  
que eu sigo:

Three empty speech bubble shapes for writing the top 3 influencers followed.

Uma frase sobre sonhos que me inspira:



A large empty rectangular box for writing an inspirational quote about dreams.



# Em uma palavra, despertar para projetar meus sonhos é..

## Conheça...



Alguém que conquistou  
seu maior sonho:



Meu maior sonho de  
infância:



Um sonho que  
deixei para trás:



Um sonho para  
realizar em breve:



Meu maior sonho  
atual:



Um sonho  
distante:



Pensando em projetar sonhos, cole imagens recortadas  
e desenhos nos campos abaixo para responder!

Hoje eu sou...

Despertarei para ser...

## Módulo 3

# Projetar o meu sonho!

### Já pensou em despertar para tornar seus sonhos realidade?

Projetar sonhos é como ser o diretor de seu próprio filme, imaginando grandes aspirações e criando um roteiro para torná-las realidade. É sobre sonhar alto e depois arregaçar as mangas para planejar, organizar e executar cada passo para fazer com que o imaginário se torne real!

Ao se colocar na posição de arquiteto dos próprios sonhos e projetos de vida, você poderá projetar caminhos para concretizar ideias em metas. Assim, você terá a oportunidade de construir uma mentalidade focada em tirar melhor proveito de todas as áreas: acadêmica, profissional e pessoal. Projetar sonhos é desenhar um mapa para o tesouro da sua vida ideal, tornando você o verdadeiro autor da sua história.



**Start: despertar para projetar o meu sonho!**

# Contextualizar



para aprender o que faz sentido

Para entender como começar a projetar seus sonhos e delinear suas metas e aspirações, vamos introduzir e contextualizar conceitos para que você possa iniciar seu caminho com o pé direito. No módulo **Despertar para projetar meus sonhos**, você terá a oportunidade de abrir os olhos para identificar seus sonhos e objetivos.



## Vamos refletir?

*Qual seu maior sonho?*



## Já parou pra pensar como um sonho pode se tornar realidade?

Muitas pessoas e empresas começaram com um simples sonho e se tornaram ícones em seus respectivos campos! Para ver como um sonho pode se tornar uma realidade, confira a história de Bianca Andrade, a empresária e YouTuber conhecida como Boca Rosa, a partir do texto “Você conhece a Boca Rosa?”:

Antes



Depois



## Você conhece a Boca Rosa?

*Bianca Andrade, conhecida como Boca Rosa, já foi apontada pela Forbes como umas das maiores empresárias do Brasil. (...) Bianca era moradora da Maré, periferia da Zona Norte carioca. Ela estudava no Colégio Estadual Júlia Kubitschek, no Centro do Rio de Janeiro, quando recebeu o apelido de Boca Rosa. O motivo: diariamente ia para a escola muito bem maquiada usando um batom pink. Muitas vezes foi vista como a sonhadora da escola. E lá foi Bianca, com um cenário improvisado, um tripé, um batom, uma ideia e o sonho de ter um canal no Youtube que conversasse sobre maquiagem!*

*Tudo começou em 2011, com seus tutoriais de maquiagem com marcas mais baratas. No início da carreira, Bianca tinha poucas visualizações na plataforma e em 2015, começou a ganhar dinheiro com o canal — R\$500,00 por mês. Para uma garota de 16 anos, isso já era uma renda.*

*Na época, ela se dividia entre a escola, os vídeos e o trabalho no buffet da mãe, Dona Mônica. Foi de lá que vieram os seus primeiros clientes como maquiadora. (...) Além do tripé de cabo de vassoura, Bianca usava os livros para apoiar a luz na hora de gravar os vídeos.*

*(...) Hoje, o canal do Youtube de Bianca Andrade reúne mais de 388 milhões de visualizações. Mas, na época em que ela começou, a internet era pouco explorada e seus vídeos eram vistos por apenas 300 pessoas. Como ela mesmo sempre diz: começou quando tudo ainda era mato na internet. Conhecida como a rainha da gambiarra, não se intimidou diante das críticas por tentar explorar um mercado novo. Boca Rosa, tinha um sonho de ser atriz, famosa e de trabalhar com comunicação.*

*Então, se você tem um sonho, faça como a Bianca e não tenha medo de arriscar e de se aventurar fora do lugar comum. Em 2020, ela participou do Big Brother Brasil e de lá pra cá tem construído seu império.*

*(...) Antes que você pense que esse case é sobre dinheiro, conheça mais sobre a Bianca. Verá que ela é apaixonada pelo que faz e tem certeza de que, se o seu amor pela maquiagem e comunicação não fosse tão grande como é, jamais teria chegado onde chegou. (...)*

*(Trecho adaptado de “Dicas de empreendedorismo feminino com Bianca Andrade”)*





## Vamos refletir?

*Sintetize em uma frase o que você entendeu do texto que acabou de ler:*



### Rotina de pensamento: Os 4Cs – uma rotina para estruturar uma discussão a base de texto.

A Rotina de Pensamento “Os 4 Cs” foi desenvolvida pelo Project Zero Harvard Graduate School of Education e tem como objetivo prover uma estrutura para um debate textual construído a partir de criar conexões, levantar perguntas, identificar pontos-chave e aplicar as reflexões para si mesmo. Vamos usar “Os 4 Cs” para refletir sobre a história de sucesso e caminhos percorridos pela Boca Rosa!

#### Conheça os 4 Cs usados para avaliar o case “Você conhece a Boca Rosa?”:



##### **Conexão:**

*O que te conecta com a história da Boca Rosa?*

---

---

---

---



##### **Contrariar:**

*Quais ideias, posições ou hipóteses você pensa ao 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?

---

---

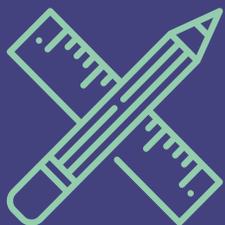
---

---

Monte seu time dos sonhos! Reúna-se com até mais três colegas para compartilharem, um por vez, suas respostas.

**Lembre-se: É importante indicar qual parte do texto motivou a resposta!**

(Rotina de pensamento adaptada de Project zero – Harvard Graduate School of Education. The 4C's: a routine for structuring a text-based discussion, 2019)



## Hora de colocar em prática: Meu sonho no papel



### Vamos refletir?

O que você precisa para realizar seu sonho?

**Você sabia que, para que um sonho ganhe vida, é necessário entendê-lo na ponta do lápis?**

A experiência "**Meu sonho no papel**" vai te ajudar a visualizar seus sonhos construindo seu próprio **mapa dos sonhos** – também conhecido como vision board ou mural dos sonhos. Essa ferramenta ajuda a clarear e organizar suas aspirações, fazendo com que as veja como metas.

Para começar a jornada de trazer seus sonhos para o real, confira o texto “Sonho ou objetivo: como a diferença entre esses conceitos afeta suas metas?”:

## **Sonho ou objetivo: como a diferença entre esses conceitos afeta suas metas?**

*“A diferença entre “morar sozinho um dia” e “morar sozinho daqui um ano” não é só gramatical. O modo como você define a sua meta influencia a realização dela. [...] estudos mostram que a forma como tratamos os nossos desejos afeta a realização deles. Uma pesquisa da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, indica que existem caminhos que podem te ajudar a chegar lá. E um deles é tratar o que se quer como objetivo e não como sonho. Quando se trata de futuro, muita gente acaba falando em sonhos e objetivos como sinônimos. Mas não é bem assim.*

**Segundo o dicionário sonho é:** a ação ou efeito de sonhar, de reunir no pensamento, na mente, imagens, ideias que aparecem no decorrer de um processo projetivo. Anseio ou vontade permanente, viva e constante.

**Objetivo é:** o que se pretende alcançar, realizar ou obter; propósito, meta, alvo.

Na prática, o objetivo é algo que te faz agir. Enquanto o sonho é aquilo que você pensa ou imagina – é algo quase impalpável, pouco concreto. Talvez você até saiba dar um nome para ele, porém, nem sempre tem clareza de como ou quando irá alcançá-lo.

O planejamento é o que transforma uma ideia, um “sonho”, em algo objetivo.”

Para ler o texto na íntegra acesse a fonte:  
<https://blog.nubank.com.br/sonho-objetivo-diferencas/>

**Agora, confira cuidadosamente as orientações a seguir para realizar a experiência de aprendizagem “Meu sonho no papel”!**



# Instruções



## 1 Defina seus objetivos:

Comece identificando claramente seus objetivos e sonhos. Eles podem abranger diversas áreas da vida, como carreira, relacionamentos, saúde, educação, viagens, entre outros.



## 2 Reúna Materiais

Colete revistas, jornais, fotografias, papéis coloridos, tesouras, cola, marcadores, adesivos e qualquer material que você possa utilizar para criar um visual impactante.



## 3 Escolha um suporte:

Escolha o suporte para o seu mapa dos sonhos, que pode ser uma cartolina, um quadro de cortiça, um painel magnético ou até mesmo digital, utilizando aplicativos específicos.



## 4 Crie uma atmosfera inspiradora:

Reserve um tempo tranquilo e crie uma atmosfera inspiradora para trabalhar. Coloque músicas relaxantes, acenda velas ou faça o que for necessário para se sentir conectado ao processo.



## 5 Selecione imagens e palavras-chave:

Passa pelas revistas e selecione imagens que representem seus objetivos. Além disso, procure palavras-chave que inspirem e expressem o que você deseja alcançar.



## 6 Organize e cole:

Organize as imagens e palavras escolhidas no suporte de forma esteticamente agradável. Cole-as de maneira que cada elemento represente um aspecto de seus sonhos e metas.



## 7 Adicione elementos pessoais:

Inclua elementos pessoais, como fotos suas, desenhos ou qualquer item que tenha significado especial para você.



## 8 Revise e atualize:

Seu mapa dos sonhos não precisa ser estático. Conforme seus objetivos evoluem, revise e atualize o mapa, substituindo ou adicionando novos elementos conforme necessário.



## 9 Coloque em um local visível:

Coloque seu mapa dos sonhos em um local onde você o verá diariamente, como no quarto, no escritório ou em qualquer lugar de fácil acesso. Isso servirá como um lembrete constante de suas metas e sonhos.



## 10 Visualize diariamente:

Reserve alguns minutos todos os dias para visualizar seu mapa dos sonhos. Isso ajuda a reforçar mentalmente suas metas e a manter seu foco e motivação.

# O meu Mapa dos Sonhos



Sonhos

Lined writing area for recording dreams.

Meu maior sonho...



Eu queria tentar...

Vertical writing area with four lines for recording things to try.



Metas

Financeiras

Blank writing area for financial goals.

Sociais

Blank writing area for social goals.

Profissionais

Blank writing area for professional goals.



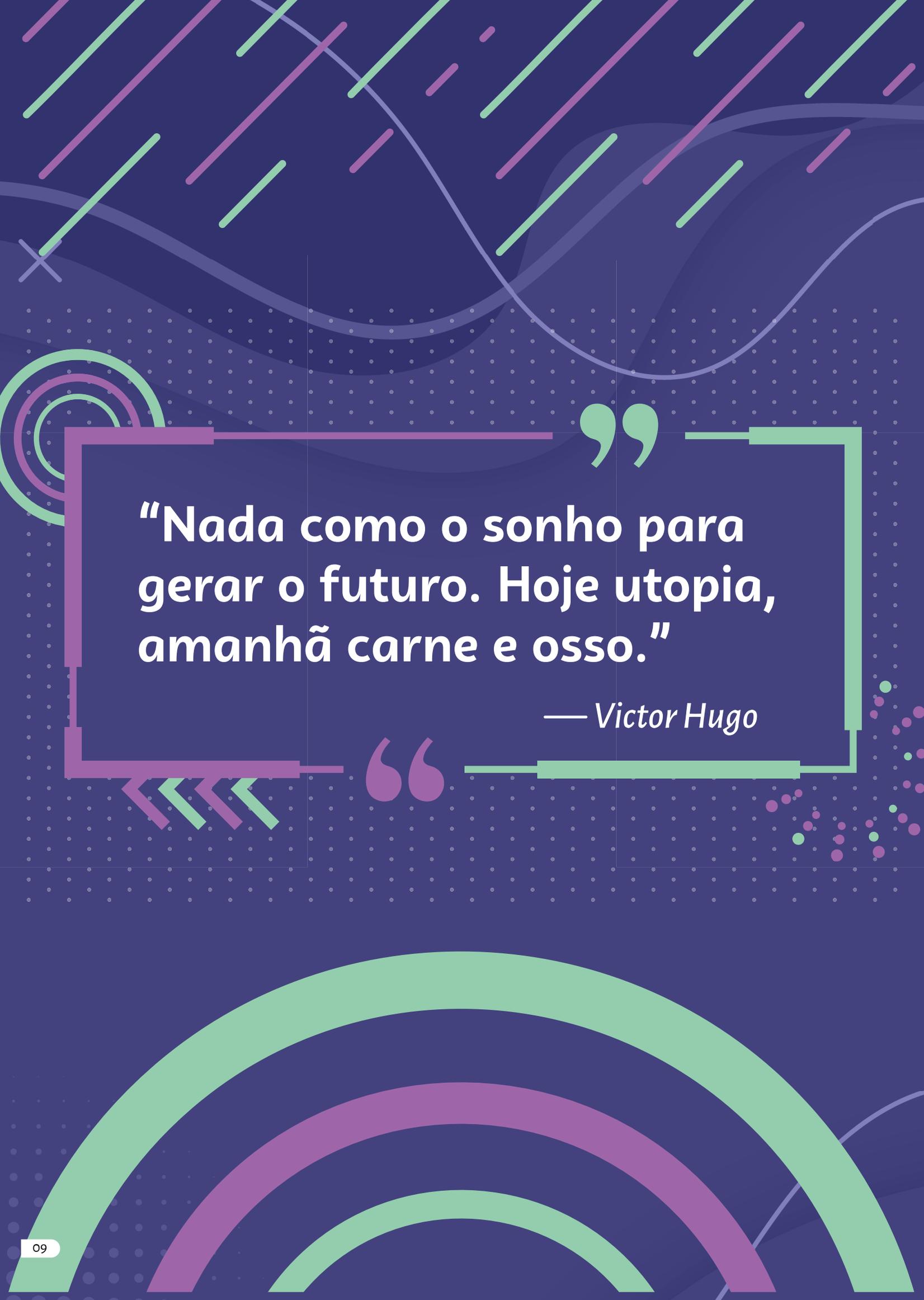
Inspiração

Large blank writing area for recording inspiration.



Lugares que quero ir

Four square sticky notes with camera icons, intended for listing desired locations.



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

— *Victor Hugo*

# Problematizar



para transformar desafios em oportunidades

Para transformar desafios em oportunidades a partir dos seus sonhos, chegou o momento de identificar caminhos e problematizar pontos para que sua jornada forme um propósito. Aqui, você terá a oportunidade de pensar em como tirar seus sonhos do papel.

## Para tirar os sonhos do papel

Não existem limites para os sonhos, porém, é preciso elaborar maneiras para transformar um sonho em possibilidade. Hora de refletir sobre os sonhos que você anotou no "Mapa dos Sonhos" e identificar quais podem se transformar em objetivos concretos. Escolha apenas três!

### Dica de ouro

Para te ajudar a selecionar, pense nos seguintes pontos e indique sua resposta:



Meu sonho é para...

Agora

Em breve

Futuro



Para alcançar seu objetivo você dependerá mais de...

Outras pessoas

Você mesmo



Seu objetivo está dentro de uma realidade financeira alcançável?

Sim

Não pensei nisso

Não



Caso seu objetivo não esteja dentro da sua realidade financeira neste momento, o que você imagina que pode ser feito?



Qual sonho a curto prazo, considerando o cenário hipotético, você acha que alcançaria em um prazo maior, como 6 meses ou um ano?

**Agora, use a tabela para indicar suas escolhas, como no exemplo apresentado a seguir:**

## Exemplo de preenchimento

**Aquele sonho para realizar agora**



(1 mês - curto prazo)

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



# Para preencher

## Aquele sonho para realizar agora



(1 mês - curto prazo)

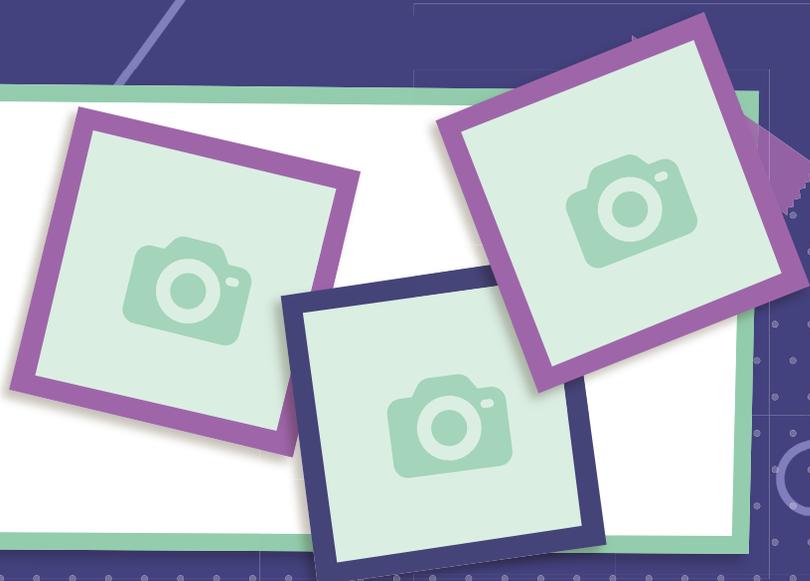
---

---

---

---

---



## Aquele sonho para realizar depois



(em até 1 ano - médio prazo)

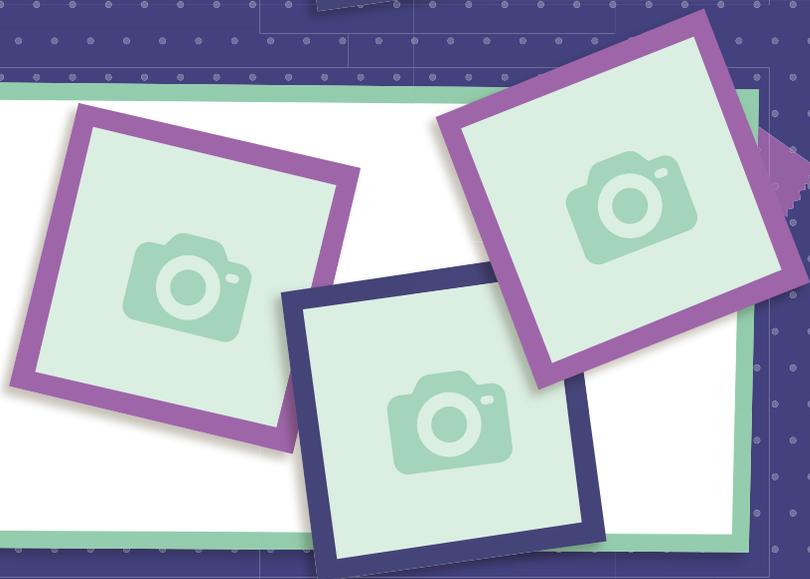
---

---

---

---

---



## Aquele sonho para realizar lá pra frente



(em 5 anos - longo prazo)

---

---

---

---

---



Tirar os sonhos do papel e torná-los realidade exigirá percorrer um processo claro de planejamento. Com isso, será possível perceber que alguns sonhos são intangíveis, outros dependem da materialidade. Assim, é importante compreender noções básicas da vida financeira para que consiga viabilizar seus objetivos, mas especificamente: **receita e estrutura de custos!**

### Receita



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.

### Estrutura de custos



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 escolar. Já para os gastos variáveis, podemos considerar um sorvete após a aula, compra de material didático ou ir cortar o cabelo.

## Momento trend: Isso ou Aquilo

Pronto para um jogo de escolhas que revela seus gostos e prioridades? Vamos embarcar na trend "Isso ou Aquilo"!

Observe as opções competidoras em cada fileira e destaque a que você prefere.

*(Use o template lado para alinhar seus objetivos com sua vivência de uma maneira leve e engajadora.)*

Lembre-se: um item ter mais prioridade não necessariamente quer dizer que o outro item não tenha importância ou urgência. A tarefa é identificar, dentre as duas opções apresentadas, qual deverá ser executada prioritariamente, de forma que você compreenda sobre as suas necessidades. Ou seja, não existe resposta certa.



# Isso ou **>>>> Aquilo?**

Poupar dinheiro do lanche.

Passear com o cachorro.

Organizar os tempos das tarefas.

Sair com os amigos.

Comprar meu sorvete favorito.

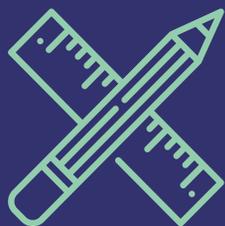
Estudar o conteúdo do DESPERTAR.

Responder os colegas nas redes sociais.

Se dedicar a um projeto pessoal.

# Isso ou **>>>> Aquilo?**





# Hora de colocar em prática: Gestão financeira dos sonhos



Você já entendeu que, para realizar seus sonhos, você precisa tomar a iniciativa, assumir responsabilidades e encontrar maneiras de se organizar financeiramente, certo? Então, hora de se teletransportar para um cenário hipotético e colocar seus conhecimentos em prática!

Imagine que você recebeu o seguinte e-mail:

Nova mensagem!

## Parabéns! Você foi contratado!

8 de fev. de 2024, 19:05 (há 5 horas) ★ 😊 📧 ⋮

Querido(a) candidato(a),

Temos o prazer de informar que você foi selecionado para integrar o nosso time como Jovem Aprendiz!  
**Horário:** 4h por dia de segunda a sexta-feira.  
**Remuneração mensal:** R\$470,40

Nos vemos na segunda?!

Com entusiasmo,  
Equipe Despertar!

### Você sabe o que é a iniciativa Jovem Aprendiz?

É uma iniciativa do governo brasileiro para que o estudante possa desenvolver habilidades profissionais fundamentais para sua inserção no mundo do trabalho. A legislação diz que o valor do salário mínimo é cerca de R\$5,88 (2024) por hora trabalhada. Podendo chegar a até 6 horas de trabalho por dia, desde que não interfira em seus horários de estudo.

**Importante: O Jovem Aprendiz somente poderá ser contratado se constar uma matrícula ativa em uma instituição de ensino e tiver entre 14 e 18 anos de idade.**

Levando em conta os gastos que você irá preencher na tabela financeira a seguir, **considere os valores descritos no e-mail como sua renda disponível** para que você organize um planejamento para alcançar seu sonho **de curto prazo** – como definido na tabela de curto, médio e longo prazo.

É hora de preencher a tabela interativa para fazer escolhas e definir prioridades! Confira cuidadosamente as orientações a seguir para realizar a experiência de aprendizagem “**Gestão financeira dos sonhos**”:



## Instruções



### 1 Acesse a planilha:

Acesse a planilha de gestão financeira a partir do qr code disponibilizado.



### 2 Siga as instruções presentes na primeira página para fazer uma cópia:

Leia atentamente às instruções e faça uma cópia da planilha para que possa preencher livremente.



### 3 Preencha os dados conforme a sua realidade:

Considere seu objetivo e o cenário financeiro hipotético proposto (ou o real, caso já conte com uma renda).



### 4 Observe e analise o gráfico para entender suas finanças atuais:

Se oriente por meio do gráfico apresentado para entender suas possibilidades de viabilizar seus sonhos.



### 5 Se necessário, repense formas de organizar melhor as suas receitas:

Tente de novo e se organize sempre que precisar para entender as possibilidades e prazos para alcançar seu sonho!



## Cada um com suas prioridades

Está com dificuldade em eliminar ou organizar seus gastos? Pode ser que você precise elencar suas prioridades!

Já ouviu falar da **Matriz de Eisenhower**? Também conhecida como **Princípio da Decisão**, a Matriz de Eisenhower é uma ferramenta de gestão de tempo utilizada para organizar e priorizar elementos ou tarefas de acordo com o grau de importância e urgência. Ela pode ser muito útil no momento de elencar suas tarefas no processo de tirar seus sonhos do papel.

Observe a matriz a seguir e perceba a categorização em quatro quadrantes, orientados pelos eixos de importância e urgência das tarefas, definindo, assim, uma lista mais clara e objetiva de prioridades:



## Vamos refletir?

O que é prioridade na sua vida, hoje?

Urgente

Não urgente

Importante



**“Faça agora!”**

É importante e urgente.



**“Agende”**

É importante, mas não urgente.

Matriz de Eisenhower



**“Delegue”**

É urgente, mas não é importante.



**“Elimine”**

Não é importante, não é urgente.

Não importante

Urgente

Não urgente

Importante

Não importante

Matriz de Eisenhower

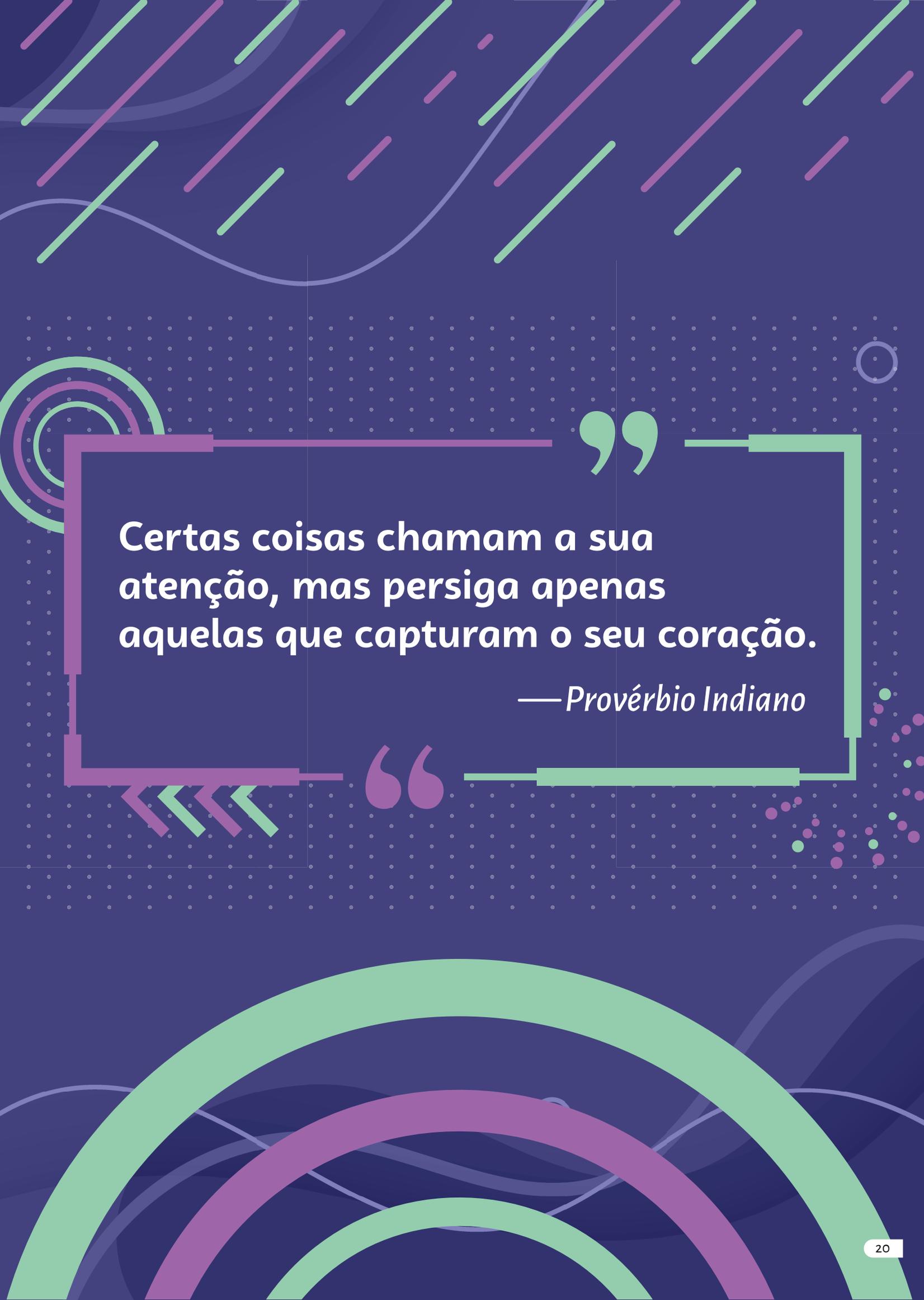


### Sua vez!

Acesse a Matriz de Eisenhower a partir do QR Code para testar e categorizar a prioridade dos seus objetivos com base no nível de importância e urgência das suas tarefas.

**Dica de ouro:** Use a Matriz de Eisenhower para se organizar em relação às escolhas de cortes e gastos para alcançar seus sonhos e objetivos. Reflita o que faz sentido ser realizado com mais urgência e o que pode esperar.





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

— *Provérbio Indiano*

# Protagonizar



para ser autor da própria vida

Para ser autor da própria vida, é importante desenvolver soluções que possam ser aplicadas na sua realidade. É hora de criar caminhos possíveis para protagonizar sua história a partir de metas claras e atingíveis. Agora, você terá a oportunidade de desenvolver um plano de ação para tirar seu sonho do papel.



## Meu sonho em ação

Entender noções de planejamento e gestão financeira é o primeiro passo para que você coloque os seus sonhos em movimento!

Por isso, é hora de ser autor da própria vida e elaborar um Plano de Ação que contemple seus objetivos de curto, médio e longo prazo.

## Como fazer um Plano de Ação?

O conceito de Plano de Ação vem da ideia de que podemos planejar ações para alcançar um objetivo. Assim, trata-se de estipular metas, “quebrando” o objetivo em etapas a serem alcançadas dentro de um cronograma. O **Plano de Ação** pode ser utilizado em diferentes casos, desde que tenha meios, prazos e objetivos. Para entender melhor como funciona, confira o passo a passo a seguir de como montar um **Plano de Ação** na prática:





# 1

## Identificar o objetivo

De volta ao começo de tudo: você já realizou este passo, apenas retome o “Canvas Mapa dos Sonhos”! Como explicado na atividade, é importante que você entenda a viabilidade de um sonho para que ele possa se tornar um objetivo. Ou seja, entender se condiz com a realidade e se pode ser alcançado no mundo real de alguma forma.

## Entender as metas

É preciso refletir sobre os caminhos possíveis para alcançar o sonho. Digamos, por exemplo, que o seu objetivo seja comprar um tênis da moda de valor X. Neste passo, você deverá pensar em formas de arrecadar o valor X dentro do prazo estipulado, como juntar um dinheiro ganho de aniversário, empreender ou se vincular a um trabalho formal para constituir uma renda, ou vender algum item de bens pessoais para arrecadar o valor ou parte dele.

# 2



## Elaborar meios para alcançar as metas

Com as ideias para as metas no papel, chegou a hora de verificar a viabilidade das metas dentro do prazo para alcançar o sonho. Usando o exemplo do tênis da moda com valor X e estabelecendo o prazo de um mês para a compra deste item, pode ser que contar com o dinheiro de aniversário não esteja dentro do prazo, além de ser uma hipótese de incerteza, ou seja, depende unicamente de terceiros e não é um valor garantido.

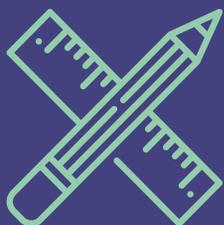
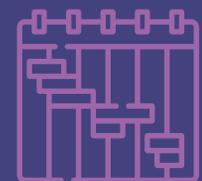


# 3

## Estipular um cronograma

Com o sonho e as metas alinhados, crie um cronograma que levará em conta o prazo final para cumprir as metas estipuladas e alcançar os objetivos.

# 4

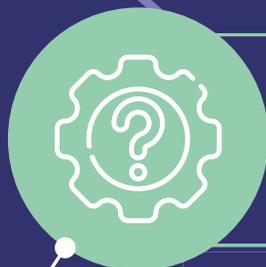


## Hora de colocar em prática: Matriz 5W2H

**Pontue os principais pontos do seu objeto para colocá-lo em ação!**

A Matriz 5W2H é uma versão prática para realizar o Plano de Ação! Ela funciona de uma forma mais simples, auxiliando no direcionamento do seu sonho a partir de sete principais pontos:

# 5W2H



## O quê? *What*

Refere-se à definição daquilo que será realizado. Qual é a atividade específica que será realizada?



## Por quê? *Why*

Questiona as razões ou justificativas para a realização da atividade. Qual é o objetivo por trás dessa ação?



## Onde? *Where*

Indica o local onde a atividade será executada. Em que lugar físico ou contexto ela acontecerá?



## Quando? *When*

Estabelece o prazo ou o momento em que a atividade deve ser realizada. Qual é o cronograma ou o período de tempo para sua execução?



## Quem? *Who*

Define as pessoas ou as partes envolvidas na execução da atividade. Quem são os responsáveis por realizá-la?



## Como? *How*

Descreve os métodos, recursos e processos necessários para realizar a atividade. De que forma será feita?



## Quanto? *How much*

Descreve os métodos, recursos e processos necessários para realizar a atividade. De que forma será feita?

Sistematize, no canvas a seguir, os pontos relacionados às sete perguntas norteadoras da Matriz 5W2H com base no seu objetivo!

# Mapeando necessidades!

Antes de preencher sua Matriz 5W2H, faça um mapa mental dos principais pontos do seu objeto!

A large grid of small dots, intended for drawing a mind map. The grid is composed of approximately 30 columns and 40 rows of dots, providing a structured space for organizing thoughts and identifying key points related to the subject.



**O quê?** *What*



**Por quê?** *Why*



**Onde?** *Where*



**Quanto?**  
*How much*

**5W**

1/2H



**Quando?** *When*



**Quem?** *Who*



**Como?** *How*



# Veredito: alcança ou não alcança?

Será que sua visão está clara?

Após finalizar o seu **plano de ação matriz 5W2H**, é importante compartilhar com seus colegas o resultado do que foi desenvolvido ao longo do módulo! Para isso, sente com um colega e avaliem a matriz 5W2H um do outro. O objetivo é entender a trajetória que seu colega desenvolveu para alcançar o sonho proposto e dar o veredito: **será que o seu colega, a partir do plano de ação estabelecido na matriz 5W2H, conseguirá alcançar o sonho escolhido ou não?**



## Conectando saberes!

Tenha em mente que a estrutura do plano de ação deve considerar os dados registrados na planilha financeira – “Gestão financeira dos sonhos”.

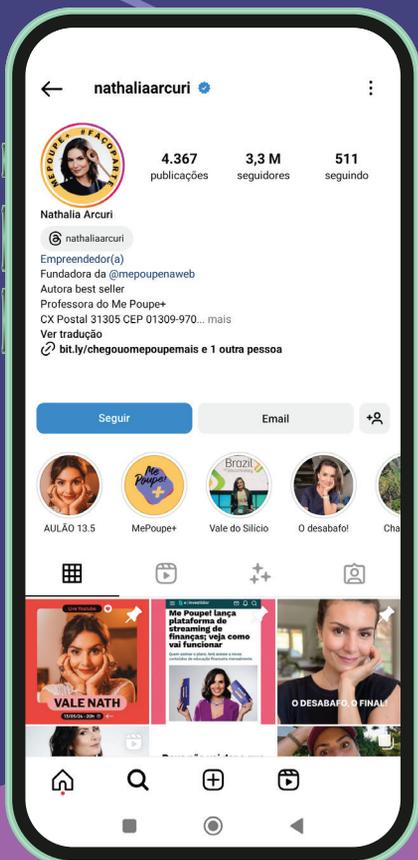
A planilha financeira é uma oportunidade de ter clareza sobre o que deve ser feito no plano de ação para tornar os seus sonhos viáveis, não importa se eles serão alcançados em longo, médio ou curto prazo. Sendo assim, está tudo bem se perceber que não conseguirá atingir o sonho em um curto prazo, dada as condições evidenciadas pela planilha financeira!

Por isso, associar os dados objetivos da planilha com o mapa dos sonhos trará um equilíbrio para que o plano de ação seja dinâmico, ativo e sempre revistado.

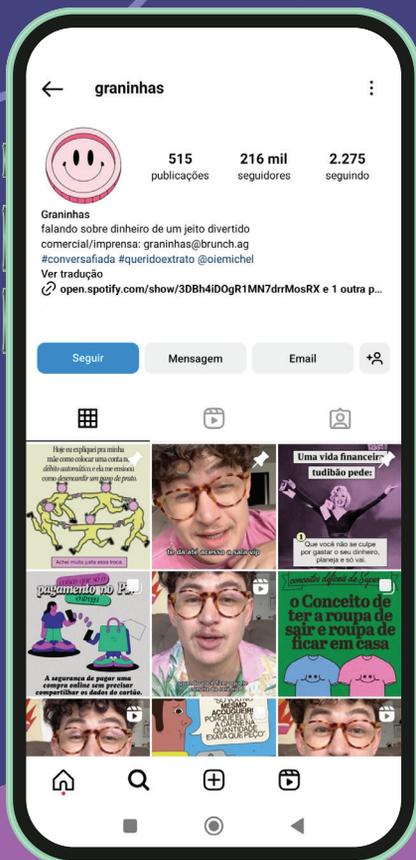


# Match com Especialistas

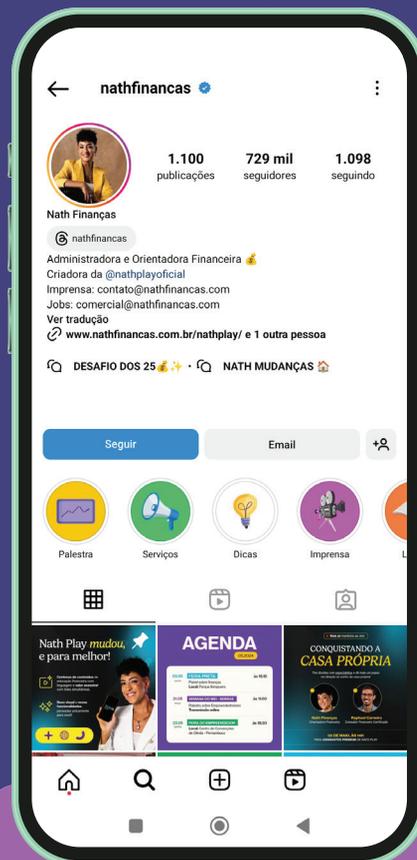
Para continuar sua jornada sobre **projetar seus sonhos e se organizar para transformá-los em realidade**, confira esses especialistas no assunto e dê match nas redes sociais!



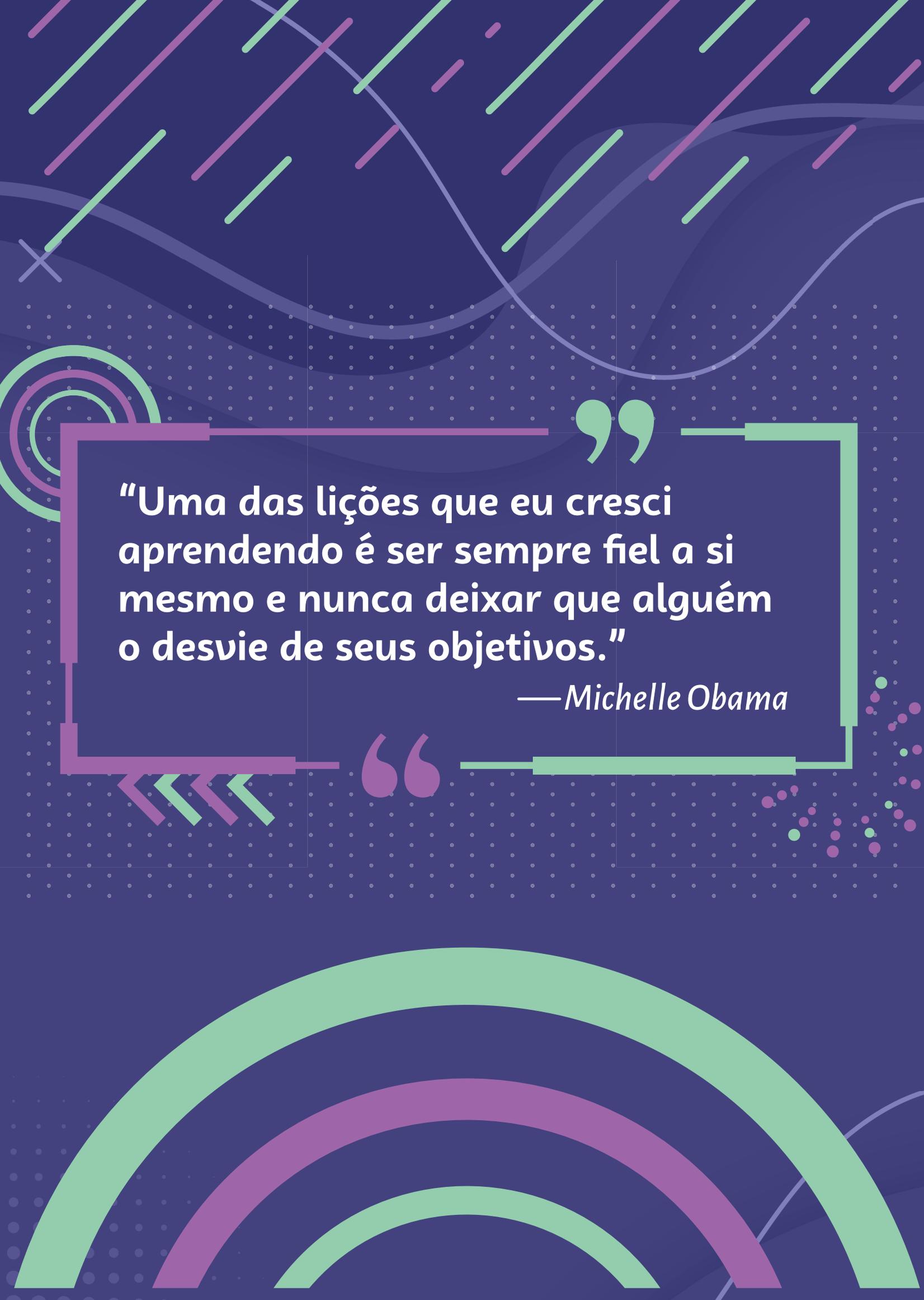
**Nathalia Arcuri**  
@nathaliaarcuri



**Graninhas**  
@graninhas



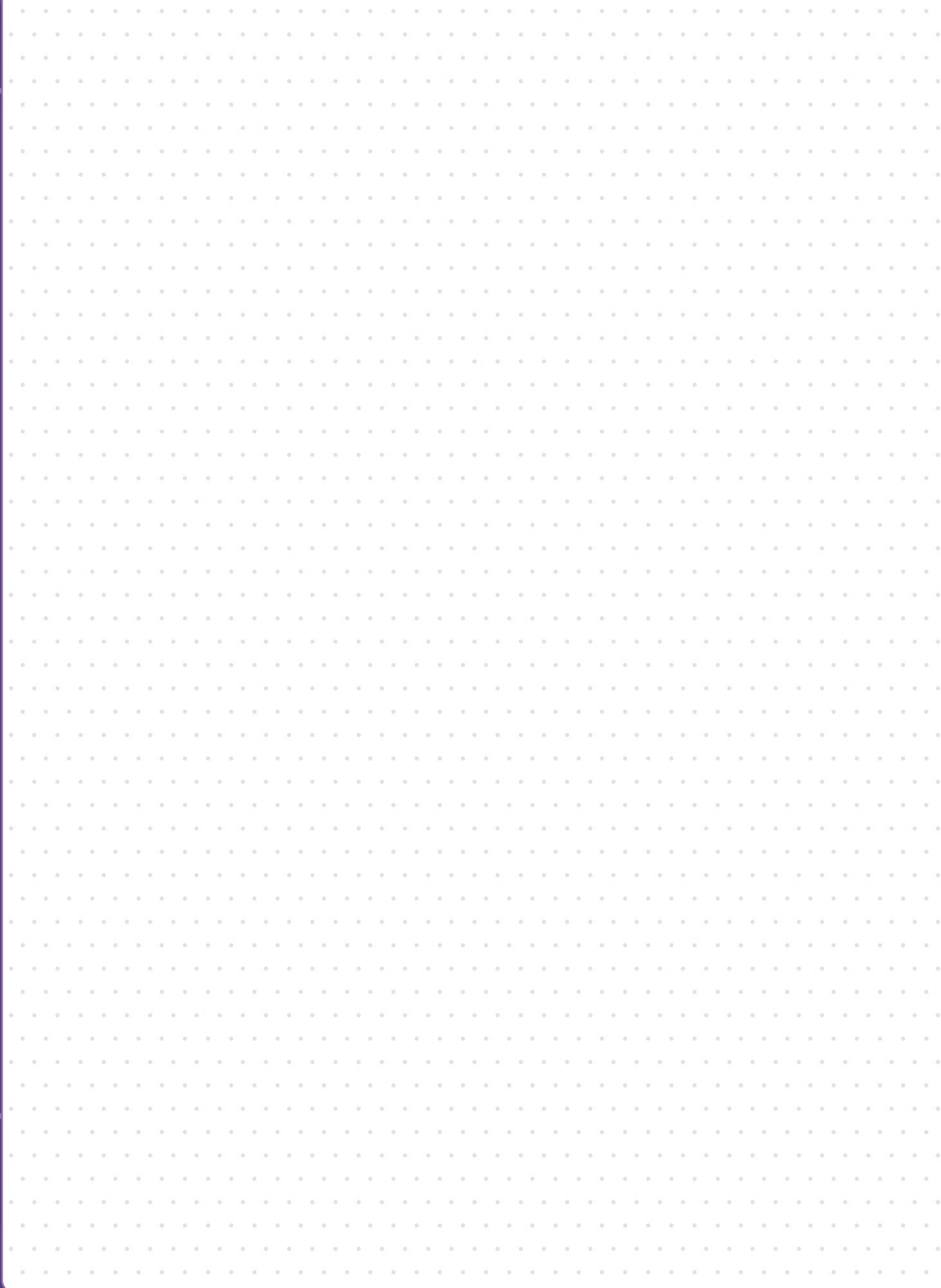
**Nath Finanças**  
@nathfinancas

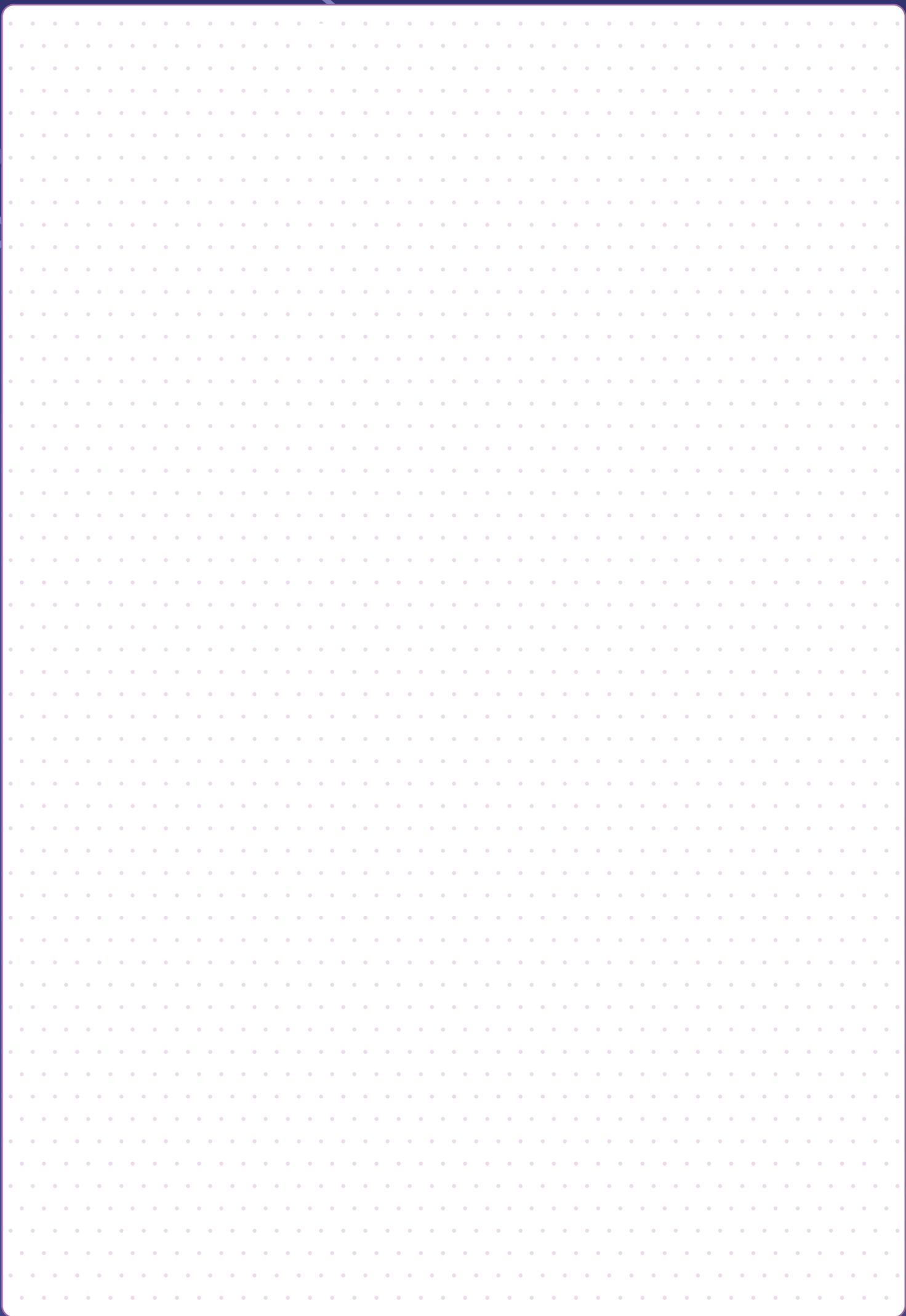


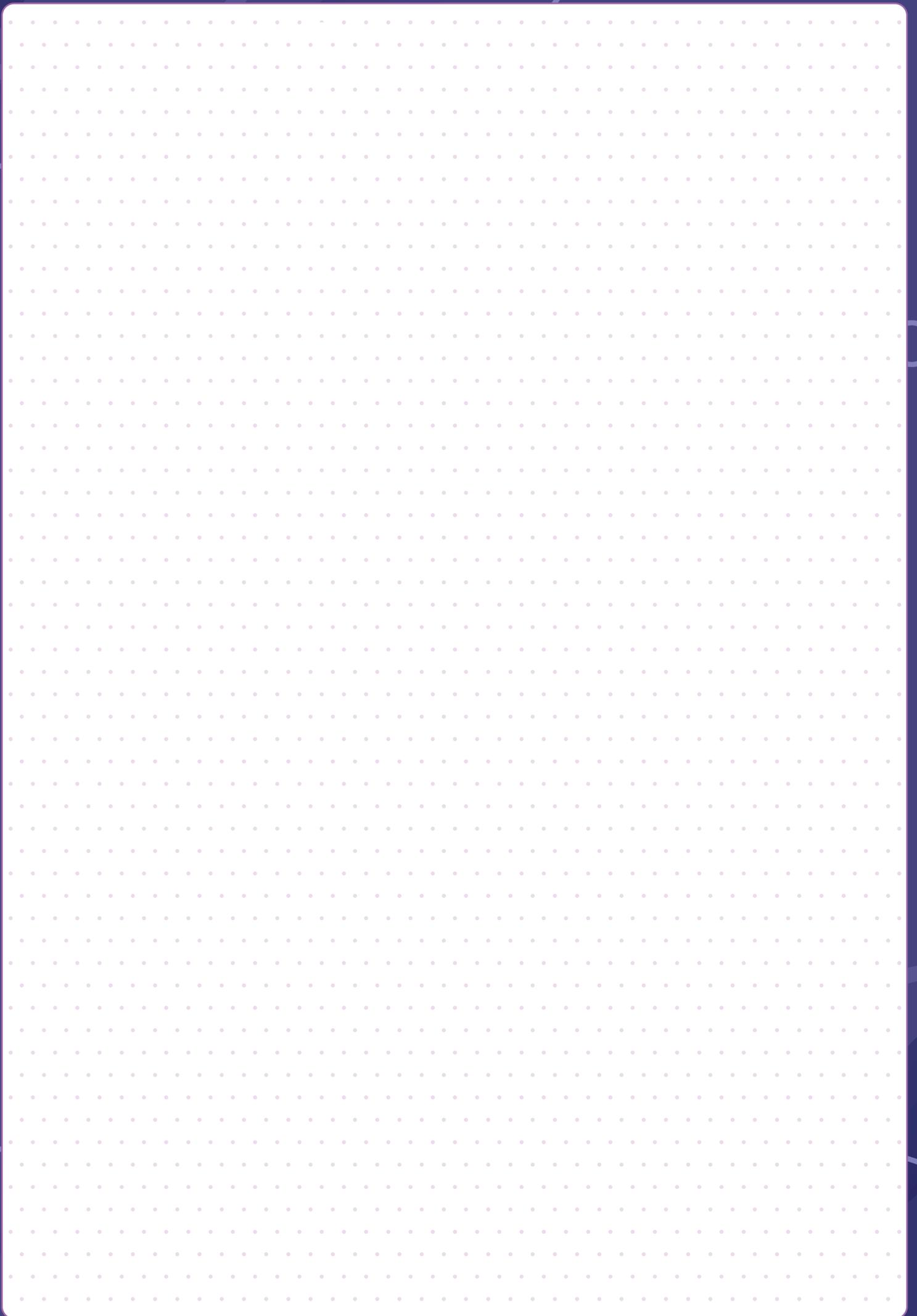
“Uma das lições que eu cresci aprendendo é ser sempre fiel a si mesmo e nunca deixar que alguém o desvie de seus objetivos.”

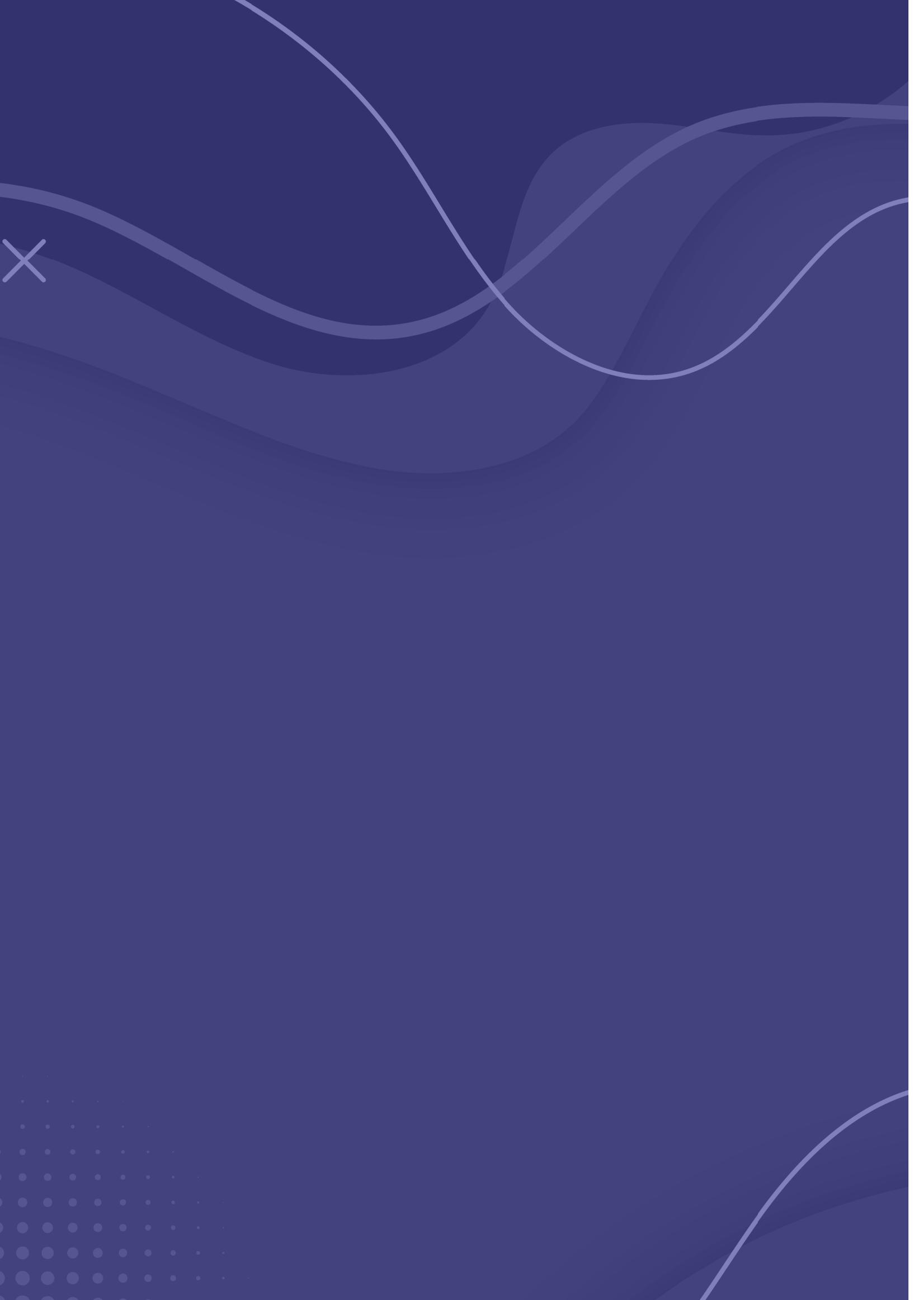
—Michelle Obama

**Desperte para refletir, anotar, criar, sonhar!**











EDUCAÇÃO  
EMPREENDEDORA  
SEBRAE

Curso  
**Despertar**