



**INSTITUTO FEDERAL**  
Ceará

Campus  
Iguatu

**DIRETORIA DE ENSINO/DEPARTAMENTO DE ENSINO  
COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA  
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

| DISCIPLINA: Projeto de Vida                                                                                                                                                                                   |                                   |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| Código:                                                                                                                                                                                                       |                                   |                 |
| Carga Horária Total: 40h                                                                                                                                                                                      | CH Teórica: 20h                   | CH Prática: 20h |
| CH - Prática como Componente Curricular do Ensino:                                                                                                                                                            |                                   |                 |
| Número de Créditos:                                                                                                                                                                                           | 2                                 |                 |
| Pré-Requisito:                                                                                                                                                                                                | Nenhum                            |                 |
| Nível:                                                                                                                                                                                                        | Técnico Integrado ao Ensino Médio |                 |
| Ano:                                                                                                                                                                                                          | 1º Ano                            |                 |
| EMENTA                                                                                                                                                                                                        |                                   |                 |
| Minha identidade, minhas raízes. Ser jovem nesse mundo. Construindo o mundo que eu quero. Profissões Possíveis. Caminho a Percorrer.                                                                          |                                   |                 |
| OBJETIVO                                                                                                                                                                                                      |                                   |                 |
| Descobrir mais sobre quem é o estudante, do que gosta e seus pontos fortes. Construir e definir um projeto próprio, que esteja alinhado à construção de uma sociedade mais sustentável, justa e igualitária.  |                                   |                 |
| PROGRAMA                                                                                                                                                                                                      |                                   |                 |
| <b>Unidade 1 - Minha identidade</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identidades</li><li>- Identidade e personalidade</li><li>- Minha identidade no mundo</li><li>- Projetar para conquistar</li></ul> |                                   |                 |

**Unidade 2 – Minhas raízes**

- Refletindo sobre as origens
- A árvore da vida
- Refletindo sobre minha casa
- A casa-mundo é uma história de migrações

**Unidade 3 – Ser jovem nesse mundo**

- Como me comunico
- Características da minha geração
- Ampliar possibilidades

**Unidade 4 – Construindo o mundo que quero**

- Ocupando a área urbana do município
- Fazendo a diferença
- Uma boa casa-mundo
- Melhorando a comunidade

**Unidade 5 – Profissões Possíveis**

- Pensando em Profissões
- Uma questão de oportunidades
- De chefe a líder
- Sucesso financeiro e objetivo profissional
- Feira das profissões

**Unidade 6 - Caminhos a percorrer**

- A formação universitária
- O universo acadêmico
- E se o caminhar for outro ainda?
- Desenho do projeto de vida

**METODOLOGIA DE ENSINO**

Aulas expositivas/dialogadas, debates/reflexões, vivências em grupos, seminários. Os recursos utilizados são: textos, vídeos, filmes, músicas, documentários, atividades extraclasse, portfólio.

**AValiação**

De acordo com o Regulamento da Organização Didática - ROD no Art. 95. Terá caráter diagnóstico, formativo, contínuo e processual e que ocorrerá nos seus aspectos qualitativos e quantitativos, sendo que, os qualitativos têm que sobrepor os quantitativos. Serão usados instrumentos e técnicas diversificadas de avaliação como: produção de trabalhos escritos, interação com as aulas, participação nas atividades, testes de compreensão e capacidade de transmissão do aprendizado, em forma de seminários, vivências, entre outros.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

SANTORO, E. de A.; MORANDO, M. L. V.; VAZ, T. **Ser protagonista: projeto de vida: ensino médio.** Obra coletiva desenvolvida e produzida por SM Educação: editora responsável Valéria Vaz. – 1.ed. – São Paulo: Edições SM, 2020.

RIBEIRO, D. **O povo brasileiro: a formação e o sentido brasileiro.** São Paulo: Editora, 2015.

SARTRE, Jean-Paul. **O existencialismo é um humanismo**. Rio de Janeiro: Vozes, 2014.

ALCALDE, Emerson(org.). **Negritude**. São Paulo: Autonomia Literária, 2019 (Coleção Slan).

MIRANDA, Simão de. **Oficina de dinâmica de grupos comunitários**. Campinas: Papirus, 2018. V. 1. E – book.

CAVALCANTE, S.; ELALI, G. A. **Psicologia ambiental: conceitos para a leitura pessoa-ambiente**. Petrópolis: Vozes, 2018.

MOGI, K. L. **Os cinco passos para encontrar seu propósito de vida e ser mais feliz**. São Paulo: Astral Cultural, 2018.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

Han, Byung-chul. **Sociedade do cansaço**. Rio de Janeiro; Vozes, 2015 Rosenberg, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. São Paulo: Ágora, 2006. E-book.

**O livro da sociologia**, 2 ed. São Paulo: Globo Livros, 2016.

Benevides, Rafaelle. **Competências socioemocionais para o mercado de trabalho: 100 perguntas para o aprimoramento pessoal**. São Paulo: Matrix 2019.

CORBI, Raphael Bottura; Menezes-Filho, Naércio Aquino. **Os determinantes empíricos da felicidade no Brasil**, Revista de Economia Política, São Paulo, v,26, 2006. Disponível em: <HTTP://centrodeeeconomiapolitica.org/rep/index.php/journal/article/viem/613/611>. Acesso em: 21 out.2020.

Fonte de pesquisa: **A população abaixo da linha de pobreza extrema no mundo**. Nexo Jornal, 20 fev.2019. Disponível em: <HTTPS://www.nexojournal.com.br/grafico/2019/02/20/A-população-abaixo-da-linha-de-pobreza-extrema-n--mund0>. Acesso em: 2 jan. 2020.

Batista, Vera. Profissões do futuro. Correio Brasiliense, 3 maio 2015. Disponível em: <HTTP://WWW.correiobrasiliense.com.br/app/noticia/eu-estudante/trabalho-e-formacao/2015/05/03/interna-trabalhoeformacao-2019,481728/profissoes-do-futuro.shtml>. Acesso em: 27 de dez. 2019.

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| <b>Coordenador (a):</b> | <b>Setor Pedagógico:</b> |
|-------------------------|--------------------------|