

DO SONHO AO PRÓXIMO PASSO.

Planejamento pessoal, persistência e realização

7 integrantes · 14 cenas · cerca de 12 minutos

Cada pessoa apresenta duas cenas consecutivas. O tempo inclui pausas, troca de apresentadores e a interação final. Façam um ensaio com cronômetro para ajustar a velocidade sem correr.

Como usar

Abra apresentacao.html no navegador do notebook. Imagens, fontes e animações estão incorporadas no arquivo.

→ ou espaço: avançar. ←: voltar. F: solicitar tela cheia. M: reduzir movimento. N: consultar a fala. L: repetir a entrada de luz.

As falas aparecem na mesma tela; use esse painel no ensaio. Para a apresentação, tenha este roteiro no celular ou impresso.

As cenas não avançam sozinhas. Combinem quem controla o notebook. A última frase de cada dupla prepara a entrada da próxima pessoa.

Na última cena, preservem os 20 segundos para a turma pensar. Não é necessário pedir respostas em voz alta.

Lucas é fictício. Sua agenda, metas e resultados são exemplos didáticos, não dados de pesquisa nem uma receita universal.

01

INTEGRANTE 1

Cenas 01 e 02 · duas partes consecutivas

CENA 01

Do sonho ao próximo passo

Tempo sugerido: 45 segundos.

Pensa por um instante numa coisa que você quer conquistar nos próximos anos. Pode ser entrar numa faculdade, aprender uma profissão ou realizar um projeto. Agora vem a pergunta: o que você pode fazer amanhã para se aproximar disso? A distância entre essas duas respostas é o assunto da nossa apresentação. Vamos falar sobre planejamento pessoal, persistência e realização acompanhando um estudante fictício. A ideia é entender como um desejo ganha direção, como essa direção vira uma rotina possível e como continuar quando a vida muda o caminho que a gente imaginou.

CENA 02

Planejar é escolher o próximo passo

Tempo sugerido: 45 segundos.

Planejar começa com três perguntas: onde eu estou, aonde quero chegar e qual é a próxima ação possível? Quando a gente responde isso, consegue escolher prioridades e perceber o que ainda precisa aprender. O planejamento também precisa ser revisto, porque nenhuma agenda prevê tudo. E ter um plano não significa garantir o resultado: existem condições e oportunidades que não dependem só da nossa vontade. Mesmo assim, organizar o que está ao nosso alcance ajuda a agir com mais clareza. Para mostrar isso na prática, vamos conhecer Lucas e o ponto de partida dele.

02

INTEGRANTE 2

Cenas 03 e 04 · duas partes consecutivas

CENA 03

Quem é Lucas?

Tempo sugerido: 45 segundos.

Lucas é um personagem fictício da nossa idade. Ele gosta de tecnologia e quer entrar numa faculdade, mas ainda precisa conhecer melhor os cursos e as formas de ingresso. Ele também ajuda em casa e percebe que tem dificuldade para organizar as ideias na redação. Então o plano dele precisa considerar tanto seus interesses quanto suas responsabilidades. Se ele copiar a rotina de alguém que tem muito mais tempo disponível, provavelmente vai montar uma agenda que não consegue cumprir. Antes de decidir quanto estudar, Lucas precisa compreender a própria realidade e identificar de que apoio dispõe.

CENA 04

Meu ponto de partida

Tempo sugerido: 45 segundos.

Para se conhecer melhor, Lucas organiza três grupos: interesses, recursos e obstáculos. Nos interesses, aparecem tecnologia e resolver problemas. Nos recursos, ele coloca o material da escola, alguns horários livres e professores a quem pode pedir orientação. Nos obstáculos, entram tarefas de casa, distrações e dificuldade na escrita. Esse levantamento permite fazer escolhas mais honestas. Cada pessoa pode ter necessidades diferentes, inclusive de transporte, dinheiro ou acessibilidade. Reconhecer essas condições ajuda a construir um plano possível e a buscar apoio. Depois desse primeiro retrato, o próximo passo é transformar o desejo de Lucas em uma meta concreta.

03

INTEGRANTE 3

Cenas 05 e 06 · duas partes consecutivas

CENA 05

Uma meta que cabe na realidade

Tempo sugerido: 45 segundos.

Entrar na faculdade é o objetivo de Lucas. Para começar, ele escolhe uma meta de processo, ou seja, uma ação que pode praticar e acompanhar. Em vez de prometer que vai estudar tudo de uma vez, ele decide experimentar uma rotina durante quatro semanas. A meta precisa dizer o que será feito, com que frequência e quando será revisado. Assim, ao final de cada semana, ele consegue comparar a intenção com o que aconteceu. Esse período é um teste inicial. Os resultados vão mostrar se o plano cabe na rotina e quais mudanças precisam ser feitas.

CENA 06

Quatro semanas de prática

Tempo sugerido: 50 segundos.

A proposta inicial é fazer quatro sessões de trinta minutos por semana, resolvendo exercícios e corrigindo os erros. Além delas, Lucas reserva um bloco próprio para uma redação semanal e uma revisão breve no domingo. Esses números são apenas o exemplo da nossa história, e precisam ser adaptados a cada pessoa. Durante a sessão, ele escolhe um assunto e tenta explicar o raciocínio, em vez de só passar os olhos pelo material. No domingo, verifica o que entendeu e separa dúvidas. Agora falta encaixar esse compromisso numa semana que também tem escola, tarefas e descanso.

04

INTEGRANTE 4

Cenas 07 e 08 · duas partes consecutivas

CENA 07

A semana tem espaço e limites

Tempo sugerido: 45 segundos.

Antes de preencher a agenda, Lucas marca o que já ocupa seu dia: escola, deslocamento, refeições, responsabilidades em casa e descanso. Só depois ele procura horários possíveis para estudar. Isso evita criar uma rotina que parece perfeita no papel, mas depende de sacrificar o sono ou ignorar obrigações. Também é útil deixar alguma margem para imprevistos. Nem todas as semanas terão a mesma disponibilidade, e esse espaço pode mudar. Organizar o tempo exige perceber os limites do próprio dia. A agenda precisa ajudar Lucas a escolher, e não transformar cada minuto livre numa nova cobrança.

CENA 08

Prioridade antes de quantidade

Tempo sugerido: 50 segundos.

No exemplo, os trinta minutos ficam na segunda, terça, quinta e sexta. O sábado tem um bloco separado para a redação, e o domingo recebe uma revisão breve da semana. A quarta fica sem aquela sessão extra, preservando espaço para outras necessidades. Em cada encontro, Lucas define uma tarefa específica, como resolver algumas questões e conferir a correção. Se surgir uma prova próxima, ele pode mudar o assunto prioritário. A agenda funciona como uma escolha consciente do que merece atenção agora. Com os horários definidos, precisamos pensar no que facilita realmente começar a tarefa.

05

INTEGRANTE 5

Cenas 09 e 10 · duas partes consecutivas

CENA 09

Disciplina começa no ambiente

Tempo sugerido: 45 segundos.

Na hora de começar, Lucas deixa o material separado, escolhe a primeira questão e afasta o celular quando ele não é necessário. São ajustes simples que reduzem as decisões daquele momento. Se ele precisa do aparelho para estudar, pode abrir só o material e silenciar notificações. Também procura um lugar viável e combina o horário com quem mora com ele, quando isso é possível. A disciplina se constrói em ações repetidas, mas o ambiente e o apoio também importam. Um começo bem definido ajuda especialmente nos dias em que a vontade de estudar está baixa.

CENA 10

Se acontecer, então eu faço

Tempo sugerido: 50 segundos.

Outra ferramenta é preparar uma resposta para uma situação previsível. Por exemplo: se eu me sentar para estudar, então vou abrir a questão que já escolhi. Ou: se eu ficar travado, vou anotar a dúvida e procurar ajuda. Isso é chamado de plano “se-então”. Para uma resistência inicial comum, Lucas pode experimentar começar por cinco minutos e depois avaliar como está. Esse começo pequeno não é obrigação de continuar exausto nem uma regra científica de duração. Se houver cansaço importante ou um problema real, ele precisa descansar e reorganizar. E é justamente um imprevisto que vai testar o plano dele.

06

INTEGRANTE 6

Cenas 11 e 12 · duas partes consecutivas

CENA 11

O plano encontrou a vida

Tempo sugerido: 45 segundos.

Na segunda semana da nossa história, aparece uma responsabilidade extra em casa, e Lucas realiza apenas duas das quatro sessões previstas. Esse resultado fictício serve para fazer uma pergunta: o que aconteceu? Ele precisa distinguir uma distração que poderia reduzir de uma condição que realmente mudou. Talvez o horário tenha deixado de funcionar, a tarefa esteja difícil demais ou ele precise de orientação. Olhar para a causa permite escolher uma resposta útil. Uma semana incompleta traz informação sobre o plano. Lucas pode reconhecer o que fez, entender o que faltou e decidir como retomar sem acumular uma cobrança impossível.

CENA 12

Ajustar também é persistir

Tempo sugerido: 50 segundos.

Lucas decide reduzir temporariamente a quantidade de sessões e combinar um novo horário. Para a redação, pede ao professor uma orientação sobre como organizar os argumentos. Ele também preserva o descanso e conversa sobre suas responsabilidades. Persistência envolve continuar buscando um objetivo com disposição para mudar a estratégia. Resiliência é a capacidade de se adaptar diante das dificuldades, e pode envolver apoio de outras pessoas. Se o objetivo deixar de fazer sentido, ele também pode ser revisto. O importante é entender a situação e fazer uma escolha consciente. Para saber se essa mudança ajudou, precisamos acompanhar o que acontece depois.

07

INTEGRANTE 7

Cenas 13 e 14 · duas partes consecutivas

CENA 13

Progresso precisa de revisão

Tempo sugerido: 45 segundos.

Na revisão, Lucas registra quatro coisas: o que planejou, o que fez, o que aprendeu e qual será o próximo ajuste. Contar sessões ajuda a observar a rotina, mas ele também precisa olhar para a aprendizagem. Consegue explicar a questão que antes errava? A redação ficou mais organizada depois da orientação? Essas perguntas mostram avanços que um simples total de horas não revela. A revisão pode levar a manter, reduzir ou ampliar o plano, conforme a situação. Realização também aparece nessas conquistas intermediárias. Elas ajudam Lucas a decidir o próximo passo, mesmo enquanto o objetivo maior continua distante.

CENA 14

Amanhã começa com um passo

Tempo sugerido: 60 segundos, incluindo 20 segundos para a turma.

Agora é a nossa vez. Pense numa meta que faça sentido para você e escolha uma pequena ação para amanhã. Complete mentalmente: amanhã, em tal horário e lugar, eu vou fazer esta ação. Pode ser pesquisar um curso, separar o material ou pedir uma orientação. Vamos dar vinte segundos para pensar. [PAUSA DE 20 SEGUNDOS.] O planejamento organiza a direção, a persistência permite continuar e ajustar, e a realização pode ser reconhecida ao longo do caminho. A proposta é sair daqui com uma escolha possível e concreta. Qual será o seu próximo passo? Obrigado pela atenção.

Referências utilizadas

Os materiais abaixo fundamentam os princípios de estudo, organização, ação e adaptação. As orientações foram adaptadas à linguagem do Ensino Médio. Acesso em 26 de outubro de 2026.

1 · UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA AT CHAPEL HILL

Studying 101: Study Smarter Not Harder

The Learning Center. Estudo ativo, sessões distribuídas, redução de distrações e revisão. Cenas 6, 9 e 13.

<https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/studying-101-study-smarter-not-harder/>

2 · CORNELL UNIVERSITY

Guidelines for Creating a Study Schedule

Learning Strategies Center. Agenda equilibrada, pausas, descanso e revisão semanal. Cenas 7 e 8.

<https://lsc.cornell.edu/how-to-study/studying-for-and-taking-exams/guidelines-for-creating-a-study-schedule/>

3 · GOLLWITZER, P. M.; SHEERAN, P.

Implementation Intentions

National Cancer Institute. Situação específica ligada a uma resposta planejada. Cena 10. Página arquivada, usada para definição conceitual.

<https://cancercontrol.cancer.gov/brp/research/constructs/implementation-intentions>

4 · AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Building your resilience

1 fev. 2020. Adaptação, metas possíveis, cuidado e busca de apoio. Cenas 11 e 12.

<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Créditos visuais. Arquitetura: Declan Sun / Unsplash. Lucas é uma silhueta composta por objetos escolares. Objetos e atmosfera de luz criados com IA, com animações próprias. Degraus construídos para esta apresentação. Fontes Nimbus Sans / Nimbus Sans Narrow, URW Base35; licença incorporada ao HTML.

Foto de arquitetura no Unsplash