



EJA

Educação de Jovens e Adultos

+ VOCE

PROJETO DE VIDA



PAE
EDITORA

SUMÁRIO

Unidade 1 • Descobrindo a si mesmo

Autoconhecimento e identidade pessoal.....	08
Meu lugar no mundo	14

Unidade 2 • Jornada do Projeto de Vida

Por que preciso de um Projeto de Vida?	20
--	----

Unidade 3 • As Fases da Vida: Navegando pelas fases da Maturidade

Ser jovem, adulto e idoso.....	24
--------------------------------	----

Unidade 4 • Construindo significados: Projetos de Vida na Maturidade

Projetos pessoais e profissionais para o futuro	33
Planejamento de carreira e escolha profissional.....	34
Empreendedorismo e habilidades para o trabalho	36

Unidade 5 • Construindo habilidades socioemocionais e inteligência emocional

Habilidades socioemocionais	42
Habilidades emocionais.....	42
Desenvolvimento de valores éticos e cidadania.....	43

Unidade 6 • Trilhando o caminho das finanças para uma vida de qualidade

Educação financeira e planejamento econômico	48
--	----

Referências Bibliográficas	52
----------------------------------	----

UNIDADE 1

DESCOBRINDO A SI MESMO

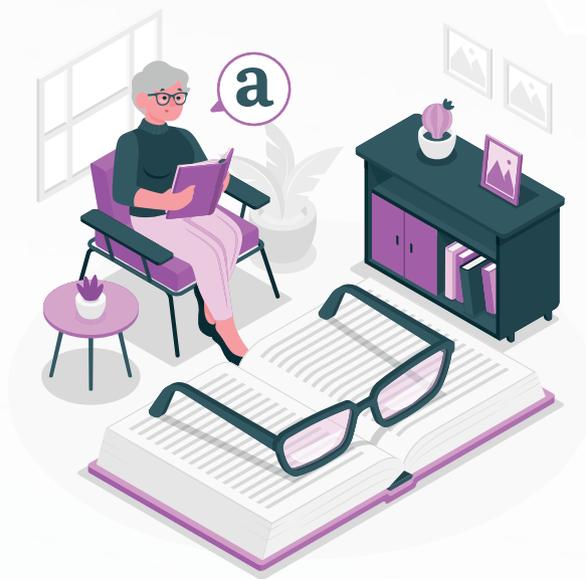


UNIDADE 1 • DESCOBRINDO A SI MESMO

Decidir pela continuidade de seus estudos, como o Ensino de Jovens e Adultos, é um ato muito valioso que lhe empodera no momento presente, no hoje, e leva-o a projetar-se em um horizonte repleto de possibilidades e realizações.

Decidir por um compromisso consigo mesmo é um investimento no próprio crescimento pessoal e profissional, é um passo do permitir-se colocar em movimento para uma jornada de transformação; como um bom primeiro passo está o de promover com qualidade o seu Projeto de Vida.

Nesta unidade vamos explorar por que conhecer a si mesmo é fundamental para definir objetivos focados e alinhados com seus desejos, sonhos, como o de revelar suas potencialidades, habilidades e competências.



Autoconhecimento e identidade pessoal

Vamos conhecer o diálogo entre dois amigos, Joana e Pedro.

- Ei, Pedro! Sabia que eu comecei a praticar algo superlegal chamado autoconhecimento? Está me auxiliando muito a elaborar meu projeto de vida.
- Auto o quê, Joana? Lá vem você, isso parece meio complicado...
- Nada complicado. Eu explico! É como explorar um lugar mágico, mas na verdade dentro de você. Você descobre seus próprios tesouros escondidos!
- Interessante, Joana... Mas por que alguém iria querer fazer isso?
- Ah, Pedro, é aí que entra a parte mágica! Sabe quando estamos planejando uma viagem? Antes de sair, olhamos o mapa para saber para onde estamos indo, certo?
- Claro, para não nos perdermos!

- Exatamente! O autoconhecimento é como ter um mapa para sua vida. Quando você se conhece bem, sabe aonde quer ir e o que é importante para você.
- Hmm, mas o que isso tem a ver com fazer um Projeto de Vida?
- Tudo! Imagine que você descobre que adora ajudar as pessoas. Você pode criar um Projeto de Vida em torno disso! Talvez seja o de você exercer a função de um enfermeiro, um assistente social, um conselheiro de carreira, trabalhar em algum empreendimento como funcionário ou em seu próprio negócio. Quando você se conhece, seu projeto se torna como um quebra-cabeça perfeito, você comemora de acordo com que as peças vão se encaixando.
- Entendi, é como ter um plano que combina com quem eu sou de verdade.
- Exatamente, Pedro! E quando enfrentamos desafios, o autoconhecimento nos dá possibilidades e visão ampliada do todo. Se você prevê que poderá passar por determinadas situações difíceis, pode enfrentar os obstáculos com mais confiança, se tem limitações, medos, desconfianças, pode ressignificar esses bloqueios, buscando alternativas e novas formas para agir e reagir, fazendo diferente do que já fez, porque sabe que há foco e não se perderá para onde quer chegar.
- Parece mágico mesmo! Mas como eu começo essa jornada de autoconhecimento?
- É fácil, Pedro! Comece fazendo perguntas a si mesmo. O que te faz sorrir? No que você é bom? Quais são seus sonhos? O que te paralisa? Onde falhou? E lembre-se, ninguém conhece você melhor do que você mesmo!
- Incrível, Joana! Parece que o autoconhecimento é a chave para desvendar nosso próprio tesouro interior!
- É isso aí, Pedro! A jornada é emocionante, cheia de surpresas e autodescobertas incríveis, claro que algumas desafiantes, pois enxergamos limitações, mas faz parte, são reveladoras, porque à medida que nos conhecemos, adquirimos novos olhares para enxergar possibilidades, passamos a nos relacionar melhor e a buscar soluções, a ser mais criativos, principalmente para entender os outros. Pronto para embarcar nessa jornada?



Neste diálogo, Joana revela pontos importantes. Além de iniciar dizendo que o **“Autoconhecimento”** é uma prática e o ponto de partida para um projeto de vida autêntico e bem-sucedido, ela destaca em sua comunicação passos fundamentais do autoconhecimento:

1. **Parar e observar a si mesmo:** tire um momento para olhar para dentro de si mesmo. Como se sente em diferentes situações? O que te faz feliz ou triste?
2. **Refletir sobre Suas Ações:** pense nas coisas que você faz no dia a dia. Por que você as faz? O que te motiva? Como você se sente depois?
3. **Realizar Perguntas Pessoais:** faça a si mesmo perguntas como “O que eu gosto de fazer?” ou “Quais são meus sonhos e desejos?”. Isso pode te ajudar a entender o que é importante para você.
4. **Ouvir os Outros:** às vezes, amigos e familiares podem te contar coisas sobre você que você nunca percebeu. Preste atenção ao que eles dizem.
5. **Autoaceitação:** aprenda a se aceitar, com suas qualidades boas e coisas que você acha que precisa melhorar. Isso faz parte de quem você é, incluindo aceitar como os outros o veem.
6. **Explorar Novas Experiências:** tente coisas novas, realizar atividades diferentes ajuda a descobrir quem somos, se gostamos ou não de algo ou quais são nossas limitações para então buscar superá-las.

Portanto, o AUTOCONHECIMENTO proporciona descobrir os encaixes das peças de seu próprio quebra-cabeça: quanto mais peças você encaixa, mais clara se torna a imagem de quem você é e do que quer na vida. É uma viagem



emocionante que pode te ajudar a tomar decisões melhores e viver uma vida mais alinhada com o que é importante para você, pois as bordas do cenário poderão ser ampliadas de acordo com seu propósito e seu projeto de vida.

Desenvolver o autoconhecimento é um processo contínuo e evolutivo, que devemos realizar em todas as fases de nossa vida.

“Quem sou eu realmente?” Essa é uma pergunta que, muitas vezes, deixamos de fazer enquanto mergulhamos nas obrigações da vida adulta, mas com certeza lembramos dela quando estamos em meio a alguma dificuldade. Portanto, reflita: Será que estamos nos conhecendo o suficiente para tomar decisões alinhadas com nossos desejos e aspirações?



Existem várias abordagens e uma série de ferramentas que podem nos ajudar a explorar nossos pensamentos e emoções. Ter ciência de que controlamos nossos pensamentos e emoções nos proporciona equilíbrio em nossas atitudes e comportamentos, na maneira com que lidamos com as relações que estabelecemos e como construímos nossas motivações internas e valores.



Organize um Diário Pessoal



Manter um diário onde você registra seus pensamentos, sentimentos, desafios e sucessos pode proporcionar *insights* profundos sobre sua vida interior, tirar um tempo regularmente para pensar sobre suas experiências, ações e reações lhe fará realizar a **autorreflexão**. Pergunte a si mesmo como se sentiu em determinadas situações e o que aprendeu com elas.

Estabeleça relacionamentos para diálogos



Faça perguntas sobre você, durante seus diálogos, desde os seus amigos próximos e familiares, e também com aqueles que até falam pouco, mas convivem com você com frequência. Perceberá que suas respostas muitas vezes darão *insights* valiosos sobre nossos comportamentos e padrões que podem nos ajudar a nos conhecermos melhor. Para isso, esteja aberto a receber “**feedbacks construtivos**”.

Viver bem é saber estabelecer diálogos e relações com todos os tipos de pessoas, independentemente de divergências em propósitos, crenças, ideologias, posição política etc. Saber conviver com diferentes membros da família, com a vizinhança, colegas, supervisores, professores, comerciantes, médicos etc. nos proporciona oportunidade de refletir sobre como isso se alinha com a percepção de si mesmo.

Cultive uma atitude gentil e compassiva em relação a si mesmo

Cultivar uma atitude gentil e compassiva em relação a si mesmo o ajuda a aceitar e entender melhor suas qualidades e imperfeições, para isso é necessário que realize **práticas de autoaceitação e autocompaixão**.

Comece agradecendo o seu acordar neste dia, o “agora” é sempre uma oportunidade de iniciar algo. Caso tenha dificuldade de praticar sozinho(a), busque participar de grupos de apoio ou discussão, tais como psicólogos, terapeutas ou mentores. Eles auxiliam e podem fornecer diferentes perspectivas sobre suas experiências e desafios.



Exemplos de práticas que revelam seu consciente do momento presente

Na área da Psicologia, existem várias ferramentas psicométricas, ou seja, testes de Personalidade e Avaliações como o MBTI, o Teste de Personalidade de Big Five e outros, que podem fornecer uma visão estruturada de suas características pessoais.

A **meditação** ajuda a acalmar a mente e aumentar a consciência de seus pensamentos e emoções, já o **mindfulness** também pode ajudar a se concentrar no momento presente.

Para seu aprofundamento, efetue leitura e informações até mesmo por meio de cursos que se embasam em educação e investigação científica. Consulte livros, artigos e recursos educacionais sobre psicologia, filosofia e desenvolvimento pessoal, pois podem fornecer *insights* sobre a natureza humana e nossos próprios padrões de pensamento e comportamento.

Meu lugar no mundo

“Cidadania é um conceito bastante antigo e que denota o conjunto de direitos e deveres que são atribuídos a todos os indivíduos que pertencem a determinado país ou território. Ela garante a atuação direta da população na construção social, política e cultural do país, além de prever a garantia de liberdades e direitos individuais básicos para o seu pleno exercício. No Brasil, o conceito e a prática da cidadania foram consolidados com a Constituição Federal de 1988. Leia também: Direitos Humanos — categoria de direitos básicos assegurados a todo ser humano.”

É possível inclusive exercer a cidadania como um projeto de vida, essa atitude inclui revelar uma abordagem significativa que envolve participação ativa e contribuição para a sociedade.

Conheçam algumas maneiras de exercer a cidadania como um projeto de vida, tanto para jovens, adultos como até mesmo para idosos; inclui:

- 
- a) **Participação política:** envolver-se na política local, regional ou nacional é uma maneira direta de exercer a cidadania. Isso inclui votar em eleições, acompanhar políticas públicas, participar de reuniões da comunidade e até mesmo considerar candidaturas para cargos públicos.
 - b) **Voluntariado:** contribuir para causas sociais por meio do voluntariado é uma forma valiosa de cidadania ativa. Jovens, adultos e idosos podem oferecer suas habilidades e tempo para organizações sem fins lucrativos, hospitais, escolas, abrigos de animais, entre outros.
 - c) **Participação em grupos comunitários:** junte-se a grupos locais como clubes que tenham interesses comuns. Isso pode variar desde grupos de questões sociais, preservação do meio ambiente até clubes de leitura ou organizações de festividades ou para organização de um local.
 - d) **Participação em comitês locais:** seja parte de comitês consultivos ou grupos de trabalho em sua comunidade, que abordam questões como planejamento urbano, desenvolvimento sustentável, educação, saúde, entre outros.

- e) **Atividades culturais e artísticas:** participar de atividades culturais e artísticas locais não apenas enriquece a vida pessoal, mas também contribui para o cenário cultural da comunidade.



Defender as questões nas quais você acredita inclui buscar capacitar-se em questões políticas ou sociais para que possa envolver-se na proposição de ações, reivindicar e denunciar junto aos representantes políticos, participar de protestos com fins pacíficos, ser responsável no compartilhar informações nas mídias sociais. Saber organizar, participar e se comportar em campanhas de conscientização se faz necessário, dentro da ética e dos direitos e deveres como cidadãos, tais como o de dar atenção à inclusão, ou seja, trabalhar e agir sempre para garantir que todos na comunidade tenham acesso igualitário a serviços e oportunidades, independentemente de idade, gênero, raça ou condição física.

Capacitação profissional

Muitas pessoas que voltaram a estudar têm como projeto de vida encontrar um emprego, ou, para quem já está trabalhando, conseguir uma promoção. Para isso, é necessário investir em cursos de capacitação profissional, só pelo fato de você, estudante da EJA, estar investindo nessa jornada do conhecimento, já está adquirindo capacitação profissional.

Ao entrar numa faculdade (graduação), num curso de pós-graduação ou outros cursos, como os de língua estrangeira, você estará se capacitando para novas oportunidades de ascensão no mercado de trabalho. Diversos estudos apontam que quem busca o aperfeiçoamento profissional, se matriculando num curso técnico ou finalizando o ensino superior, por exemplo, tem maiores chances de conseguir um emprego, além de receber um salário maior (Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/educacao/maior-nivel-de-escolaridade-aumenta-as-chances-de-ter-um-salario-melhor-afirma-estudo,e9c0ab94ffa16935fb0a-594be894429fgaqxy4l9.html>. Acesso em: 21 ago. 2023).



Então, estudante, vamos nos capacitar?

Veja algumas sugestões de cursos:

Num país em que o agronegócio tem grande peso para a economia, os cursos oferecidos pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA) são uma ótima oportunidade de aperfeiçoamento. Para acessar os cursos da EMBRAPA, visite:

<https://www.embrapa.br/e-campo>



Cursos superiores:

<https://univesp.br/>

Acesse também o *site* <https://www.educamaisbrasil.com.br/cursos-gratuitos>, onde você encontrará diversos cursos gratuitos para se aprimorar.



UNIDADE 2

JORNADA DO PROJETO DE VIDA



UNIDADE 2 • JORNADA DO PROJETO DE VIDA

Lembrando que manter em desenvolvimento o nosso autoconhecimento deve ser contínuo e necessário, nesta unidade vamos estudar o quanto se faz necessário **decidir e agir** para avançarmos nas **tomadas de decisão** e então nos movimentarmos rumo à conquista de nossos objetivos. Aqui vamos aprofundar porque é preciso nos organizarmos para a elaboração de nossos **projetos de vida**.

Primeiramente, vamos analisar quais são as condições que nos têm limitado ou nos levado a negligenciar a busca de nosso autoconhecimento, nos fazendo deixar de planejar adequadamente nossos projetos de vida.

Muitas vezes, estamos executando um trabalho ou ação que até sabemos que tem valor e tem suprido nossas necessidades básicas. Porém, serão mesmo essas ações que te potencializam e te fazem colaborar contigo mesmo e com a sociedade como um todo? Você está realizando ações que te preenchem e te motivam com prazer? Você sente que está colaborando com a vida e tem tido benefícios com essa ação?

Algumas das condições que têm impedido pessoas de realizarem seus verdadeiros potenciais, na busca de interesses pessoais, e em consequência não colocarem em práticas seus projetos de vida incluem: **pressões externas, falta de tempo, falta de recursos, medo de fracasso, autoconfiança baixa, comodismo, procrastinação e permanência na zona de conforto, falta de informação e conhecimento sobre o que é preciso na elaboração de um projeto de vida.**



É comum recebermos expectativas da família, da sociedade e de culturas. Essas expectativas podem exercer pressões que levam as pessoas a seguir caminhos que não refletem suas verdadeiras paixões e potencialidades. A maneira como fazemos a gestão de tempo em nossas vidas também tem

papel fundamental. Não percebemos, mas muitas vezes não valorizamos o tempo, e em consequência elas acabam roubando oportunidades e até mesmo recursos que poderíamos ter em mãos.

O **medo do fracasso ou da rejeição também** podem fazer com que as pessoas evitem perseguir seus verdadeiros desejos, levando-os a achar que envolver ou buscar suas paixões pode parecer arriscado, levando à inação. Esses bloqueios ou crenças limitantes levam as pessoas a construírem uma autoimagem negativa que pode levá-las a duvidarem de suas próprias habilidades e acreditarem que não são capazes de realizar algo significativo.



Algumas **pessoas podem se acomodar em situações que não as desafiam**, mesmo que tenham potencialidades não exploradas. Adiar a tomada de decisões ou o planejamento pode levar pessoas a perderem oportunidades de desenvolver e perseguir suas paixões. Essa inanição é chamada de procrastinação.

Essas duas condições muitas vezes o fazem permanecer no que chamamos de **Zona de Conforto**, ou seja, mesmo que esteja ou não numa condição verdadeiramente satisfatória, pode impedir as pessoas de buscarem ativamente seus interesses e potencialidades. Para sair da zona de conforto, é necessário iniciar experiências novas, elas irão revelar aspectos de sua personalidade que você não conhecia, basta iniciar tal ação e se desafiar a praticá-la.

Essas condições de negligenciar sua real identidade se dão principalmente por falta de orientação e consciência da importância do projeto de vida.

A ausência de orientação ou modelos de referenciais pode dificultar o processo de planejamento de um projeto de vida direcionado. Muitas pessoas podem não estar conscientes da importância de um projeto de vida bem planejado por falta de exemplos. Precisamos ter bons referenciais, seja nos aproximando delas ou buscando aprender com elas. Precisamos conhecer meios e pessoas que obtiveram e obtêm resultados positivos e negativos a partir de determinados procedimentos, o que nos ensina, por exemplo, a evitar atalhos e falhas do processo, dando-nos condição de aprender e aprimorar vivências e práticas.



Nota: Vocês podem estar questionando a ausência de recursos financeiros, o acesso a oportunidades educacionais ou suporte social; também podem limitar a capacidade das pessoas de buscar seus interesses e planejar um projeto de vida; a última unidade irá tratar de Educação Financeira e planejamento econômico.

Por que preciso de um projeto de vida?

Significado da palavra Projeto:

Etimologicamente, ou seja, na origem da palavra, **projeto** vem do latim e significa originalmente “**antes de uma ação**” (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Projeto>. Acesso em: 21 ago. 2022).



Como descrito na origem da palavra, o termo **projeto** é encontrado em várias situações na vida das pessoas.

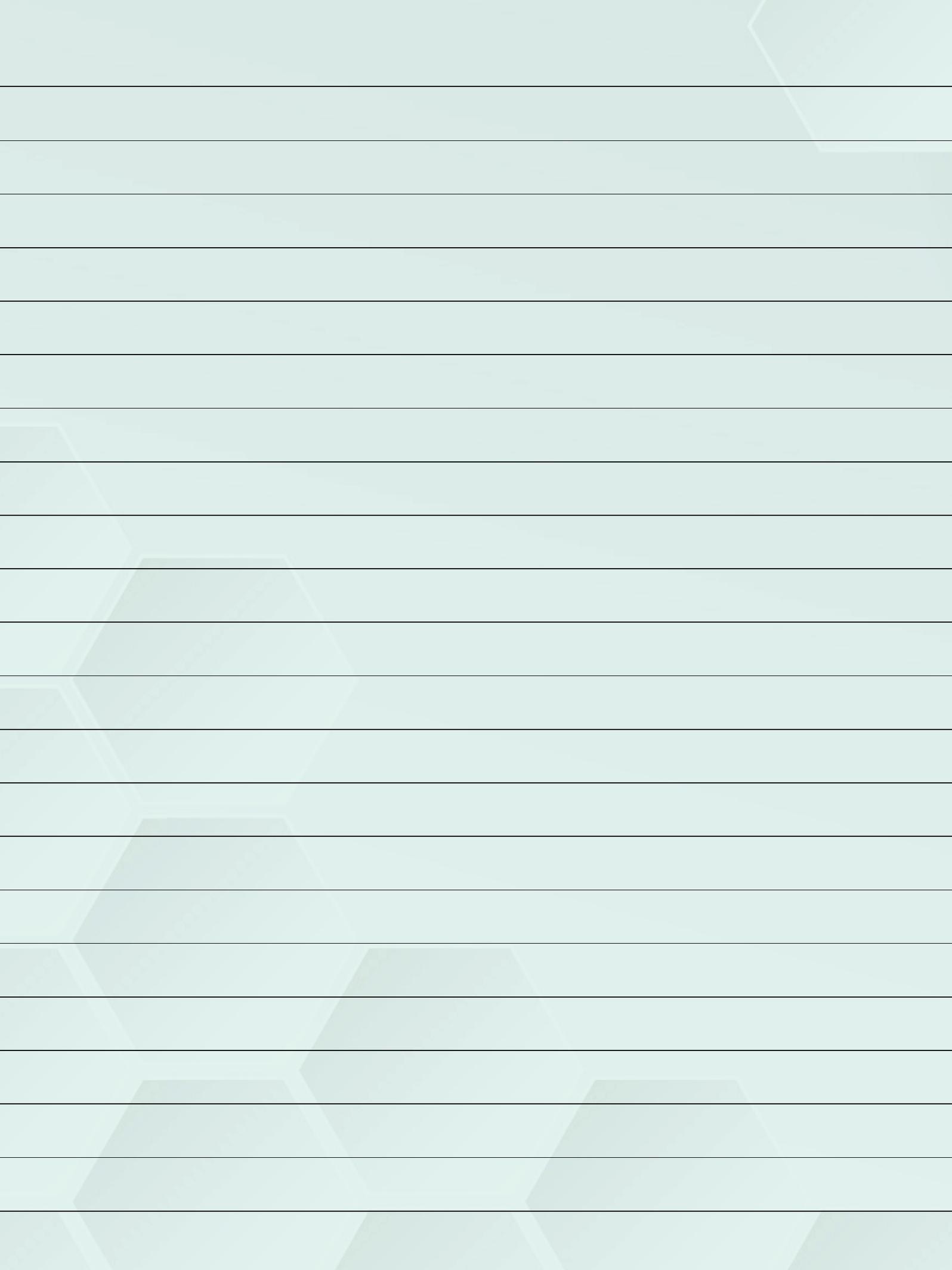
Ao considerar o conceito de **projeto de vida de um indivíduo**, pode-se afirmar que esse projeto é **fundamentado nos valores e necessidades pessoais**,



bem como nas metas e objetivos de vida, os quais possuem significado tanto para a pessoa quanto para a comunidade. Quando se faz um projeto, **antecipa-se** o encaminhamento das ações requeridas para alcançar as metas e os objetivos estabelecidos.



ANOTE SEU PROJETO!



UNIDADE 3

AS FASES DA VIDA: NAVEGANDO PELAS FASES DA MATURIDADE



UNIDADE 3 • AS FASES DA VIDA: NAVEGANDO PELAS FASES DA MATURIDADE

“Ninguém envelhece apenas por viver vários anos. Nós envelhecemos abandonando nossos ideais. Os anos podem enrugam a pele, mas desistir do entusiasmo enruga a alma”

Samuel Ullman

Cada fase de nossa vida, desde nosso nascimento, traz consigo oportunidades únicas de crescimento, de experiências únicas, com desafios e processos de envelhecimento, que é uma parte natural da vida. Todas elas têm um papel fundamental na jornada da vida.

Ser jovem, ser adulto, ser uma pessoa idosa

Muitas das definições sobre o que é ser adolescente, jovem, adulto ou idoso são definidas por lei.

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) estipula que a adolescência ocorre entre 12 anos completos e 18 anos incompletos. Ao completar 18 anos e até os 29 anos, o indivíduo, conforme a Lei n. 12.852/13, é considerado jovem. Já o Estatuto do Idoso (Lei n. 10.741/03) define que a idade adulta vai dos 30 aos 59 anos. Dessa forma, o idoso é a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos.



Essas diversas fases são acompanhadas por mudanças físicas, biológicas e psicológicas, por isso essas faixas etárias são apenas um referencial para nortear as políticas públicas.



O envelhecimento é um processo multifatorial e alguns autores referem-se à idade biológica, social, psicológica, que podem ser muito diferentes da idade cronológica. A **idade biológica** está ligada às funções orgânicas e ao declínio dessas funções com o passar dos anos. A **idade social** é a que se refere ao papel do indivíduo na sociedade (papel esse definido culturalmente) e a **psicológica** envolve o comportamento das pessoas perante as mudanças do ambiente, incluindo a memória, a inteligência, o enfrentamento das mudanças do seu papel na sociedade e na família.

Aqui vamos dar ênfase às fases pós-adolescência:

A fase chamada de **juventude e adulez jovem**, que vai até cerca de 40-50 anos, geralmente é um período de construção e formação de família, de carreira e de estabelecimento de responsabilidade.

Depois vem a fase da chamada **meia-idade ou idade adulta intermediária**, que começa aproximadamente entre 40-50 anos até 60-70 anos, um período que pode ser de transição em vários aspectos da vida. Geralmente ocorrem transições de carreira e maior atenção com a saúde física e mental.

Até a fase da **terceira idade ou do Idoso**, que começa em torno de 60-70 anos e se estende até a idade avançada, é uma fase caracterizada pela maioria das aposentadorias, e grandes desafios na mudança física, que requer maior cuidado e suporte, por si próprio como pela família, pela sociedade, por governos e poderes públicos.



É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (Estatuto do Idoso, artigo 3º).

Envelhecimento ativo



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), **envelhecimento** é um processo de **deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie.**

Já o **envelhecimento ativo** tem por objetivo melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que elas envelhecem, **criando oportunidades de saúde, participação e segurança.**

Vamos envelhecer ativamente?

Pesquisas de cunho científico afirmam que o mundo está envelhecendo, e essa realidade já faz parte da maioria das sociedades. Estima-se que para o ano de 2050 existirão cerca de dois bilhões de pessoas com 60 anos ou mais no mundo. No Brasil, estima-se que existam, atualmente, cerca de 17,6 milhões de idosos.



Diante dessa realidade, de que as sociedades estão envelhecendo, a OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde) estabeleceu que entre 2020 e 2030 estaremos na Década do Envelhecimento Saudável das Américas e definiu foco em quatro áreas.

Observe o infográfico a seguir.



Veja as principais ações propostas pela OPAS:

Fonte: Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030/quatro-areas-acao-da-decada>.

Acesso em: 21 ago. 2023.



O Brasil também definiu políticas públicas de atenção à pessoa idosa, já que até 2050 cerca de 25% da população brasileira será composta por pessoas com 65 anos ou mais.

Algumas cidades brasileiras estão preocupadas em oferecer um envelhecimento pleno e uniram-se à rede global da Organização das Nações Unidas (ONU) para tornarem-se “cidades amigas do idoso” (Veja na Tabela 1 quais são as cidades amigas do idoso).

Objetivos das cidades amigas: uma cidade ou comunidade amiga da pessoa idosa...

Trabalha para dar às pessoas idosas mais oportunidades de participar da vida cotidiana, envelhecer de forma saudável e viver sem medo de discriminação ou pobreza.

Oferece às pessoas idosas a oportunidade de crescer e se desenvolver como indivíduo, contribuindo para sua comunidade.



Permite que as pessoas idosas envelheçam com dignidade e autonomia.

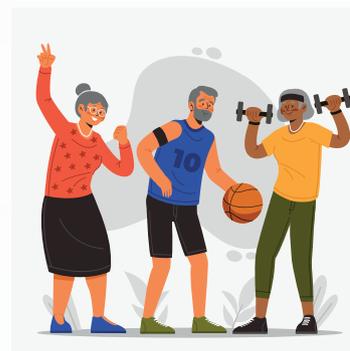
Promove o envelhecimento saudável por meio de políticas, serviços, ambientes e estruturas.

Fonte: Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/cidades-e-comunidades-amigas-das-pessoas-idosas>. Acesso em: 14 ago. 2023.



Como envelhecer ativamente e com saúde?

- Cuide da saúde desde cedo.
- Não viva solitário, existem muitos centros de convivência para idosos espalhados pelo Brasil, basta pesquisar na internet.
- Faça algo de que gosta.
- Continue estudando; existem Universidades Abertas à Terceira Idade (UNATI) em todas as regiões do país, basta pesquisar na internet.
- Volte a trabalhar ou continue trabalhando.
- Engaje-se em trabalhos voluntários.
- Não abandone seus ideais, utilize a experiência que tem.
- Pratique exercícios físicos.
- Alimente-se bem.
- Abandone os vícios.
- Conheça seus direitos.



Fonte: Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/populacao-idosa-tem-direito-a-atencao-integral-a-saude>.

Acesso em: 14 set. 2023.



Tabela 1 – Cidades amigas do idoso, por região brasileira

Regiões	Cidades
Norte	Capanema, Pará
Nordeste	Renascença, Maranhão
Sudeste	Itabirinha, Mina Gerais
	Jaguariúna, São Paulo
	São José do Rio Preto, São Paulo
Sul	Curitiba, Paraná
	Colombo, Paraná
	Irati, Paraná
	Prudentópolis, Paraná
	Sulina, Paraná
	Chopinzinho, Paraná
	Itapejara do Oeste, Paraná
	Bom Sucesso do Sul, Paraná
	Vitorino, Paraná
	Pato Branco, Paraná
	Dois Vizinhos, Paraná
	Enéas Marques, Paraná
	Nova Esperança do Sudoeste, Paraná
	Cascavel, Paraná
	Santa Tereza do Oeste, Paraná
	Capitão Leônidas Marques, Paraná
	Realeza, Paraná
	Planalto, Paraná
	Pérola do Oeste, Paraná
	Santo Antônio do Sudoeste, Paraná
Barracão, Paraná	
Salgado Filho, Paraná	
Veranópolis, Rio Grande do Sul	
Esteio, Rio Grande do Sul	
Porto Alegre, Rio Grande do Sul	
Pelotas, Rio Grande do Sul	



Fonte: Disponível em: <https://who.maps.arcgis.com/apps/instant/minimalist/index.html?appid=66799d4ec039487e8ef8367f0254a99a>. Acesso em: 14 ago. 2023.

Tabela 2 – As 10 principais causas de morte em idosos, no Brasil

Posição	Causa da morte
1	Doenças cardiovasculares
2	Neoplasias malignas
3	Cardiopatía isquêmica
4	Infarto
5	Doenças respiratórias
6	Infecções respiratórias
7	Infecções das vias aéreas inferiores
8	Acidente vascular cerebral isquêmico
9	Doença pulmonar obstrutiva crônica
10	Doenças Geniturinárias

Fonte: Disponível: <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/static-visualizations/ageing-country-profile>.
Acesso em: 14 ago. 2022.



Como se pode observar pela Tabela 2, uma das principais causas de morte em idosos, mas também em outras faixas etárias, são as doenças cardiovasculares, e cerca de 50% dos casos das doenças cardiovasculares são causados pela hipertensão arterial. A hipertensão arterial, comumente conhecida como pressão alta, é um aumento da pressão nos vasos sanguíneos, o que pode ocasionar várias doenças cardiovasculares, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC), alterações visuais, impotência sexual e doenças renais.

Para evitar esse tipo de alteração, que pode aparecer em qualquer faixa etária, é preciso prevenir. Mas como prevenir a pressão alta e outras doenças?

- exercícios físicos, com acompanhamento médico, pois eles reduzem o estresse e melhoram nosso condicionamento físico;
- perda de peso;
- abandono dos vícios, como tabagismo e uso abusivo de bebidas alcoólicas;
- diminuição de sal na dieta;
- alimentação equilibrada – rica em frutas, verduras e alimentos saudáveis;
- acompanhamento médico periódico.

UNIDADE 4

CONSTRUINDO SIGNIFICADOS: PROJETOS DE VIDA NA MATURIDADE



UNIDADE 4 • CONSTRUINDO SIGNIFICADOS: PROJETOS DE VIDA NA MATURIDADE



“Vivemos em uma cultura obcecada com a juventude que está constantemente tentando nos dizer que, se não somos jovens, e não estamos brilhando, e não somos gostosos, que não importamos. Eu me recuso a deixar que um sistema ou uma cultura ou uma visão distorcida da realidade me digam que eu não sou importante. Eu sei que só sabendo quem e o que você é você pode começar a aproveitar a plenitude da vida. Todos os anos devem nos ensinar uma lição valiosa. Se você entende a lição realmente depende só de você.”

Oprah Winfrey, em O, Oprah Magazine, 2011.

A determinação e a busca por apoio e orientação adequados podem ajudar a enfrentar esses obstáculos e criar um plano de vida mais focado e significativo.

Diálogos produtivos com profissionais tais como Psicólogos, Professores, assim como com Tutores, Mentores, conversas com Terapeuta e/ou *Coach* podem colaborar com sua busca de identidade. Existem pessoas que por suas experiências de vida compartilham seus estudos e treinamentos, e podem fazer perguntas perspicazes e fornecer orientação de práticas metodológicas para ajudar você a explorar seus pensamentos e sentimentos.

Projetos pessoais e profissionais para o futuro



Uma característica comum à nossa natureza é a tendência de nós, como seres humanos temporais, olharmos para o passado como forma de moldar o presente, e, assim, planejar o futuro.



A ação de planejar tem sua base nos valores individuais e exige a seleção das metas e objetivos a serem alcançados.

Os projetos pessoais e profissionais surgem por:

- querer aprimorar experiências pessoais;
- considerar demanda familiar e/ou social;
- mudança no perfil do mercado.



Periodicamente, avalie seu projeto de vida pessoal e profissional como um todo. Importante avaliar e revisar sua condição atual. Caso seus objetivos atuais não estejam alinhados com suas demandas familiares, sociais ou com as mudanças no mercado, será preciso fazer ajustes conforme necessário.

Projetos pessoais e profissionais andam juntos, não são separados. Esteja preparado para ajustar seu projeto de vida conforme as circunstâncias mudam. Seja flexível e aberto a novas oportunidades e desafios, reinterpretando-as sob a luz do presente e de previsões do futuro.

Principalmente para os adultos e idosos, as experiências passadas e a memória contribuem para a formação dos valores que guiarão, de maneira consciente ou inconsciente, as escolhas do indivíduo em relação ao que deseja construir, recriar ou preservar em sua vida.

Planejamento de carreira e escolha profissional

O mundo está sempre mudando, portanto, mantenha-se atualizado com as últimas tendências e tecnologias em área em que deseja atuar ou em sua própria área de atuação. Não perca atenção em buscar constantemente oportunidade de aprendizado.

Entre os passos práticos para orientar jovens, adultos e pessoas idosas na preparação de seus projetos de vida e no planejamento de suas carreiras e/ou na escolha profissional, lembrando sempre da continuidade na jornada de autoconhecimentos, sugerimos que estabeleça:

- Etapas específicas para atingir seus objetivos.
- Prazos realistas para cada etapa.
- Estratégias para lidar com possíveis obstáculos.



Estabeleça **objetivos claros**, ou seja, objetivos de curto, médio e longo prazos. Isso pode incluir metas financeiras, profissionais, pessoais e educacionais. Ao longo do tempo esses objetivos podem evoluir.

Realize constantemente **pesquisa e exploração** das várias áreas de interesse e carreiras que estejam alinhadas com seus objetivos. Considere pesquisar as oportunidades e demandas do mercado de trabalho. Sobre elas converse com profissionais que já atuam nas áreas de interesse, uma forma é participar de *workshops*, eventos e cursos relacionados à atividade em que pretende atuar.



Procure participar de **avaliações**, analisar e identificar as habilidades necessárias para sua carreira escolhida. Caso ocorram lacunas em suas habilidades, busque educação adicional, como cursos, treinamentos ou graduações. Se estiver em uma instituição ou empresa e deseja alcançar novas funções, é comum empresas realizarem periódicas avaliações, que medem seu desempenho ou avaliam suas habilidades. Elas poderão ser oportunidades de analisar seu desempenho.



Construa uma rede de contatos, são os chamados **Networking e Relacionamentos profissionais**. Participe de eventos de divulgação profissional, use plataformas *online* para se conectar com pessoas que possam auxiliar em seu crescimento profissional, e se já está empregado e deseja alcançar novas funções, participar de reuniões, cursos de reciclagem, de treinamentos, ter disposição para participar de atividades de interação, se colocar como representante e ter voz ativa e criativa para contribuir, são meios de visibilidade positiva.



Empreendedorismo e habilidades para o trabalho

Desenvolver habilidades empreendedoras e para o trabalho é essencial em um mundo em constante evolução. Independentemente da idade, adquirir essas habilidades pode impulsionar o sucesso pessoal e profissional.

Compreender o empreendedorismo

O primeiro passo é compreender o empreendedorismo. Faz-se necessário familiarizar-se com os conceitos básicos de empreendedorismo, como inovação, identificação de oportunidades e gestão de riscos.

De acordo com o SEBRAE (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas), empreendedorismo é a capacidade e disposição para idealizar, coordenar e realizar projetos, serviços, produtos ou negócios, com autonomia, autorresponsabilidade e risco, com o propósito de atender a necessidades pessoais, profissionais e sociais, gerando resultados positivos. No SEBRAE, essa definição específica de empreendedorismo é adaptada para o contexto brasileiro e focada em pequenos negócios, dá apoio e oferece às micro e pequenas

empresas no país incentivo à criação de negócios e à geração de empregos, e enfatiza os seguintes aspectos:

- a) **Idealização e Realização:** o empreendedorismo envolve não apenas ter ideias, mas também transformá-las em ações concretas e tangíveis, como produtos, serviços ou negócios.
- b) **Autonomia e Autorresponsabilidade:** os empreendedores têm a capacidade de tomar decisões independentes e assumir a responsabilidade por seus projetos ou empreendimentos.
- c) **Risco e Resultados Positivos:** o empreendedorismo muitas vezes envolve assumir riscos calculados, sabendo que os resultados podem ser positivos tanto para o empreendedor quanto para a sociedade em geral.
- d) **Atender Necessidades:** o foco do empreendedorismo é criar soluções que atendam a necessidades pessoais, profissionais ou sociais, contribuindo para melhorias em diferentes áreas.
- e) **Capacidade de Coordenar:** o empreendedor é responsável por coordenar os diferentes aspectos do projeto ou empreendimento, incluindo planejamento, organização e execução.
- f) **Propósito:** o empreendedorismo vai além do lucro, incluindo também a busca por realizar algo significativo e impactante.

Entre os principais *sites* de órgãos oficiais que apoiam o Empreendedorismo, temos:

SEBRAE: <https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/>



Aliança Empreendedora: <https://aliancaempreendedora.org.br/>



Estude casos de sucesso e fracasso de empreendedores para entender os diferentes caminhos e desafios que podem surgir.

Conhecer casos de sucesso e fracasso de empreendedores é uma excelente maneira de obter *insights* valiosos sobre os desafios e as lições aprendidas ao longo da jornada empreendedora, como as habilidades profissionais adquiridas por essas diferentes pessoas que ousaram construir seu espaço de trabalho para o seu servir.



Aqui estão algumas estratégias para explorar esses casos e ganhar uma compreensão mais profunda dos diferentes caminhos que podem ser percorridos:

- **Consultar Livros e Biografias:** muitos empreendedores bem-sucedidos e renomados compartilham suas histórias e lições em livros e biografias, por exemplo Steve Jobs, Richard Branson, Elon Musk e outros, tanto no âmbito internacional quanto nacional.
- **Entrevistas e Palestras:** assista a entrevistas, palestras e *talks* em que empreendedores compartilham suas experiências. Plataformas como TED Talks, *podcasts* e canais no YouTube oferecem uma ampla gama de conteúdo inspirador e informativo.
- **Documentários e Filmes:** muitos documentários e filmes retratam a jornada de empreendedores e suas empresas. Essas produções

podem oferecer uma visão mais detalhada sobre os desafios enfrentados e as estratégias adotadas para superá-los.

- **Plataformas *Online* e Redes Sociais:** redes sociais profissionais como o **LinkedIn** (<https://br.linkedin.com/>) são plataformas de mídia social focadas em negócios e emprego que funcionam através de *sites* e aplicativos móveis. Fundada em dezembro de 2002 e lançada em 5 de maio de 2003, LinkedIn é de propriedade da Microsoft. Existem outras que acompanham empreendedores e líderes.



Pesquise em seu município ou estado, sobre grupos e comunidades de empreendedores locais ou *online*; nessas redes, os empreendedores muitas vezes compartilham suas experiências, desafios e conquistas. Existem também muitas incubadoras e aceleradoras de *startups* que compartilham histórias de sucesso e fracasso de empreendedores que passaram por seus programas.

Após conhecer o que é empreendedorismo e se instrumentalizar das ferramentas que apoiam seus estudos para escolher em que empreender, os demais passos a que deverá se dedicar para desenvolver serão:

Passo 1: Desenvolva a Criatividade e a Inovação

Passo 2: Aprenda a Tomar Iniciativa

Passo 3: Aprimore as Habilidades de Comunicação

Passo 4: Domine e se Permita a Resolução de Problemas

Passo 5: Domine Habilidades de Gerenciamento do Tempo

Passo 6: Exercite a Adaptação e Flexibilidade

Passo 7: Saiba Trabalhar em Equipe e Colaboração

Passo 8: Fortaleça a Resiliência

Passo 9: Aprenda com a Experiência



UNIDADE 5

CONSTRUINDO HABILIDADES E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



UNIDADE 5 • CONSTRUINDO HABILIDADES E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Habilidades socioemocionais

As habilidades e competências socioemocionais são entendidas como o modo com que você pensa, sente e se comporta, como se relaciona consigo mesmo e com os outros, como cria objetivos e toma decisões e como enfrentar situações novas ou difíceis.



Inteligência emocional

A inteligência emocional é uma interação complexa entre várias partes do corpo, especialmente o cérebro e o sistema nervoso, que trabalham juntas para reconhecer, compreender e gerenciar nossas próprias emoções e as emoções dos outros. Ter inteligência emocional é ter habilidade de entender e gerenciar nossas emoções, bem como compreender as emoções dos outros, para construir relacionamentos saudáveis e tomar decisões melhores em nossa vida.



Ao desenvolver e praticar nossas habilidades emocionais, podemos aprimorar nossa capacidade de compreender e gerenciar nossas atitudes e comportamentos, bem como interagir de maneira mais positiva e eficaz com os outros.

A Inteligência Emocional é uma competência essencial para qualquer líder. Depois do período pós-pandemia de Covid-19, ter controle e inteligência emocional é a característica mais exigida pelas empresas. É importante destacar que, no cenário das entrevistas, os recrutadores estão adotando uma abordagem que avalia a capacidade dos indivíduos de se destacarem em diversas situações, aplicando avaliações para minimizar conflitos e melhorar a produtividade do ambiente de trabalho. Portanto, adquirir competência emocional e discernir o momento oportuno para sua aplicação são fatores vitais, ter um alto quociente emocional não é suficiente e não assegura o êxito

desejado no âmbito profissional, há estratégias para cultivar a Inteligência Emocional no ambiente profissional de forma mais eficaz e tranquila. Para isso, é fundamental que se mantenha a calma e uma dose considerável de perseverança, ser criativo e empático com as circunstâncias e pessoas, pois esse processo está intrinsecamente ligado à individualidade de cada um, que será medida pelas reações que procederão de situações diversas.

Desenvolvimento de valores éticos e cidadania

Diante dos estudos e assuntos que discutimos até agora, vamos conhecer como anda a jornada de Joana e de Pedro, rumo ao projeto de vida deles.



- Ei, Pedro! Como vai? Estou sabendo que recomendou o curso que fizemos sobre Inteligência Emocional para os irmãos Rocha, que estão ampliando o comércio deles em serviços automotivos. Que bacana!
- Sim, Joana, agradeço sua recomendação. Aliás, quais foram os conceitos que mais te tocaram a aprimorar?
- Foram muitos, mas você já pensou em como os valores éticos e a cidadania podem ser importantes em nossos projetos de vida?
- Claro, Joana, acho que esses conceitos são como a base de um prédio sólido. São eles que nos ajudam a construir uma vida com significado e impacto positivo.
- Exatamente! Sabe, acho que valores éticos são como nossa bússola moral. Eles nos guiam para tomar decisões que estejam alinhadas com o que é certo, mesmo quando ninguém está olhando.
- Concordo. Se agirmos com honestidade, por exemplo, conseguimos construir relacionamentos de confiança. E isso, por sua vez, abre portas em nossa carreira e vida pessoal.
- Sem dúvida. E o respeito também é um valor fundamental. Respeitar os outros, independentemente de suas diferenças, ajuda a criar uma sociedade harmoniosa.

- Verdade. Afinal, somos todos diferentes e isso é o que nos torna únicos. Empatia também entra nessa jogada, né? Se nos colocarmos no lugar dos outros, conseguimos entender suas perspectivas.
- Exatamente, Pedro. E em relação à cidadania, acho que é como ser um bom vizinho na comunidade global. Cuidar do meio ambiente, ser ativo na política local, tudo isso faz parte.
- Definitivamente. E quando nos envolvemos com a comunidade, contribuímos para melhorar a vida de todos. Isso é como construir um lugar melhor para nós e para as gerações futuras.
- E não esqueça da generosidade, Pedro. Dar um pouco de nós mesmos para ajudar os outros é uma maneira linda de espalhar positividade.
- Totalmente de acordo, Joana. A generosidade é uma forma de retribuir a sorte que temos e fazer o bem no mundo.
- Olha só, acho que estamos criando um roteiro para nossa própria jornada de valores e cidadania, não é?
- Com certeza! Valores éticos e cidadania são como as cores de nossa paleta de vida. Usamos essas cores para pintar o quadro de nossa história.
- Adorei a analogia! Então, que tal nós continuarmos a pintura de nossas vidas com cores brilhantes de honestidade, respeito, empatia e tudo o mais que aprendemos?
- Combinado, Joana! Vamos criar uma obra-prima de valores de que nos orgulhemos ao olhar no espelho.
- Perfeito, Pedro. E não se esqueça, a arte de viver com valores e cidadania é um trabalho em constante evolução. Vamos continuar aprimorando nossas pinceladas!
- Com certeza, Joana. Juntos, vamos transformar nosso mundo em um lugar mais ético, respeitoso e solidário!
- É isso aí, Pedro. E que essa jornada seja cheia de cores vibrantes e momentos significativos.
- Não tenho dúvidas de que será, Joana. Vamos nessa, parceira de valores e cidadania!

- Vamos sim, Pedro. Até mais, e que nossa jornada seja inspiradora para todos ao nosso redor!
- Até mais, Joana. E que nossos valores sejam como luzes a iluminar o caminho de todos que cruzarem nossas vidas.

Durante o diálogo entre Joana e Pedro percebemos que a mensagem de valores éticos e cidadania é fundamental para a construção de uma vida significativa e impactante. Eles discutem a importância de valores como honestidade, respeito, empatia e generosidade, destacando como esses valores guiam as ações e decisões de uma pessoa, tanto em sua vida pessoal quanto profissional.

Através do diálogo, fica claro que os valores éticos não apenas influenciam o indivíduo, mas também contribuem para criar uma sociedade mais harmoniosa e solidária. A analogia das “cores de uma paleta de vida” reforça a ideia de que esses valores são como elementos que enriquecem a narrativa de cada indivíduo. O diálogo termina enfatizando a importância do constante aprimoramento e da transformação positiva que a adoção desses valores pode trazer, não apenas para a própria vida, mas também para o mundo ao redor.



UNIDADE 6

TRILHANDO O CAMINHO DAS FINANÇAS PARA UMA VIDA DE QUALIDADE



UNIDADE 6 • TRILHANDO O CAMINHO DAS FINANÇAS PARA UMA VIDA DE QUALIDADE

Educação financeira e planejamento econômico

A Educação Financeira e o Planejamento Econômico são fundamentais para gerenciar nossas finanças de forma eficaz e alcançar metas financeiras.

Entre seus objetivos está o de promover o entendimento e a gestão saudável das finanças pessoais. Alguns dos principais conceitos incluem:



- **Orçamento:** aprender a criar um orçamento, ou seja, um plano que equilibra a renda com as despesas, é fundamental. Isso inclui identificar as fontes de renda e categorizar as despesas de acordo com sua importância.
- **Poupança:** compreender a importância de economizar parte da renda é crucial. Isso envolve estabelecer metas de poupança e aprender a disciplina de separar dinheiro regularmente.
- **Investimentos:** conhecer diferentes tipos de investimentos, como poupança, investimento em ações, títulos, fundos mútuos, entre outros. Compreender riscos e benefícios é essencial para tomar decisões informadas.

Adquirir habilidades para negociar termos financeiros, como empréstimos e contratos, e para se comunicar efetivamente com instituições financeiras é condição que deve ser considerada em seu plano de ação.

Promover Planejamento para Metas Financeiras proporciona aprender a estabelecer objetivos financeiros realistas e criar planos para alcançar, ao longo do tempo, créditos fruto de seu salário, pró-labore ou rendimento que terá em seus investimentos e/ou empreendimentos.



Saber utilizar créditos

Entender como usar crédito de forma responsável e consciente, evitando o acúmulo de dívidas e escolhendo opções de crédito com taxas adequadas para um endividamento responsável. Será fundamental aprender a gerenciar dívidas existentes, como empréstimos estudantis, hipotecas e cartões de crédito, através de pagamentos regulares e estratégias de pagamento.



Habilidades que devem ser consideradas diariamente

Desenvolver habilidades de **análise crítica para tomar decisões informadas sobre gastos, investimentos e prioridades financeiras**. Aprender a **diferenciar entre necessidades e desejos, evitando gastos impulsivos e fazer escolhas conscientes ao fazer compras**.



Adquirir habilidades para negociar termos financeiros, como empréstimos e contratos, e para se comunicar efetivamente com instituições financeiras, é condição que deve ser considerada em seu plano de ação.

Fatores importantes na Educação Financeira

Conhecer diferentes tipos de **seguros**, como seguro de vida, de saúde e de automóveis, e entender como eles podem protegê-lo financeiramente em situações adversas.

Efetuar um **Planejamento de Aposentadoria** deve fazer parte de seu projeto de vida, pois compreender a importância de começar a planejar a aposentadoria desde cedo, explorando opções como planos de previdência privada e fundos de pensão.



Ter Educação Financeira é constituir Cidadania Financeira, ou seja, é poder entender o papel dos cidadãos na economia, e assim poder intervir na política econômica pessoal e nas decisões governamentais.

A BNCC entre as Competências que alcançamos estudantes, para o projeto de vida, destacam-se desenvolver:

Conhecimento:

- Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para resolver problemas.
- Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética.

Pensamento científico, crítico e criativo:

- Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade.



Repertório cultural:

- Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.

**Comunicação:**

- Utilizar diferentes linguagens – verbal, matemática, gráfica, plástica e corporal – como meio para produzir, expressar e comunicar suas ideias, interpretar e usufruir das produções culturais, em contextos públicos e privados, atendendo a diferentes intenções e situações de comunicação.

Empatia e cooperação:

- Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

Responsabilidade e cidadania:

- Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões éticas, solidárias e sustentáveis.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cidadania em: <https://brasilecola.uol.com.br/geografia/cidadania.htm>



ASSUNÇÃO, Beatriz Villar *et al.* Inteligência emocional: a importância do ensino sobre a inteligência emocional no âmbito profissional. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192p.

GUEDES, D. W. O. **Educação continuada e projeto de vida de pessoas idosas.** Tese (Mestrado em Gerontologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, p. 122, 2006.

Portal do Envelhecimento e Longevidade. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/14-das-melhores-citacoes-sobre-o-envelhecimento/>. Acesso em: 14 ago. 2023.

