NÃO SEI O QUE FAZER DA VIDA! E AGORA?

UNIVERSIDADE UNIGRANRIO

INTRODUÇÃO 3

COMECE SE LIBERTANDO DE AMARRAS UNIVERSAIS 5

ENTENDA QUE É NORMAL SE SENTIR PERDIDO 6

DESCUBRA O QUE VOCÊ QUER FAZER DA VIDA 14

SAIBA COMO UMA FACULDADE PODE AJUDAR 15

CONCLUSÃO 17

SOBRE A UNIGRANRIO 20

Introdução

Você não sabe o que fazer da vida? Não tem a menor ideia sobre qual carreira seguir? Sim, isso pode soar assustador, principalmente em um mundo que preza pelas palavras **certeza e planejamento**. As cobranças por sucesso profissional e dinheiro vindas de família e amigos são constantes. Mas temos uma boa notícia: a maior parte das pessoas tem ou já teve dúvidas sobre o que fazer da vida em algum momento. Então, você certamente não está sozinho.

Esse tipo de dúvida não surge apenas durante a escola ou após a conclusão do Ensino Médio. Você provavelmente deve conhecer casos de pessoas que trabalharam em sua área de formação por décadas e, de repente, resolveram mudar drasticamente de emprego. Se não conhece, ao menos já deve ter ouvido falar, não é mesmo? Isso significa que **ninguém está imune a dúvidas**.

As pessoas podem se sentir insatisfeitas com o emprego ou a faculdade, mas acabarem não se expressando por receio. Receio de mostrar ao mundo que elas também têm hesitações e questionamentos, de deixar transparecer que não estão se sentindo plenas. O detalhe é que é mais que normal se sentir perdido.

Neste momento, você já deve estar aí se perguntando sobre como pode resolver esse problema ou sobre o que fazer se você nem sequer saber do que realmente gosta. A verdade é que você certamente gosta (e muito) sim de alguma coisa, só não aprendeu (ainda) a **olhar para a direção certa**.

Se você se encontra nessa situação, não deixe de acompanhar os próximos tópicos deste e-book! Daremos dicas valiosas para ajudá-lo a **identificar objetivos e planejar metas a fim de consegui-los**, além de explicar como a faculdade pode ser um momento extremamente positivo para a promoção de descobertas. Curioso? Então vamos lá!

Comece se libertando de amarras universais

Esqueça as pressões e expectativas das pessoas. Não pense em seguir um tipo de vida só porque seus pais gostariam que fosse assim. Jamais tome decisões precipitadas para evitar se arrepender no futuro. Lembre-se sempre de que é possível mudar de rumo lá na frente. Logo, não acredite quando dizem que já passou o tempo de estudar ou de mudar sua vida.

Costumamos ouvir muitos conselhos do tipo corra atrás dos seus sonhos ou faça o que você ama. Mas, afinal, como encontrar o que você ama? Se você não definiu quais são seus sonhos, também não sabe realmente o que ama. E a realidade é que grande parte das pessoas não sabe qual é sua verdadeira paixão.

Uma coisa é certa: **para alcançar metas, é preciso disciplina e persistência**. Não espere que o sucesso corra atrás de você, pois é você quem deve correr atrás dele. Também não espere que a caminhada seja fácil, porque provavelmente não será. Para que a jornada valha a pena, você deve ter um sonho e traçar objetivos. Com isso, a vida ganhará sentido.

O que você tem que entender desde agora é que o segredo para ter sucesso começa com a delimitação da sua verdadeira paixão. Como fazer isso? Você vai encontrar a resposta a seguir.

Entenda que é normal se sentir perdido

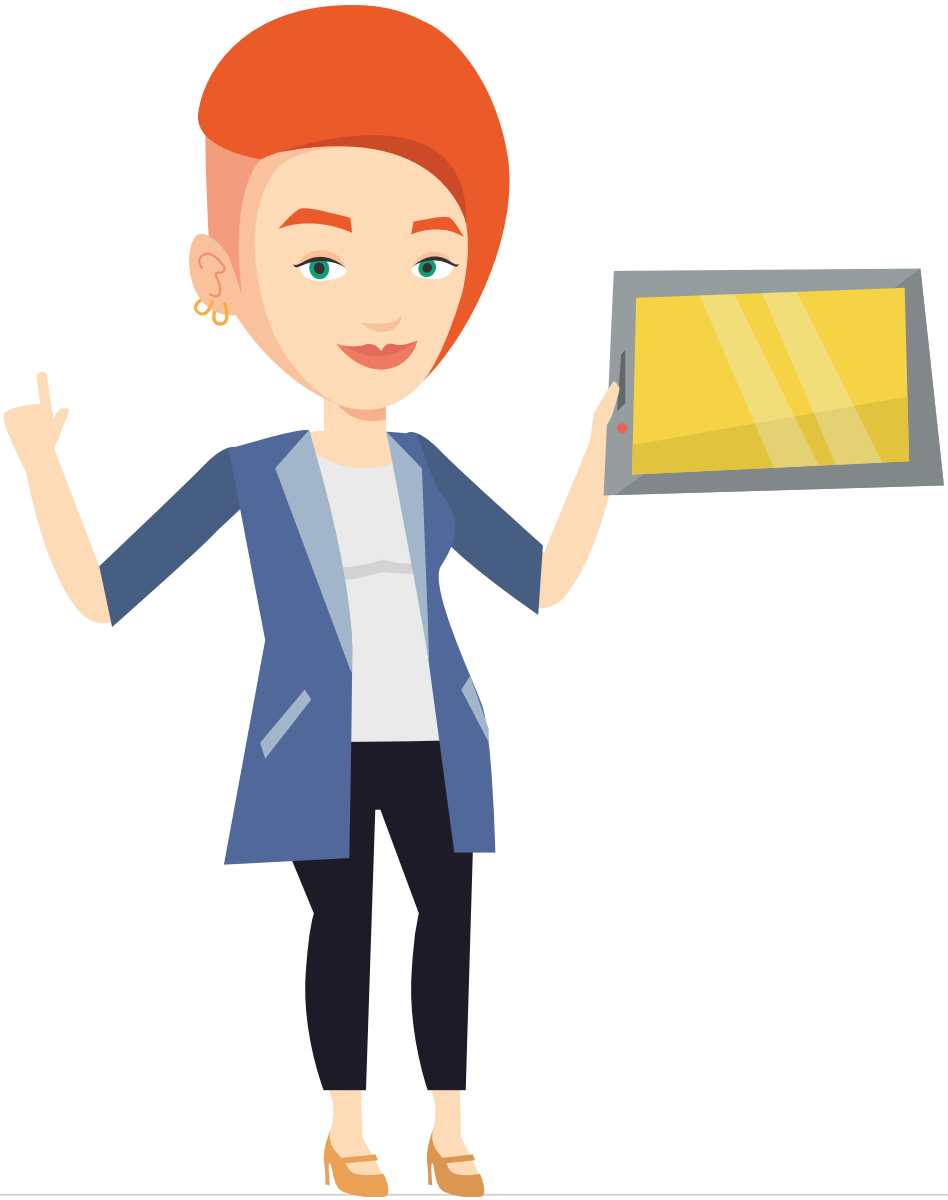
Você acabou de se formar do Ensino Médio, mas não tem a menor ideia do que fazer? A maioria dos seus colegas já ingressou na faculdade e estabeleceu metas de vida? Por esses motivos, você pode achar que está perdendo tempo. Só que as pessoas são diferentes. Algumas têm certeza, desde cedo, sobre o que fazer da vida, enquanto outras não, pois precisam se descobrir. Não há nenhum problema nisso. **Muitas pessoas ainda só terão dúvidas lá na frente, depois de anos de certeza**.

Para você ter uma ideia, um estudo aponta que 43% dos alunos da Universidade de São Paulo (USP) abandonam o curso logo no primeiro ano. Uma outra pesquisa realizada pelo IBGE indica que apenas 5% dos estudantes brasileiros que prestam o ENEM têm certeza do curso que querem fazer. E esses índices são mais que justificáveis diante da vasta possibilidade de cursos oferecidos pelas instituições de ensino hoje.

O que se percebe é que a maior parte dos estudantes não tem muitas informações a respeito das profissões, nem mesmo quando ingressam na universidade.

Às vezes, você podia até ter um plano de carreira definido, mas vivenciou experiências desanimadoras, ao ponto de perceber que aquilo não era bem o que você queria. A partir daí, seus planos deixam de parecer tão promissores, o que faz com que você acabe sem nenhum objetivo para seguir. **É hora de recomeçar**!

Seja qual for o problema, **procure evitar pensamentos negativos**. Qualquer que seja a origem da sua situação, você tem que entender que os questionamentos fazem parte da vida. O importante é tomar atitudes em relação a eles em vez de empurrar a indecisão com a barriga.



Descubra o que você quer fazer da vida

Comece fazendo uma análise profunda sobre si mesmo. Colocar no papel todo o resultado dessa análise é bem útil, pois assim você conseguirá visualizar melhor. Mas que aspectos levar em consideração para fazer essa avaliação? Como existem muitos pontos a considerar, fizemos aqui uma seleção dos 10 mais importantes. Acompanhe!

HOBBIES

Você pode achar que os hobbies são apenas passatempos inofensivos, mas a verdade é que eles geralmente **estão associados a uma possibilidade de carreira a seguir**.

O hobby é uma atividade que nos faz feliz, certo? Se ele puder se tornar uma profissão, por que ignorá-lo?

Tem algo que você amava fazer quando criança ou alguma profissão que se imaginava seguindo? Anote absolutamente tudo o que **acha interessante** e que gosta de fazer, mesmo que pareça simples demais.

HABILIDADES

Pense em tudo o que você é capaz de fazer bem. Pode ser uma habilidade física, um concurso que ganhou e até elogios recebidos. As habilidades são **diferenciais que você pode levar e desenvolver na vida profissional**, não devendo, assim, ser ignoradas.

TESTES

Nesse momento de indecisão, por que não fazer um teste vocacional? Ele o ajudará no processo de autoconhecimento, dando noções de quais carreiras combinam mais com você, indicando áreas com que você provavelmente terá maior afinidade, destacando pontos fortes e fracos.

DISCIPLINAS

Considere todas as disciplinas em que você sempre teve bons desempenhos na escola. Mas não se esqueça também daquelas que você sempre detestou, ok? Por que você não gostava de Matemática? Era pelo conteúdo ou apenas porque certo professor pegava no seu pé? Pense em todo seu histórico e anote tudo.

VOLUNTARIADO

Realizar um trabalho voluntário pode ser uma ótima **forma de ganhar experiência de vida**. Conhecer gente nova e sair da sua zona de conforto amplia horizontes e mostra o lado prático das profissões e de diferentes estilos de vida.

EXPERIÊNCIAS

Ouvir relatos de outras pessoas pode ser muito benéfico para saber quais são os prós e contras de determinada carreira ou emprego. Por isso, procure **conversar diretamente com familiares, conhecidos e amigos**, além de procurar entrevistas com pessoas formadas na sua área de interesse na internet.

POSSIBILIDADES

Quando você já tiver algumas opções de curso em mente, **pesquise antes sobre as possibilidades de atuação dentro da graduação**. Muitas vezes, ficamos presos em uma ideia estereotipada sobre o que uma formação é capaz de proporcionar, sem saber de fato que podem existir caminhos além do óbvio.

Geralmente, por exemplo, achamos que quem cursa Letras será professor, mas é possível se tornar tradutor, revisor, intérprete, escritor e até trabalhar em agências de publicidade!

PROPÓSITO

Qual é seu propósito de vida? Pode ser ajudar as pessoas, criar um aplicativo, inventar um determinado produto ou o que mais o motivar. Para saber o que fazer, **comece do geral e vá afunilando para o particular**. Estabeleça uma meta e, então, pense em meios para chegar lá. Ajudar as pessoas é uma ideia genérica. De que formas você pode fazer isso é mais específico.

ADMIRAÇÃO

Essa é uma pergunta que ouvimos muito quando somos crianças: quem você admira? Mas esse mesmo questionamento também é muito útil na vida adulta! Pergunte a si mesmo: quem eu admiro e por quê? Que características essa pessoa tem, o que ela faz da vida e como posso me espelhar em seu exemplo?

PILARES

Durante sua jornada de reflexão, que é o primeiro degrau a subir para você definir seus objetivos de vida, existem ainda 4 pilares importantes:

- **não acredite que a escolha é para sempre**: como o mercado de trabalho está em constante mudança, nada de pensar que qualquer escolha sua tem que ser definitiva;

- **não considere apenas as opiniões de pais e amigo**s: considerar a opinião e as experiências dos outros é válido, mas jamais deve ser a motivação principal da sua escolha;

- **não pense apenas no retorno financeiro**: o dinheiro é um fator importante a considerar quando você já tem noção de quais profissões seguir, mas não adianta nada se você não tem afinidade com a carreira, pois, no longo prazo, o retorno financeiro não compensa o estresse e a insatisfação;

- **não pense apenas em profissões que estão em alta**: seguir uma carreira que está em alta pelo simples fato de estar em alta pode não ser sempre vantajoso, especialmente para o futuro. Lembre-se de que profissões em alta no mercado aumentam a concorrência, podendo desvalorizar o profissional.

Seguindo o caminho do autoconhecimento e da pesquisa sobre as profissões, você já estará quase apto a tomar uma boa decisão. Depois disso, falta só um quesito: saber qual é a importância de um curso de graduação e aprender a escolher uma boa faculdade.

Saiba como uma faculdade pode ajudar

Muitos acreditam que um título de graduação não é tão importante. Afinal, existem na mídia muitos e muitos casos de figuras de sucesso, principalmente no universo do empreendedorismo, que nunca concluíram nenhuma faculdade. Mas é **melhor não tomar as exceções como regra**. Na prática, são muitas as vantagens de fazer uma graduação.

Ter uma graduação e até uma pós-graduação aumenta significativamente suas chances de conseguir um bom emprego. Isso sem falar no aumento salarial e na abertura de portas para a conquista de melhores cargos.

Entenda: as empresas estão em busca de profissionais cada vez mais qualificados. Só a experiência já não é mais suficiente para garantir sucesso profissional. **É preciso ter um bom currículo**.

Além disso, cursar uma faculdade amplia sua rede de contatos e proporciona ganho de experiências. A convivência com pessoas diferentes abre a mente, fazendo com que você saia da sua zona de conforto e perceba a grandiosidade do mundo. Cursar uma faculdade implica, assim, na garantia de um futuro profissional melhor.

Mas e se você já tem uma ideia de quais cursos quer fazer, **como se decidir**? Se você selecionou opções de diferentes áreas do conhecimento (Humanas, Exatas e Biológicas), comece reduzindo as alternativas a apenas uma área. Depois, pesquise se você conseguirá trabalhar no ramo de acordo com suas expectativas ao concluir o curso. Em cada caso, **pese prós e contras**, fazendo mais eliminações até chegar a uma única alternativa!

Não se esqueça de conversar com profissionais da carreira para saber realmente como é o dia a dia do curso e da profissão. Considere ainda o perfil do estudante de cada curso. Se você quer fazer Moda, por exemplo, precisa saber que a concorrência é alta, estar sempre atento às tendências e novidades do ramo, além de ser bastante criativo.

Conclusão

Pesquise muito a respeito das profissões e dos cursos antes de tomar uma decisão. Lembrando que, mesmo assim, essa escolha não é definitiva e que você não deve ter pressa para tomar uma decisão importante como essa. Em resumo, leve em consideração:

- as possibilidades de atuação;

- a média salarial;

- a qualidade de vida proporcionada pela profissão — por sua carga horária, por exemplo;

- as principais disciplinas da grade curricular;

- a qualidade das instituições e sua localização;

- o valor do curso, no caso de faculdades privadas.

Não saber o que fazer da vida é comum. E, sem dúvida, essa não é uma realidade que apenas os jovens enfrentam. Segundo uma pesquisa, cerca de 70% das pessoas estão insatisfeitas com o trabalho. Isso significa que, seja qual for a fase da vida, as dúvidas podem estar presentes, trazendo à tona diversos fatores capazes de gerar insatisfação — como remuneração baixa, cargo incompatível com as habilidades, falta de reconhecimento, mudança de perspectiva, novos interesses. Para lidar adequadamente com isso, é importante refletir sobre o que pode ser feito para mudar a situação. **Não se acomode**!

As dicas que trouxemos aqui são valiosas para ajudá-lo a criar uma meta, além de traçar caminhos para chegar até ela. **Tenha em mente que essa é uma situação passageira**, necessária para fazer com que você pare, respire fundo e se conheça melhor. Então nada de desanimar! Não se esqueça de que sempre há um caminho a seguir, bastando olhar na direção certa.

UNIVERSIDADE UNIGRANRIO

Há 50 anos, a **Unigranrio** investe em ensino diferenciado e não mede esforços para se manter atualizada e conectada às mudanças que acontecem no Brasil e no mundo. Nossa prioridade é a busca pela excelência acadêmica e pela difusão do conhecimento a um número cada vez maior de estudantes, propiciando ao Estado do Rio de Janeiro mais oportunidades de desenvolvimento social e humano.

Contamos com um corpo docente qualificado, formado por mestres, doutores e profissionais com vasta experiência no mercado de trabalho, que orientam pesquisas e programas de extensão.

Nossa moderna metodologia de ensino combina-se com uma ampla rede de salas de aula, laboratórios, bibliotecas, ambulatórios entre outros espaços específicos para o aprendizado.

A **Unigranrio** acredita que a educação faz a diferença. Educar é muito mais que preparar para o mercado de trabalho. É conscientizar os alunos de seu papel de agentes transformadores da sociedade. É por isso que, há 50 anos, vamos além da sala de aula.

Blog