

Projeto de Vida

e não gosto daquilo? Como posso melhorar o meu relacionamento com a família e os amigos? Quais são os meus valores?

Pensar sobre essas questões é muito importante. Quando a gente começa a achar as respostas para essas dúvidas, começa a melhorar um pouco, todo dia.

E, se cada um melhorar um pouco todo dia, o mundo vai melhorar muito, não é mesmo?

“O que você quer ser quando crescer?” Todo mundo já ouviu essa pergunta e pode ter mudado de idéia várias vezes, sonhando com diferentes carreiras.

A adolescência é quando a gente começa a descobrir que não basta ter belos sonhos, é preciso ter metas e assumir o compromisso, consigo mesmo, de concretizá-las. Tudo o que a gente quer deve ser conquistado aos poucos, dia após dia.

Esse “querer” ser é muito importante. E o “como” ser é tão importante quanto.

Um projeto de vida é isto: o que queremos ser, e como ser o que queremos. É planejar o futuro e colocar o plano em prática agora, no presente.

Ter um projeto de vida faz a pessoa se sentir mais segura, confiante e menos perdida na hora de fazer as escolhas que todos temos que fazer,

a cada dia. Faz pensar também em como será o mundo que vamos ajudar a construir.

Por ser um projeto, pode sofrer alterações no meio do caminho. E sempre é bom parar para pensar se o que foi planejado, há algum tempo, ainda é o que se quer hoje.

Lembre-se: você tem o poder de escolher as sementes que vai plantar, mas não tem como escolher os frutos que vai colher. Por isso, escolha as sementes que vão gerar os frutos que você deseja colher.

Então, deseje, planeje, busque o seu crescimento, faça o seu futuro começar HOJE.

ADOLESCÊNCIA
SAUDÁVEL



⌘ Relações Familiares
⌘ Individualidade
⌘ Projeto de Vida

Relações Familiâres

Ao longo da vida, sempre participamos de algum grupo: escola, time, igreja, vizinhança, empresa etc.

O primeiro de todos os grupos é a família. Existem muitos tipos de família. Qualquer que seja o seu tipo de família, ela é um espaço de aprendizado, partilha e crescimento.

Nem sempre é fácil a convivência harmoniosa entre pessoas de idades, modos de ser, gostos e pensamentos

diferentes. Mas essas diferenças têm muito a nos ensinar.

Se cada um tentar ouvir o outro, compreender as suas necessidades e aceitar o seu jeito de ser, todos se enriquecerão com o convívio familiar. Se todos buscarem o diálogo, deixando claro o que querem, o relacionamento fica mais fácil.

Quando uma pessoa começa a crescer, a família demora um pouco a perceber e continua agindo como se

ela ainda não soubesse o que quer ou gosta. Mas algumas coisas podem ser feitas para ajudar a melhorar.

Primeiro, é preciso lembrar que os pais gostam da gente e que nós gostamos deles. Depois, lembrar que, embora sejam nossos pais, não moram dentro de nossa cabeça. É preciso dizer tudo o que se pensa, senão como é que eles vão saber? Conversar é sempre o melhor remédio.

A responsabilidade de fazer as coisas darem certo não é só sua. Mas, se você fizer a sua parte, vai ver os bons resultados, pouco a pouco.

Individualidade

Igual a você não existe ninguém.

Você pode ser parecido com o pai ou com a mãe, com o irmão ou a avó, mas não é igual a nenhum deles. Você é único, incomparável. E isso é legal! E fica cada vez mais legal quando você vai se conhecendo.

Quem sou eu? Por que penso assim? Por que sinto isso? Quais são as minhas qualidades? E os meus defeitos? Por que eu gosto disso

Disque Saúde 0800 61 1997
www.saude.gov.br
adolescentes@saude.gov.br

Ministério
da Saúde

