DIRETORIA ACADÊMICA

PLANO DE ENSINO

Curso: Análise e Desenvolvimento de Sistemas		
Unidade Curricular: Projeto de Vida e Carreira		**Carga Horária:** 80h
Modalidade: Presencial ( ) Semipresencial (X) EAD ( )		
Período: 1º	**Ano/ Semestre Letivo:** 2026.2	
Professor : Walter Travassos Sarinho		

1. EMENTA

Identidade (autoconhecimento, saúde emocional e valorização de vida). Reconhecimento da trajetória pessoal. Cultura digital, redes e métodos colaborativos. Vida pessoal e profissional (processo de escolha, responsabilidade e consciência). Ferramentas para planejamento de vida e de carreira. Metas de carreira. Plano de ação. Contratos de trabalho. Desafios atuais no mundo do trabalho e nas profissões.

2. OBJETIVO (S)

2.1. Geral:

Capacitar os estudantes a desenvolverem projetos de vida e carreira alinhados com seus valores pessoais e profissionais.

2.2. Específicos:

- Promover o autoconhecimento e a valorização da vida.
- Analisar e reconhecer a trajetória pessoal e profissional.
- Utilizar ferramentas digitais e métodos colaborativos no planejamento de vida e carreira.
- Estabelecer metas e elaborar planos de ação eficazes.
- Compreender e enfrentar os desafios atuais do mercado de trabalho.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO									
U	**Conteúdos**	**Conhecimentos**	**Habilidades**	**Atitudes**	**Nº Horas /Aulas**				
					T	P	L	SP	EAD
I	Conceito de identidade, importância do autoconhecimento, saúde emocional, valorização da vida.	- Conceito de identidade - Importância do autoconhecimento - Saúde emocional - Valorização da vida	- Reconhecer traços de personalidade - Identificar áreas de melhoria - Aplicar técnicas de autocuidado	- Desenvolver a autorreflexão - Promover a autoestima - Valorizar a saúde mental				20	
II	Reconhecimento da Trajetória Pessoal e Cultura Digital	- Reconhecimento da trajetória pessoal - Cultura digital - Redes e métodos colaborativos	- Reconhecer aprendizados passados - Utilizar ferramentas digitais - Colaborar em redes	- Valorizar a experiência pessoal - Estimular a colaboração - Adaptar-se às novas tecnologias				20	
III	Vida Pessoal e Profissional (Escolhas, Responsabilidades e Consciência)	Compreensão do planejamento de vida e carreira Importância das escolhas pessoais e profissionais Métodos e técnicas para a tomada de decisões estratégicas	Elaborar planos de vida e carreira de forma consciente e estratégica Aplicar metodologias para planejamento e organização pessoal Identificar oportunidades de desenvolvimento profissional	Valorizar a importância do planejamento para a realização de objetivos Desenvolver a responsabilidade pelas escolhas pessoais e profissionais Promover a proatividade na gestão da própria carreira				20	

IV	Planejamento de Vida e Carreira, Metas, Desafios e Ferramentas	- Ferramentas de planejamento - Estabelecimento de metas - Elaboração de planos de ação - Contratos de trabalho	- Planejar carreira a longo prazo - Definir objetivos SMART - Elaborar planos de ação detalhados - Compreender contratos e direitos trabalhistas	- Proatividade na carreira - Disciplina no cumprimento de metas - Responsabilidade e ética profissional				20	
Subtotal da Carga Horária								**80**	
Total da Carga Horária					**80**				

Legenda: U - unidade **T –** quantidade de aula(s) teórica(s) por unidade(s); **P-** quantidade de aula(s) práticas(s) por unidade(s); **L - quantidade de aula(s) por unidade(s) de Prática Pedagógica (exclusivo para o Curso de Educação Física - Licenciatura**); **SP** - quantidade de aulas(s) semipresenciais; **EAD** - quantidade de aula(s) à distância.

4. METODOLOGIA

O componente curricular será ministrado de forma dinâmica, utilizando estratégias de metodologias ativas adaptadas para o ambiente virtual. As atividades serão estruturadas para promover a interação, o engajamento e a autonomia dos alunos. As principais metodologias a serem empregadas incluem:

aulas expositivas gravadas; exibição de vídeos; apresentação de casos; experiências e situações do mercado de trabalho, através da metodologia de situações-problema; projetos de software; atividades práticas; atividade integrada (Prática Integradora), seguindo o modelo proposto para o período letivo do curso.

5. RECURSOS DIDÁTICOS

Os módulos de aprendizagem serão disponibilizados no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA - Sectras Online), integrando Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) de forma estratégica, tanto para a formação teórica quanto prática. Serão utilizados os seguintes recursos:

- Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA): Plataforma central de acesso aos conteúdos, atividades e interações acadêmicas, promovendo a comunicação entre docentes, discentes e tutores.
- Softwares e Simuladores Específicos por Disciplina: Ferramentas tecnológicas adequadas ao conteúdo curricular, como simuladores, plataformas de programação e aplicativos de prática profissional.
- Bibliotecas Virtuais e Bases de Dados Digitais: Acesso irrestrito a acervos atualizados, por meio de serviços como EBSCO, Portal CAPES e biblioteca virtual da instituição, permitindo aprofundamento teórico.
- Recursos Audiovisuais e Multimídia: Videoaulas, podcasts, tutoriais interativos e documentários comentados, contribuindo para a diversificação das experiências de aprendizagem.
- Plataformas de Comunicação Acadêmica: Integração de informações como frequência, notas, materiais de apoio e planos de ensino, assegurando organização e transparência no processo de aprendizagem.
- Ferramentas de Pesquisa Diagnóstica e Análise de Desempenho: Aplicação de instrumentos que permitem mapear o progresso dos estudantes e ajustar práticas pedagógicas conforme suas necessidades.
- Espaços de Aprendizagem Colaborativa: Fóruns temáticos, chats e webconferências síncronas utilizando ferramentas como Google Meet, Zoom e Microsoft Teams para troca de ideias e aprendizagem em grupo.
- Gamificação e Aprendizagem Baseada em Projetos: Atividades lúdicas e desafiadoras com uso de jogos, quizzes, simulações e projetos práticos, visando promover engajamento, autonomia e resolução de problemas reais.
- Webinars e Lives com Especialistas: Sessões ao vivo sobre temas relevantes e contemporâneos, promovendo a aproximação do estudante com o mercado e as tendências da área.
- Ferramentas de Inteligência Artificial e Apoio ao Estudo: Indicação de recursos como assistentes de escrita, organizadores de conteúdo e geradores de mapas mentais, para ampliar a autonomia dos discentes.

6. AVALIAÇÃO (ÕES)

A avaliação será contínua e processual, considerando o desenvolvimento do estudante ao longo dos quatro módulos da disciplina. Em cada módulo, serão propostas atividades avaliativas, compostas por questões abertas, exercícios de reflexão e produções escritas relacionadas aos conteúdos e às competências trabalhadas.

As atividades deverão ser realizadas individualmente e encaminhadas em formato PDF, possibilitando o acompanhamento da aprendizagem e da evolução do estudante ao longo da disciplina. A avaliação considerará a capacidade de compreender e aplicar os conceitos abordados, desenvolver reflexões sobre autoconhecimento, estabelecer relações entre os conteúdos e sua trajetória pessoal e profissional e utilizar os conhecimentos trabalhados na construção e no planejamento de seu projeto de vida e carreira.

7. BIBLIOGRAFIA

7.1. **Básica:**

COUTINHO, I.; MUNIZ, A.; BOCCALETTI, P.; FOGEL, A.; GRANADEIRO, J.; CARVALHO, R.; BRIDER, T. **Jornada RH ágil: entenda como a agilidade e as relações humanizadas colaboram para construir times protagonistas e resultados de valor**. 1. ed. Rio de Janeiro: Brasport, 2021.

DE ALMEIDA, R. A.; FERNANDES, F. R. **Assessoria de Negócios: do tradicional ao digital.** 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2021.

TERRA, C.; DREYER, B. M.; RAPOSO, J. F. **Comunicação Organizacional: Práticas, desafios e perspectivas digitais.** 1. ed. São Paulo: Summus, 2021.

7.2. **Complementar:**

BROCCHI, M. P. **Manual de aconselhamento em projeto de vida: Life-design.** 1. ed. Belo Horizonte: Vetor, 2017.

CORTELLA, M. S.; MANDELLI, P. **Vida e Carreira: um equilíbrio possível?** 1. ed. Campinas: Papirus 7 mares, 2015.

JENSEN, A. **Gestão da espaços colaborativos.** 1. ed. Curitiba: Contentus, 2020.

MUNIZ, A.; BOAS, C. V.; PEREIRA, G.; RODRIGUES, J.; GONÇALVES, V. **Jornada ágil de liderança: entenda como desenvolver times protagonistas para resultados inovadores e sustentáveis no mundo digital.** 1. ed. Rio de Janeiro: Brasport, 2020.

SPÍNOLA, L. **Gestão: a essência para grandes resultados.** 1. ed. São Paulo: Labrador, 2020.