



# EDUCAÇÃO PARA UM EMPREGO MELHOR

AUTOSSUFICIÊNCIA



# MENSAGEM DA PRIMEIRA PRESIDÊNCIA

Queridos irmãos e irmãs,

O Senhor declarou: “É meu propósito suprir a meus santos” (D&C 104:15). Essa revelação é uma promessa do Senhor de que Ele proverá bênçãos materiais e abrirá a porta da autossuficiência, que é a capacidade de provermos as necessidades da vida para nós mesmos e para nossos familiares.

Este livreto foi preparado para ajudar os membros da Igreja a aprender e a colocar em prática os princípios da fé, do estudo, do trabalho árduo e a confiar no Senhor. Aceitar e viver esses princípios vão torná-lo mais capaz de receber as bênçãos materiais prometidas pelo Senhor.

Convidamos você a estudar diligentemente e a aplicar esses princípios, e a ensiná-los a seus familiares. Ao fazê-lo, sua vida será abençoada. Você aprenderá como agir em seu caminho para uma maior autossuficiência. Você será abençoado com mais esperança, paz e progresso.

Tenha a certeza de que você é um filho de nosso Pai Celestial. Ele o ama e jamais vai abandoná-lo. Ele o conhece e está pronto para conceder-lhe as bênçãos espirituais e materiais da autossuficiência.

Atenciosamente,

A Primeira Presidência

Publicado por A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias  
Salt Lake City, Utah

© 2016 Intellectual Reserve, Inc.

Todos os direitos reservados.

Impresso no Brasil

Aprovação do inglês: 16/8.

Aprovação da tradução: 16/8.

Tradução de *Education for Better Work for Self-Reliance*.

Portuguese

14066 059

## SUMÁRIO

---

Avaliar Meus Esforços	ii
Para os Facilitadores	iv
1. A Glória de Deus É Inteligência	1
2. Preparar-se para o Sucesso	17
3. Entender o Mercado de Trabalho	41
4. Avaliar Suas Opções de Treinamento	55
5. Escolher um Programa de Estudo	77
6. Pagar Seus Estudos	95
7. Apresentar Seu Plano	117
8. Criar um Ambiente para o Sucesso	127
9. Entender as Expectativas	147
10. Aprimorar as Habilidades de Estudo	163
11. Manter o Foco	179
12. Preparar-se para o Trabalho	193
Carta de Conclusão	209

---

# AVALIAR MEUS ESFORÇOS

**INSTRUÇÕES:** *Avalie seus esforços para cumprir os compromissos feitos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação desses importantes hábitos?*

Ⓐ			Ⓑ		
Praticar e Compartilhar o Princípio do <i>Meu Alicerce</i>			Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência		
<b>Exemplo</b>	<i>Arrepende-se e ser obediente</i>		<i>Atualizar meu plano para a autossuficiência</i>		
<b>Semana 1</b>	A autossuficiência é um princípio de salvação		Iniciar meu plano para a autossuficiência		
<b>Semana 2</b>	Administrar o dinheiro		Explorar opções de emprego em minha área		
<b>Semana 3</b>	Exercer fé em Jesus Cristo		Confirmar minha escolha profissional		
<b>Semana 4</b>	Buscar conhecimento: decidir aonde ir e como chegar lá		Explorar opções educacionais		
<b>Semana 5</b>	Arrepende-se e ser obediente		Confirmar o curso ou a formação escolhida		
<b>Semana 6</b>	Trabalhar: assumir a responsabilidade e perseverar		Criar um plano financeiro para minha formação		
<b>Semana 7</b>	Tornar-nos um, servir juntos		Atualizar meu plano para a autossuficiência		
<b>Semana 8</b>	Usar o tempo com sabedoria		Atualizar meu plano para a autossuficiência		
<b>Semana 9</b>	Comunicação: pedir e ouvir		Atualizar meu plano para a autossuficiência		
<b>Semana 10</b>	Solucionar problemas		Atualizar meu plano para a autossuficiência		
<b>Semana 11</b>	Mostrar integridade		Atualizar meu plano para a autossuficiência		
<b>Semana 12</b>	Receber as ordenanças do templo		Atualizar meu plano para a autossuficiência		

**CÓDIGO:** ● Esforço mínimo  
 ● Esforço mediano  
 ● Esforço elevado

<p>© Fortalecer Habilidades e Hábitos</p>	<p>ⓓ Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação</p>	<p>Visto do Parceiro de Ação</p>
<p><i>Anotar despesas</i> ● ●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p><i>SN</i></p>
<p>Anotar despesas ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Anotar despesas ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Anotar despesas ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Anotar despesas ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Anotar despesas ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Anotar despesas ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Compartilhar meu plano para a autosuficiência com familiares ou amigos ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Fazer a escolha: priorizar, vencer a procrastinação e eliminar distrações ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Fazer a escolha: entender os requisitos, o estilo de aprendizagem e gerenciar o estresse ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Escolha um: hábitos de estudo, realização de tarefas, preparação para provas ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Escolha um: trabalhar com um mentor, aprender com o fracasso, cumprir compromissos ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>
<p>Praticar habilidades e hábitos ● ●●</p>	<p>● ●●</p>	<p>_____</p>

# PARA OS FACILITADORES

*Obrigado por orientar um grupo de autossuficiência. O grupo deve funcionar como um conselho, com o Espírito Santo como professor. Seu papel é ajudar cada pessoa a sentir-se à vontade para compartilhar ideias, sucessos e fracassos.*

O QUE FAZER	O QUE NÃO FAZER
<p><b>ANTES DE CADA REUNIÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Baixe os vídeos no site <a href="http://srs.LDS.org/">srs.LDS.org/</a> vídeos.</li><li>○ Verifique se o equipamento de vídeo funciona.</li><li>○ Reveja o capítulo brevemente.</li><li>○ Prepare-se espiritualmente.</li></ul> <p><b>DURANTE CADA REUNIÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Inicie e termine no horário marcado.</li><li>○ Certifique-se de que todos se apresentem, mesmo aqueles que chegam atrasados.</li><li>○ Escolha alguém para cronometrar o tempo.</li><li>○ Incentive todos a participar.</li><li>○ Seja um membro do grupo. Assuma, cumpra e relate seus compromissos.</li><li>○ Divirta-se e comemore os sucessos.</li><li>○ Confie no livro de atividades e siga-o.</li></ul> <p><b>DEPOIS DE CADA REUNIÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Entre em contato com os membros e incentive-os durante a semana.</li><li>○ Avalie-se usando a “Autoavaliação do Facilitador” (página v).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Prepare uma aula.</li><li>○ Cancele as reuniões. Se você não puder participar, peça a um membro do grupo que o substitua.</li><li>○ Ensine ou aja como um especialista.</li><li>○ Fale mais do que os outros.</li><li>○ Responda a todas as perguntas.</li><li>○ Seja o centro das atenções.</li><li>○ Sente-se na cabeceira da mesa.</li><li>○ Levante-se para facilitar.</li><li>○ Pule a seção “Ponderar”.</li><li>○ Dê sua opinião depois de cada comentário.</li><li>○ Esqueça-se de informar o especialista de autossuficiência da estaca sobre o progresso do grupo.</li></ul>

## IMPORTANTE: RELATAR E MELHORAR

- Preencha o Formulário de Inscrição de Grupo em sua primeira reunião, e o Relatório de Término de Grupo e o Formulário de Solicitação de Certificado em sua última reunião. Acesse o site [srs.LDS.org/report](http://srs.LDS.org/report).
- Examine o livreto *Facilitating Groups [Orientar Grupos]* no site [srs.LDS.org/facilitator](http://srs.LDS.org/facilitator).

## AUTOAVALIAÇÃO DO FACILITADOR

Após a reunião de cada grupo, analise as declarações abaixo. Como você está se saindo?

COMO ESTOU ME SAINDO COMO FACILITADOR?	Nunca	Às vezes	Fre-quentemente	Sempre
1. Faço contato com os membros do grupo durante a semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Compartilho meu entusiasmo e amor com cada membro do grupo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ajudo a garantir que cada membro do grupo relate seus compromissos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Falo menos do que outros membros do grupo. Todos participam igualmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Deixo os membros do grupo responderem às perguntas em vez de respondê-las eu mesmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Fico dentro do tempo recomendado para cada seção e atividade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Reservo tempo para a seção "Ponderar" para que o Espírito Santo possa orientar os membros do grupo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sigo o livro de atividades como está escrito e completo todas as seções e atividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>COMO MEU GRUPO ESTÁ SE SAINDO?</b>	Nunca	Às vezes	Fre-quentemente	Sempre
1. Os membros do grupo amam, incentivam e servem uns aos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Os membros do grupo cumprem seus compromissos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Os membros do grupo estão alcançando resultados temporais e espirituais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Os parceiros de ação contatam regularmente e incentivam uns aos outros durante a semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1

# A GLÓRIA DE DEUS É INTELIGÊNCIA

---

## PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- A Autossuficiência É um Princípio de Salvação

## PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Você Tem um Potencial Divino
2. A Educação É uma Ponte para a Autossuficiência
3. Saber de Quanto Você Precisa para Se Tornar Autossuficiente
4. Começar Seu Plano para a Autossuficiência

## COMO COMEÇAR — Tempo Máximo: 15 Minutos

### Façam uma oração.

**Apresentem-se.** Cada um leva cerca de 1 minuto para compartilhar seu nome e algo a respeito de si mesmo.

### BEM-VINDOS AO NOSSO GRUPO DE AUTOSSUFICIÊNCIA!

**Leia:** Este grupo o ajudará a seguir o conselho que os servos do Senhor têm dado sobre buscar mais instrução ou treinamento para conseguir um emprego que o ajude a se tornar autossuficiente. Especificamente, você fará uma meta de autossuficiência, escolherá um emprego que forneça a renda necessária para alcançar essa meta, escolherá o curso ou treinamento que precisa para conseguir o emprego, escolherá como pagá-lo e se preparará para ser bem-sucedido em seus estudos e em sua carreira. Cada reunião de grupo dura cerca de duas horas.

### COMO FUNCIONA?

**Leia:** Os grupos de autossuficiência funcionam como um conselho. Não há um professor ou um especialista. Em vez disso, vocês seguem os materiais, exatamente como são escritos. Com a orientação do Espírito, vocês se ajudarão mutuamente da seguinte maneira:

- Contribuindo igualmente para os debates e as atividades. Ninguém, nem o facilitador, deve dominar a conversa.
- Amando e apoiando uns aos outros. Demonstrando interesse, fazendo perguntas e conhecendo uns aos outros.
- Fazendo comentários positivos e relevantes.
- Fazendo e cumprindo compromissos.

O Élder M. Russell Ballard ensinou: “Não há problema de família, ala ou estaca que não possam ser resolvidos se buscarmos as soluções à maneira do Senhor por meio de conselho — de realmente nos aconselharmos — mutuamente” (*Counseling with Our Councils* [Em Conselho com Nossos Conselhos], ed. rev. 2012, p. 4).

**Assista:** “Meu Grupo de Autossuficiência”, disponível no site srs.LDS.org/ vídeos. (O vídeo não está disponível? Vá para a seção “Como Vamos Saber o Que Fazer Sem um Professor?” na página 3.)

**Debata:** O que fez com que o grupo no vídeo fosse tão bem-sucedido? O que vocês farão como um grupo para ter uma experiência que mudará sua vida?

## COMO VAMOS SABER O QUE FAZER SEM UM PROFESSOR?

**Leia:** É fácil. É só seguir o material. Cada capítulo no guia tem seis partes:

**Relatar:** Debata o progresso que você fez durante a semana com relação aos compromissos assumidos.

**Alicerce:** Examine um princípio do evangelho que levará a uma autossuficiência espiritual maior.

**Aprender:** Aprenda habilidades práticas que vão levar a uma autossuficiência material maior.

**Ponderar:** Ouça a inspiração que o Espírito Santo oferece.

**Comprometer-se:** Prometa cumprir seus compromissos durante a semana, isso irá ajudá-lo a progredir.

**Agir:** Durante a semana, pratique o que aprendeu.

## COMO UTILIZAR ESTE LIVRO DE ATIVIDADES

AO SENTIR A INSPIRAÇÃO, SIGA ESTAS ORIENTAÇÕES:				
Leia	Assista	Debata	Pondere	Atividade
Uma pessoa lê em voz alta para o grupo.	O grupo assiste a um vídeo.	Os membros do grupo compartilham ideias por dois ou quatro minutos.	Os membros ponderam, meditam e escrevem em silêncio por dois a três minutos.	Os membros do grupo trabalham individualmente ou em conjunto por um tempo pré-determinado.

## CERTIFICADO DE CONCLUSÃO

**Leia:** Os membros do grupo que participarem das reuniões e cumprirem seus compromissos podem receber um certificado do LDS Business College. Ver a página 209.



# MEU ALICERCE: A AUTOSSUFICIÊNCIA É UM PRINCÍPIO DE SALVAÇÃO — Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** João 10:10 (à direita).

**Debata:** O que é uma vida em abundância?

**Assista:** “Ele Engraxou Meu Dedão do Pé”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 5.)

**Debata:** Você acredita que há soluções para seus problemas? Como podemos nos qualificar para que o poder do Senhor nos auxilie?

**Leia:** A referência no *Manual 2* e a citação do Élder Dallin H. Oaks (à direita). Ser autossuficiente não significa que podemos fazer ou obter tudo o que desejamos. É acreditar que pela graça, ou pelo poder capacitador, de Jesus Cristo e por nosso próprio esforço, somos capazes de obter todas as necessidades temporais e espirituais da vida para nós mesmos e para nossa família. A autossuficiência é uma evidência de nossa confiança ou fé no poder de Deus para mover montanhas em nossa vida e nos fortalecer para triunfar diante das provações e das aflições.

**Debata:** Como a graça de Cristo o ajudou a satisfazer as necessidades materiais e espirituais da vida?

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Escolha um parceiro e leia cada princípio abaixo.

**Passo 2:** Debata por que crer nessas verdades pode ajudá-los a se tornarem mais autossuficientes.

PRINCÍPIOS DOUTRINÁRIOS DE AUTOSSUFICIÊNCIA	
1. A autossuficiência é um mandamento.	“A Igreja e seus membros receberam do Senhor o mandamento de ser autossuficientes e independentes” ( <i>Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Spencer W. Kimball</i> 2006, p. 130).
2. Deus pode e proverá um meio para que Seus filhos justos se tornem autossuficientes.	“E é meu propósito suprir a meus santos, pois todas as coisas são minhas” (D&C 104:15).
3. O físico e o espiritual são um para Deus.	“Portanto, em verdade vos digo que todas as coisas são espirituais para mim” (D&C 29:34).

*“Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância.”*

### JOÃO 10:10

*“Autossuficiência é a capacidade, o compromisso e o esforço de satisfazer as necessidades espirituais e materiais da vida para si próprio e a família. À medida que se tornam autossuficientes, os membros também estão mais capacitados a servir e cuidar dos outros.”*

### MANUAL 2: ADMINISTRAÇÃO DA IGREJA, 2010, 6.1.1.

*“Sejam quais forem as suas causas, a dependência de outra pessoa para tomar decisões ou obtermos recursos que poderíamos conseguir por nós mesmos enfraquece-nos espiritualmente e retarda nosso crescimento no sentido de tornar-nos o que o plano do evangelho espera que sejamos.”*

**DALLIN H. OAKS, “Arrependimento e Mudança”, A Liahona, novembro de 2003, p. 40.**

**Debata:** Leia a citação do Presidente Marion G. Romney (à direita). Como você sabe se está se tornando mais autossuficiente?

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada compromisso.

Leia a carta da Primeira Presidência na primeira contracapa e sublinhe as bênçãos prometidas. O que você fez para obtê-las? Escreva suas ideias abaixo.

Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre autossuficiência.

## ELE ENGRAXOU MEU DEDÃO DO PÉ

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



### **ÉLDER ENRIQUE R. FALABELLA:**

Durante minha infância, não tínhamos muito. Lembro-me de um dia em que me aproximei do meu pai e disse: “Papai, preciso de sapatos novos. Esses já estão muito gastos”. Ele parou, olhou para meus sapatos e viu que eles estavam realmente gastos. Ele disse: “Acho que podemos consertá-los”. Ele pegou um pouco de graxa preta e poliu meus sapatos, deixando-os brilhantes e bonitos. Ele me disse: “Agora eles estão consertados, filho”. Respondi: “Não, ainda não. Ainda dá para ver meu dedo saindo do sapato”. Ele disse: “Bom, podemos consertar isso

também”. Ele pegou mais um pouco de graxa e poliu meu dedo!

Naquele dia aprendi que todo problema tem uma solução. Estou convencido de que esse princípio de autossuficiência e essa iniciativa é uma forma de acelerar a obra do Senhor. Faz parte do trabalho de salvação. Todos nós podemos ser melhores do que somos agora. Você deve deixar de lado o desânimo. Muitas vezes nos tornamos complacentes e isso destrói nosso progresso. Posso progredir a cada dia se decidir fazer algo diferente para melhorar o que foi mal feito no passado. Se você fizer isso com fé, exercendo fé e esperança em Cristo de que Ele estará do seu lado, ajudando, você vai encontrar um caminho para progredir, nas coisas temporais e espirituais. Isso acontece porque Deus vive e você é Seu filho ou Sua filha.

**Volte para a página 4.**

*“Sem autossuficiência, não podemos exercer nosso inato desejo de servir. Como alguém pode dar se não tem nada para dar? O alimento para o faminto não pode vir de prateleiras vazias. O dinheiro para ajudar o necessitado não pode sair de um bolso vazio. O apoio e a compreensão não podem vir do emocionalmente carente. O ignorante não pode ensinar. E, mais importante que tudo, o espiritualmente fraco não pode dar orientação espiritual.”*

**MARION G. ROMNEY,**  
**“A Natureza Celestial da Autossuficiência”,**  
**A Liahona, março de 2009, p. 19.**



## APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** Ao começar a explorar suas opções de estudo, o Pai Celestial o ajudará a reconhecer as possibilidades ideais para você. Você iniciará essa descoberta aprendendo o seguinte:

1. Você tem um potencial divino.
2. A educação é uma ponte para a autossuficiência.
3. Saber quanto você precisa para se tornar autossuficiente.
4. Começar seu plano para a autossuficiência.

### 1. VOCÊ TEM UM POTENCIAL DIVINO

**Leia:** “A glória de Deus é inteligência ou, em outras palavras, luz e verdade” (D&C 93:36). Deus quer que você tenha inteligência. Ele quer que você saiba o que fazer nesta vida. Ele quer que você saiba como prover para si mesmo e para sua família, tanto espiritual como materialmente.

**Debata:** Quando Deus o ajudou a aprender algo que o ajudou a ser um provedor melhor para si mesmo e para sua família?

**Leia:** Como filho de Deus, você herdou características e habilidades divinas e tem o potencial para se tornar como seus Pais Celestiais. Você pode desenvolver essas características e habilidades por meio de experiência e da educação. Você pode adquirir instrução e treinamento matriculando-se em uma escola ou em um programa de treinamento, aprendendo no trabalho ou online, lendo livros e de várias outras maneiras.

“O estudo é a chave da oportunidade” (Gordon B. Hinckley, “Fundo Perpétuo para Educação”, *A Liahona*, julho de 2001, p. 67).

- Debata:**
- Duas pessoas comentam brevemente sobre alguém que conhecem que melhorou de vida por meio de mais treinamento e instrução.
  - Como o treinamento e a instrução ampliam suas habilidades e abrem as portas da oportunidade para você?

## 2. A EDUCAÇÃO É UMA PONTE PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

**Leia:** Pode haver uma lacuna entre seu nível de autossuficiência agora e aonde você quer chegar. Essa lacuna pode ser grande ou pequena, mas é uma lacuna que deve deixar de existir. A instrução e o treinamento podem ajudá-lo a eliminar essa lacuna. A instrução e o treinamento nos levam a um emprego melhor, a uma renda maior e a um aumento da autossuficiência.

A ponte na próxima página representa o caminho que você seguirá com este grupo de autossuficiência. Você seguirá estes passos para ser mais autossuficiente.

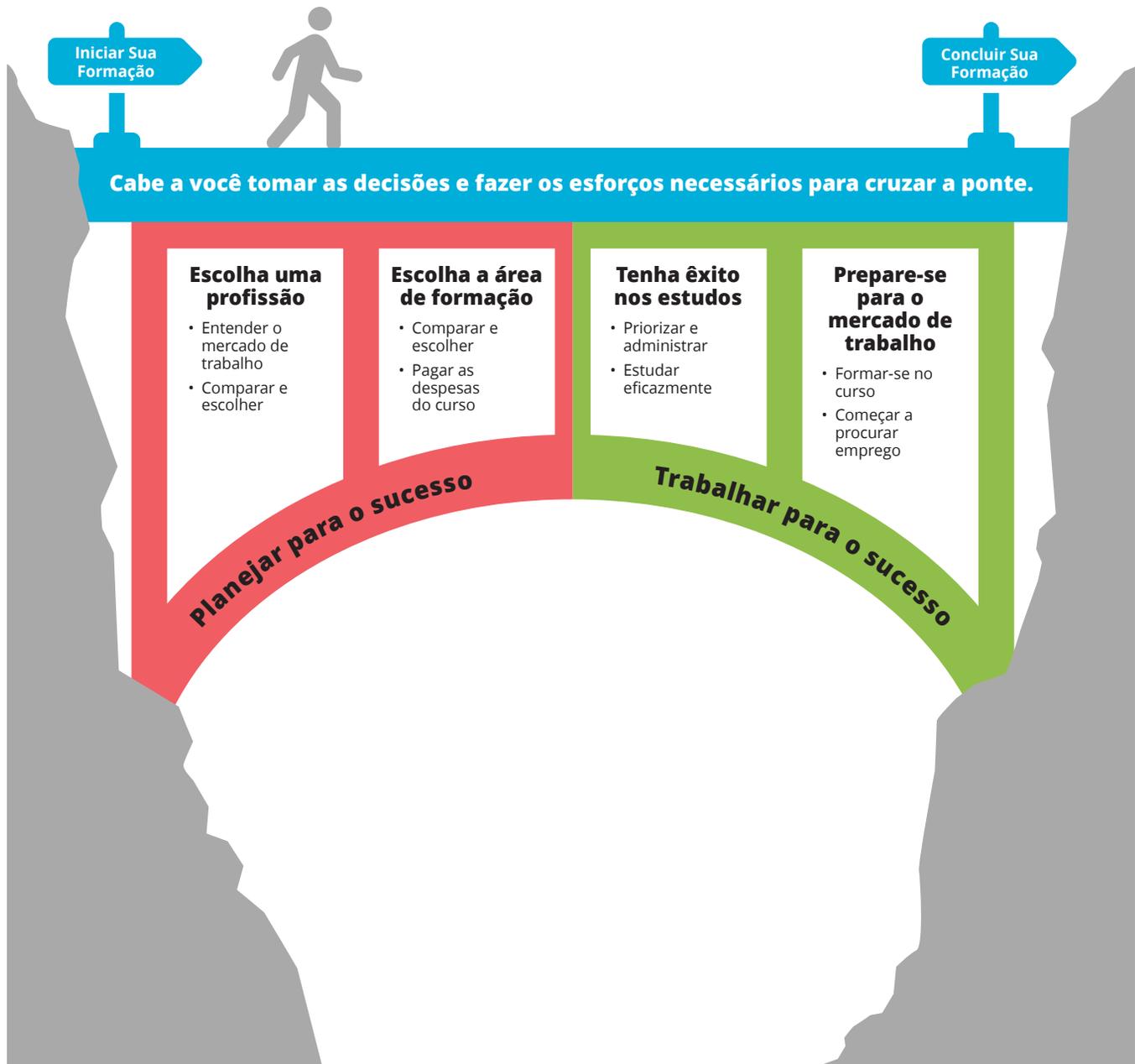
### ATIVIDADE (5 minutos)

---

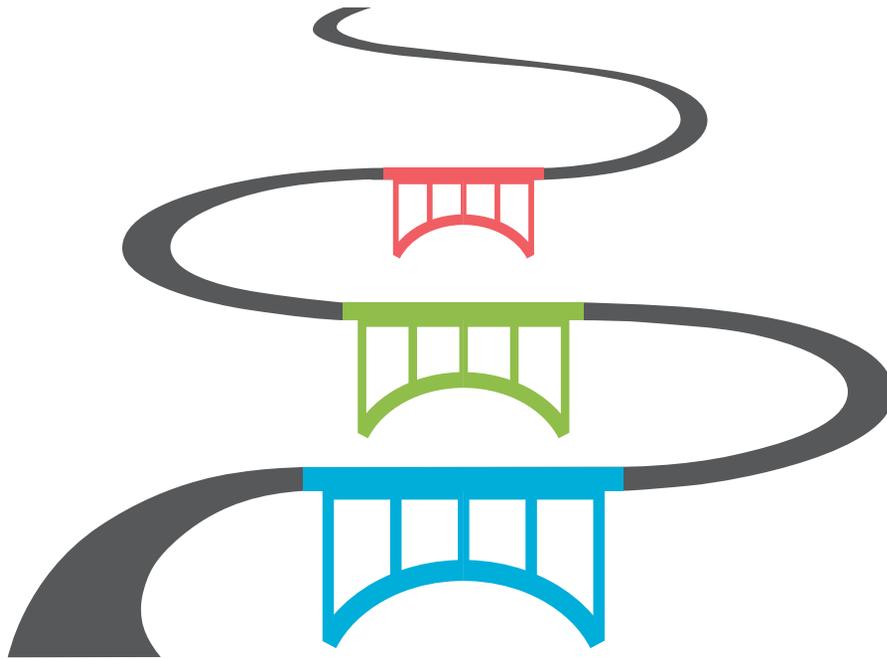
Revezem-se lendo as partes da ponte (na página 8) e debatam o que será mais difícil ou mais fácil para vocês.

# Educação para um Emprego Melhor

## *Uma Ponte para a Autossuficiência*



**Leia:** Ao continuar a progredir em sua autossuficiência, você pode cruzar a ponte muitas vezes em sua vida para se manter atualizado em sua área, aprimorar suas habilidades ou mudar de emprego ou de carreira.



### 3. SABER QUANTO VOCÊ PRECISA PARA SE TORNAR AUTOSSUFICIENTE

**Leia:** “Autossuficiência é a capacidade, o compromisso e o esforço de satisfazer as necessidades espirituais e materiais da vida para si próprio e a família” (*Manual 2: Administração da Igreja*, 2010, 6.1.1).

Um dos primeiros passos em seu caminho para a educação é determinar de qual renda você precisa para ser autossuficiente. Assim que souber de qual renda precisa, você pode começar a pesquisar empregos em potencial e a necessidade de treinamento.

Para ajudar a saber de qual renda precisa, anote sua renda e suas despesas diárias em um caderno. Ao final de cada semana, some os números e registre o total no Registro de Rendimentos e Despesas na página 15. Você usará esse registro nas próximas semanas. Essa informação o ajudará a escolher uma trajetória de emprego e um treinamento adequados.

#### 4. COMEÇAR SEU PLANO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

**Leia:** Nas próximas semanas, você desenvolverá um plano de autossuficiência. Para começar seu plano, inicie com uma meta de autossuficiência. Por exemplo, um participante escreveu:

“Eu conseguirei um emprego que paga 2 mil a mais do que eu ganho agora, assim poderei prover para minha família e poupar para as emergências”.

#### ATIVIDADE (5 minutos)

---

Escreva sua meta de autossuficiência abaixo. Não se preocupe se ela não for perfeita. Você terá várias oportunidades de revisá-la. Durante a semana, ore sobre sua meta de autossuficiência e converse com familiares ou amigos sobre ela. Revise-a se necessário.

#### Minha Meta de Autossuficiência

Eu vou \_\_\_\_\_

assim poderei \_\_\_\_\_.

---

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu na reunião de grupo de hoje?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“Deus nos vê como realmente somos. (...) Seu plano é edificar-nos em algo bem maior do que somos — bem maior do que podemos imaginar. A cada passo de fé no caminho do discipulado, crescemos para tornar-nos os seres de glória eterna e de infinita alegria que fomos criados para nos tornar” (Dieter F. Uchtdorf, “Ele Vai Colocar Você sobre os Ombros e Carregá-lo para Casa”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 104).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---

## PARCEIROS DE AÇÃO

**Leia:** Com a ajuda de outras pessoas, você conseguirá realizar grandes coisas. Por exemplo, os missionários têm companheiros para apoiá-los. Em nossos grupos, nós temos “parceiros de ação”. A cada semana você vai escolher e trabalhar com um parceiro de ação. Os parceiros de ação ajudam um ao outro a cumprir seus compromissos:

- Telefonando, enviando mensagens de texto ou visitando-se durante a semana.
- Conversando sobre o que aprenderam no grupo.
- Incentivando-se mutuamente a cumprirem os compromissos.
- Aconselhando-se sobre os desafios.
- Orando um pelo outro.

**Debata:** Como alguém já o ajudou a realizar algo difícil?

**Leia:** Ser um parceiro de ação não é difícil nem consome muito tempo. Para iniciar a conversa, você pode perguntar:

- O que você mais gostou em nossa última reunião de grupo?
- O que aconteceu de bom com você esta semana?
- Como você usou o princípio do livreto Meu Alicerce esta semana?

A parte mais importante do debate será ajudarem-se mutuamente a cumprir os compromissos. Você pode perguntar:

- Como você está se saindo com seus compromissos?
- Você precisa de ajuda, caso não tenha cumprido alguns deles?
- Como posso apoiá-lo melhor?

## ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Escolha alguém no grupo para ser seu parceiro de ação.

- Você pode trocar de parceiro toda semana, se desejar.
- Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

**Passo 2:** Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Toda semana nós fazemos compromissos. Quando nos reunirmos na próxima semana, iniciaremos relatando nossos compromissos. Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- Ⓐ Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

- Ⓑ Iniciarei meu plano de autossuficiência orando sobre minha meta de autossuficiência e conversando com familiares e amigos sobre isso.

---

- Ⓒ Continuarei acompanhando minhas despesas diárias.

---

- Ⓓ Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



## RECURSOS

### REGISTRO DE RENDIMENTOS E DESPESAS

QUANTO EU GASTO POR SEMANA?						
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
<b>Rendimentos</b>						
<b>Despesas</b>						
Dízimos e ofertas						
Poupança						
Alimentação						
Residência						
Despesas médicas						
Transporte						
Despesas educacionais						
Pagamentos de dívidas						
Vestuário						
Serviços Públicos						
Telefone						
Entretenimento						
Seguros						
Outros						
<b>Total de despesas</b>						





2

# PREPARAR-SE PARA O SUCESSO

---

## PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Administrar o Dinheiro

## PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Tomar Decisões
2. As Empresas Contratam Pessoas Que Agregam Valor
3. Saber o Que Você Pode Oferecer aos Empregadores
4. Saber com Quem Falar
5. Atualizar Seu Plano para a Autossuficiência



# RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

## COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Iniciar meu plano de autossuficiência orando sobre minha meta de autossuficiência e conversando com familiares e amigos sobre isso.
- Ⓒ Continuar acompanhando minhas despesas diárias.
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

## PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debate:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS					
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos listos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação dessas importantes habilidades?					
LÉGENDA: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado					
	Ⓐ Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Ⓑ Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Ⓒ Fortalecer Habilidades e Hábitos	Ⓓ Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Nota do Parceiro de Ação
<b>Exemplo</b>	Atender-se e ser obediente ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Anotar despesas ● ● ●	● ● ●	4.0
<b>Semana 1</b>	A autossuficiência é um princípio de salvação ● ● ●	Iniciar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Anotar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 2</b>	Administrar o dinheiro ● ● ●	Registrar opções de emprego em minha área ● ● ●	Anotar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 3</b>	Esforçar-se em Jesus Cristo ● ● ●	Confirmar minha escolha profissional ● ● ●	Anotar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 4</b>	Buscar conhecimento, decidir onde ir e como chegar lá ● ● ●	Escolher opções educacionais ● ● ●	Anotar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 5</b>	Atender-se e ser obediente ● ● ●	Completar o curso ou a formação escolar ● ● ●	Anotar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 6</b>	Trabalhar assuam a responsabilidade e parcerias ● ● ●	Criar um plano financeiro para minha formação ● ● ●	Anotar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 7</b>	Tomar meu um, servir juntos ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Compartilhar meu plano para a autossuficiência com familiares ou amigos ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 8</b>	Usar o tempo com sabedoria ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Fazer a escolha, priorizar, vencer a procrastinação e evitar distrações ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 9</b>	Comunicação pedir e ouvir ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Fazer a escolha, entender os requisitos, o estilo de aprendizagem e gerenciar o estresse ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 10</b>	Solucionar problemas ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Escolher um hábito de estudo, realização de metas, preparação para provas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 11</b>	Mozar integridade ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Escolher um trabalhar com um mentor, aprender com o fiscal, cumprir compromissos ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 12</b>	Resistir as ordenanças do tempo ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Praticar habilidades e hábitos ● ● ●	● ● ●	—

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- o Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto *Meu Alicerce*?
  - o O que você aprendeu ao orar sobre sua meta de autossuficiência e ao conversar com familiares e amigos sobre ela?
  - o O que você aprendeu ao acompanhar suas despesas?
  - o De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: ADMINISTRAR O DINHEIRO

— Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** Por que administrar o dinheiro é tão difícil — e tão importante?

**Assista:** “Primeiro o Mais Importante!” disponível no site [srs.LDS.org/](http://srs.LDS.org/) videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 22.)

**Debata:** Por que devemos saber onde gastamos nosso dinheiro e por que devemos poupá-lo?

**Leia:** Doutrina e Convênios 104:78 e a declaração do folheto *Preparar Todas as Coisas Necessárias* (à direita).

**Debata:** Leia a abordagem de autossuficiência para administrar o dinheiro (abaixo). Como podemos fazer disso um hábito?

*“E também, em verdade vos digo com respeito a vossas dívidas: Eis que é minha vontade que pagueis todas as vossas dívidas.”*

**DOUTRINA E CONVÊNIOS 104:78**

## ABORDAGEM DE AUTOSSUFICIÊNCIA

①

Trabalhe arduamente e de forma inteligente para ganhar dinheiro.



**Rendimentos**

②

Pague primeiramente ao Senhor.



**Dízimo e ofertas**

③

Depois pague a você mesmo.



**Poupança**

④

**Então** gastamos menos do que ganhamos e evitamos dívidas.



**Despesas atuais**

*“Pague o dízimo e as ofertas, (...) evite as dívidas, (...) prepare um orçamento, (...) decida como reduzir os gastos com coisas que não são essenciais (...) e discipline-se para viver dentro de seu orçamento.”*

**PREPARAR TODAS AS COISAS NECESSÁRIAS: FINANÇAS DA FAMÍLIA** folheto, 2007, p. 3.

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Individualmente, analise seus gastos abaixo.

COMO ME SINTO EM RELAÇÃO A MEUS GASTOS?			
Categoria	Gasto pouco	Sinto-me bem com relação aos meus gastos	Gasto muito
<b>EXEMPLO</b> → Roupas			✓
Comer fora			
Compras			
Lanches e bebidas			
Entretenimento			
Residência			
Serviços públicos			
Vestuário			
Utilidades domésticas			
Transporte			
Seguros			
Telefone			
Pagamentos de dívidas			
Dízimo			
Doações para a caridade			
Outros			

**Passo 2:** Leia a citação do Élder Robert D. Hales (à direita). Debata como você poderia reduzir os gastos nas categorias onde você gasta muito.

*“Parece haver um sentimento de que as pessoas têm direito a tudo na cultura de nossos dias. (...) Quando nos sobrecarregamos de dívidas excessivas, (...) impomos a nós mesmos uma servidão que nos faz despendar todo o nosso tempo, energia e recursos para pagar as dívidas. (...) É essencial que (...) criemos um plano de despesas e poupança — um orçamento — e saber a diferença entre desejo e necessidade.”*

**ROBERT D. HALES,**  
“Buscar e Alcançar um Lugar Espiritualmente Mais Elevado na Vida” (Serão do Sistema Educacional da Igreja, março de 2009), LDS.org/media-library.

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Registre o que você ganha e o que gasta todos os dias. Ao final da semana, some os números e registre o total no Registro de Rendimentos e Despesas na página 15.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre administrar dinheiro.

## PRIMEIRO O MAIS IMPORTANTE!

Se você não puder ver o vídeo, escolha um papel e leia este roteiro.



**SITUAÇÃO:** Um menino e uma menina, vestidos como adultos, agem como se fossem seus pais.

**MENINO:** Querida, cheguei.

**MENINA:** Bem-vindo. Oh, meu bem, você parece cansado.

**MENINO:** Você também. Trabalhou muito, não foi?

**MENINA:** É o que precisamos fazer, não é?

**MENINO:** Ganhei 10 moedas hoje.

**MENINA:** Ah, que bom. Então, primeiro o mais importante. Vamos pagar o dízimo, não é?

**MENINO:** Mas, e se não tivermos o suficiente?

**MENINA:** É aí que entra a fé!

**MENINO:** Sim. Então, o que vamos fazer agora?

**MENINA:** Bem, precisamos comprar a comida e pagar o ônibus e o aluguel. E depois, seria bom comprar uma cadeira. (...)

**MENINO:** Mas não vai dar. Está vendo? Não temos dinheiro suficiente.

**MENINA:** Podemos fazer um empréstimo?

**MENINO:** Dizem que é perigoso fazer dívidas. Não queremos arrumar problemas.

**MENINA:** Está bem. Tem razão. Então, o que fazemos?

**MENINO:** Vamos poupar! Nunca se sabe o que vai acontecer.

**MENINA:** Parece o melhor a fazer. Mas não sobra nada para divertir-nos.

**MENINO:** Temos um ao outro! E vou tentar ganhar mais.

**MENINA:** Vou tentar gastar menos!

**MENINO:** Assim podemos ser felizes — e autossuficientes!

**MENINA:** Certo! Não foi tão difícil assim. Por que os adultos acham tão difícil?

**MENINO:** Ah, você sabe. Os adultos são assim mesmo!

**Volte para a página 20.**



## APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** Na última semana você aprendeu que educação e treinamento podem ser uma ponte para a autossuficiência, levando a um emprego melhor e a uma renda maior. Esta semana você vai começar a explorar que emprego você deseja. Aprender sobre os itens a seguir o ajudará a olhar para frente e enxergar as oportunidades de emprego:

1. Tomar decisões.
2. As empresas contratam pessoas que agregam valor.
3. Saber o que você pode oferecer aos empregadores.
4. Saber com quem falar.
5. Atualizar seu plano para a autossuficiência.

### 1. TOMAR DECISÕES

**Leia:** O Presidente Thomas S. Monson frequentemente nos relembra que “as decisões determinam o destino” (“As Decisões Determinam o Destino”, *A Liahona*, julho de 1980, p. 22). Sua trajetória rumo à autossuficiência exigirá que você tome decisões. Durante as próximas cinco semanas, você trabalhará em grupo para tomar as seguintes decisões:

- o Que emprego você quer?
- o Que curso ou programa de treinamento você fará?
- o Como você pagará seu curso ou treinamento?

**Debata:** Como você se sente sabendo que terá que tomar essas decisões durante as próximas semanas?

**Leia:** Talvez você se preocupe se vai tomar a decisão certa sobre que emprego você deve buscar e que treinamento deve ter. Muitas pessoas pensam demais sobre suas decisões. Elas querem respostas muito claras antes de seguir em frente. Mas, o Senhor permite que aprendamos “linha sobre linha, preceito sobre preceito, um pouco aqui e um pouco ali” (2 Néfi 28:30).

O Pai Celestial pode ajudá-lo a tomar decisões. Ouça como o Élder David A. Bednar ensina sobre como Deus Se comunica conosco.

**Assista:** “Padrões de Luz: O Espírito de Revelação”, disponível no site [srs.LDS.org/videos](https://srs.LDS.org/videos). (O vídeo não está disponível? Leia as páginas 39–40.)



**Debata:** Como o Pai Celestial pode ajudá-lo com as decisões sobre um emprego ou sobre um treinamento?

**Leia:** Você pode não saber o que seria melhor para você agora, mas dê o próximo passo, e depois, o próximo. Continue em frente. Busque informações, pondere e ore, mas não pense demais e acabe ficando paralisado pela indecisão. O Élder Dallin H. Oaks aconselhou: “A revelação vem quando os filhos de Deus estão agindo” (“Em Seu Próprio Tempo, A Seu Próprio Modo”, *A Liahona*, agosto de 2013, p. 26).

**Debata:** Como podemos ajudar uns aos outros a continuar “agindo” para que possamos receber a revelação que precisamos para tomar as decisões?

**Leia:** Neste material, você conhecerá personagens fictícios que estão tentando tomar decisões enquanto buscam tornar-se autossuficientes.

Conheça Stefano, 28 anos de idade. Stefano é solteiro e mora com os pais. Quando ele era mais novo, cursou a faculdade de engenharia por um ano, mas depois, desistiu. Há muito tempo ele vem dizendo: “Eu deveria voltar a estudar, mas não sei o que estudar”.

Stefano precisa decidir que emprego ele quer antes de decidir o que estudar. Assim como Stefano, você também vai começar a explorar que emprego você quer.

## 2. AS EMPRESAS CONTRATAM PESSOAS QUE AGREGAM VALOR

**Leia:** Nada na vida nos leva ao sucesso sem esforço. O Presidente Gordon B. Hinckley disse: “O trabalho é o milagre pelo qual o talento é trazido à superfície e os sonhos se tornam realidade” (“To a Man Who Has Done What This Church Expects of Each of Us” [Para um Homem Que Faz o Que Esta Igreja Espera de Todos Nós], [devocional na Universidade Brigham Young, 17 de outubro de 1995], p. 6 speeches.byu.edu).

As empresas contratam pessoas para ajudá-las a ganhar dinheiro e solucionar problemas. Elas não contratam pessoas apenas para que os funcionários possam ganhar dinheiro. Se você é bom em algo, as empresas vão querer contratá-lo e pagar por seu trabalho. A educação e o treinamento podem ajudá-lo a ganhar habilidades e a especialização úteis a uma empresa, o que resultará em um emprego melhor para você.

**Debata:** Por que é importante que um funcionário seja útil a um empregador em troca de seu salário?

### 3. SABER O QUE VOCÊ PODE OFERECER AOS EMPREGADORES

**Leia:** Uma vez que os empregadores estão procurando pessoas úteis a suas empresas, é importante que você saiba o que tem a oferecê-los. Você é bom em fazer alguma coisa? O quê? Em que você pode se tornar um especialista?

O Senhor nunca fez uma lista classificando as carreiras mais importantes e as menos importantes. O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou: "Não me importa o que você deseja ser, desde que seja honrado. Um mecânico de automóveis, pedreiro, bombeiro, eletricista, médico, advogado ou comerciante. (...) Mas, seja o que for, aproveite as oportunidades de treinamento e tire o máximo proveito dessa oportunidade" (*Teachings of Gordon B. Hinckley* 1997, p. 172).

#### ATIVIDADE (10 minutos)

---

Em grupo, faça o seguinte:

**Passo 1:** Abra seis exemplares deste livro de atividades, de modo que cada um mostre uma página diferente entre as páginas 27 e 32. Essas páginas mostram tipos diferentes de trabalho. Coloque os livros em vários pontos da sala.

**Passo 2:** Agora, todos se levantam e olham as páginas.

**Passo 3:** Pare em frente à página que mostra as imagens que melhor representam as habilidades e aptidões que você tem agora ou que gostaria de ter. Não se concentre nas gravuras. Algumas pessoas e alguns lugares podem parecer diferentes do modo como são em sua área. Caso você não veja suas habilidades e aptidões nas imagens, compartilhe com os outros as aptidões que você tem ou gostaria de ter.

**Passo 4:** Compartilhe por que você escolheu essa página.

---

EU GOSTO DE TRABALHAR COM AS MÃOS



EU GOSTO DE PESQUISA E INVESTIGAÇÃO



EU GOSTO DE SER CRIATIVO E ORIGINAL



EU GOSTO DE TRABALHAR COM PESSOAS



EU GOSTO DE PERSUADIR AS PESSOAS



EU GOSTO DE DAR ATENÇÃO AOS DETALHES



## ATIVIDADE (10 minutos)

---

Individualmente, pense sobre as seguintes perguntas. Escreva suas ideias abaixo de cada uma.

1. Que tipo de trabalho é algo natural para mim?

---

---

---

---

2. Que trabalho me interessa? Por exemplo, eu gosto de vender coisas, cuidar de pessoas ou construir coisas? Eu gosto de trabalhos detalhistas? Eu prefiro ser designada a fazer algo ou eu prefiro administrar o que eu faço?

---

---

---

---

3. Que habilidades eu já tenho? Por exemplo, tenho habilidade para resolver problemas, fazer planejamento ou trabalhar com as mãos?

---

---

---

---

4. Quais empregos me permitiriam usar as habilidades que eu tenho ou que desejo aprender?

---

---

---

---

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Escreva três trabalhos que mais o interessam.

---

---

---

**Passo 2:** Revezem-se perguntando ao grupo:

“Alguém sabe alguma coisa sobre esse trabalho?”

“Alguém conhece alguém que trabalha atualmente em algum desses empregos em nossa região?”

**Passo 3:** Escreva quaisquer ideias que eles compartilharem com você.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4. SABER COM QUEM FALAR

**Leia:** Muitas atividades deste livro exigem que você converse com pessoas fora do grupo.

Por exemplo, a melhor maneira de se informar sobre um trabalho é conversar com pessoas que trabalham nessa área. Um dos seus compromissos desta semana será explorar os três trabalhos em que você tem interesse conversando com pessoas nessas áreas. Essas conversas o ajudarão a tomar boas decisões sobre seu treinamento e o futuro emprego.

Algumas pessoas com quem você falar serão muito prestativas e interessadas em seu sucesso. Elas podem se tornar “mentoras” para você. Um mentor é alguém em quem você confia que pode orientá-lo, aconselhá-lo e guiá-lo. Um mentor pode lhe dar ideias, ampliar sua visão e ajudá-lo a desenvolver seu pleno potencial. Ore por orientação para encontrar e desenvolver essas amizades especiais.

Não é difícil conversar com as pessoas sobre essas coisas. Você pode dizer: “Oi, José. Estou pensando em me tornar um programador de computador. Sei que você trabalha como programador. Você teria alguns minutos para que eu fizesse algumas perguntas?” A maioria das pessoas está disposta a ajudar e ficam felizes por isso.

**Debata:** Quando você perguntou a alguém algo importante sobre trabalho e recebeu uma resposta útil?

**Leia:** Quando buscar orientação de outras pessoas:

- o Tenha algumas perguntas específicas em mente (certifique-se de que as perguntas sejam apropriadas).
- o Escreva o que elas contarem a você.
- o Não tome mais tempo da pessoa do que o combinado (seja breve).
- o Seja educado.
- o Não peça emprego para a pessoa.
- o Agradeça à pessoa por seu tempo.

## 5. ATUALIZAR SEU PLANO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

Atualize seu plano para a autossuficiência abaixo. Durante a semana, converse com pessoas e leia (na Internet ou em outras fontes) sobre três empregos que você está considerando. O Pai Celestial o conhece melhor do que você mesmo. Ore à noite sobre qual dessas três opções de emprego é melhor para você. Você pode se sentir inspirado a acrescentar outros empregos a sua lista ou remover alguns.

### Minha Meta de Autossuficiência (capítulo 1)

Eu vou \_\_\_\_\_

assim poderei \_\_\_\_\_.

### Meu Plano de Emprego

Vou comparar estes três empregos:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu na reunião de grupo de hoje?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“Confia no Senhor de todo o teu coração, e não te estribes no teu próprio entendimento. Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas” (Provérbios 3:5–6).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assinie abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- (A) Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

- (B) Trabalharei em meu plano de autossuficiência explorando opções de emprego na minha área.

---

- (C) Continuarei acompanhando minhas despesas diárias.

---

- (D) Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



### PADRÕES DE LUZ: O ESPÍRITO DE REVELAÇÃO

**Élder David A. Bednar**

“Quando os filhos e as filhas de Deus se comunicam com Ele, chamamos isso de oração. Quando Ele Se comunica conosco, essa comunicação vem por modos, significados e canais diversos. Estamos falando sobre os padrões que Deus usa para comunicar-Se com Seus filhos aqui na Terra.

A revelação é a comunicação de Deus com Seus filhos aqui na Terra. Às vezes, essas mensagens vêm de modo rápido e um tanto espetacular. Comparei isso a uma luz que é acesa numa sala escura, onde a escuridão rapidamente desaparece e é possível enxergar tudo que há na sala de modo claro e nítido. Acredito que esse padrão de receber mensagens de Deus é mais raro do que comum.

Um segundo padrão é quando a luz vem gradualmente, como acontece ao nascer do sol. É possível discernir a luz gradualmente aumentando no horizonte, mas não de uma vez. Esse padrão de revelação, tende a ser mais comum do que raro.

Às vezes, receber revelação é como um dia de neblina. Existe luz suficiente para saber que a noite já passou. Que não está mais escuro. Porém, não está muito claro. Você pode ver o suficiente para dar alguns passos. Não sei se isso acontece com outras pessoas, mas sempre acontece comigo. Há luz suficiente para dar alguns passos. Depois ela continua um pouco a minha frente o suficiente para continuar a diante.

Quando seguimos os ensinamentos de Jesus Cristo, Ele é a luz. Um de Seus nomes é ‘a Luz’. Ao seguirmos Seu exemplo e vivermos de acordo com Seus ensinamentos, somos iluminados em todos os aspectos de nossa vida. Mas, se rejeitarmos a Ele e a Seus ensinamentos, ficaremos por conta própria. Eu prefiro seguir Sua luz. Reconheço que existe um poder acima da minha própria capacidade que procede de Deus para mim e através de mim, que é o espírito de revelação.”

**Volte para a página 24.**





3

# ENTENDER O MERCADO DE TRABALHO

---

## PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Exercer Fé em Jesus Cristo

## PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Saber de Quanto Você Precisa para Se Tornar Autossuficiente
2. Entender a Realidade do Seu Mercado de Trabalho
3. Saber com Quem Falar
4. Atualizar Seu Plano para a Autossuficiência



# RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

## COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Trabalhar em meu plano de autossuficiência explorando opções de emprego na minha área.
- Ⓒ Continuar acompanhando minhas despesas diárias.
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

## PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debate:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS				
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos feitos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação abaixo importantes habilidades?				
LÉGENDA: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado				
Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Fortalecer Habilidades e Hábitos	Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Nota do Parceiro de Ação
<b>Exemplo</b> Atender ao e ser obediente	Avaliar meu plano para a autossuficiência	Anotar despesas	Contatar e apoiar meu parceiro de ação	4/5
<b>Semana 1</b> Avaliar autossuficiência e um princípio de salvação	Elaborar meu plano para a autossuficiência	Anotar despesas		_____
<b>Semana 2</b> Administrar o dinheiro	Explorar opções de emprego em minha área	Anotar despesas		_____
<b>Semana 3</b> Exercer fé em Jesus Cristo	Confirmar minha escolha profissional	Anotar despesas		_____
<b>Semana 4</b> Buscar conhecimento, decidir ainda e como chegar lá	Explorar opções educacionais	Anotar despesas		_____
<b>Semana 5</b> Atender ao e ser obediente	Confirmar o curso ou a formação escolhida	Anotar despesas		_____
<b>Semana 6</b> Trabalhar, assumir a responsabilidade e perseverar	Elaborar um plano financeiro para minha formação	Anotar despesas		_____
<b>Semana 7</b> Tornar-me um servo justo	Avaliar meu plano para a autossuficiência	Compartilhar meu plano para a autossuficiência com familiares ou amigos		_____
<b>Semana 8</b> Usar o tempo com sabedoria	Avaliar meu plano para a autossuficiência	Fazer a escolha prioritária, vencer a procrastinação e eliminar distrações		_____
<b>Semana 9</b> Comunicação pedir e ouvir	Avaliar meu plano para a autossuficiência	Fazer e aceitar o menor dos requisitos, o estilo de aprendizagem e gerenciar o estresse		_____
<b>Semana 10</b> Solucionar problemas	Avaliar meu plano para a autossuficiência	Escolher um hábito de estudo, melhoria de tarefas, preparação para provas		_____
<b>Semana 11</b> Mostrar integridade	Avaliar meu plano para a autossuficiência	Escolher um trabalho com um mentor, aprender com o fracasso, cumprir compromissos		_____
<b>Semana 12</b> Respeitar os ordenamentos do tempo	Avaliar meu plano para a autossuficiência	Praticar habilidades e hábitos		_____

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- o Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto Meu Alicerce?
  - o O que você aprendeu ao explorar as opções de emprego?
  - o O que você aprendeu ao acompanhar suas despesas?
  - o De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: EXERCER FÉ EM JESUS CRISTO

— Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** Como minha fé em Jesus Cristo afeta minha autossuficiência?

**Assista:** “Exercer Fé em Cristo”, disponível no site srs.LDS.org/videos.  
(O vídeo não está disponível? Leia a página 45.)

**Debata:** Por que a verdadeira fé leva à ação? Por que é necessário ter fé para que Deus nos ajude material e espiritualmente?

**Leia:** Mateus 6:30 e a citação de *Lectures on Faith* [Dissertações sobre a Fé] (à direita).

## ATIVIDADE

O caminho para a autossuficiência é uma jornada de fé. A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos estão nos convidando a tornar o fortalecimento de nossa fé no Pai Celestial e em Seu Filho uma prioridade em nossa vida.

**Passo 1:** Em grupo, leiam as prioridades proféticas no quadro abaixo.

**Passo 2:** Debatam como honrar fielmente o Dia do Senhor, tomar o sacramento e ler o Livro de Mórmon os ajudará a se tornarem mais autossuficientes.

### PRIORIDADES E PROMESSAS PROFÉTICAS

“Imaginem a abrangência dessa declaração! A plenitude da Terra é prometida aos que santificam o Dia do Senhor” (Russell M. Nelson, “O Dia do Senhor É Deleitoso”, *A Liahona*, maio de 2015, p. 130; ver também D&C 59:16).

“A espiritualidade não é algo estático e nem são os convênios [do sacramento]. Os convênios não são apenas compromissos, eles nos proporcionam poder espiritual” (Neil L. Andersen, treinamento para as Autoridades Gerais, abril de 2015).

“Presto testemunho de que [o Livro de Mórmon] pode se tornar um ‘Urim e Tumim’ pessoal em nossa vida” (Richard G. Scott, “The Power of the Book of Mormon in My Life” [O Poder do Livro de Mórmon em Minha Vida], *Ensign*, outubro de 1984, p. 11).

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Demonstre sua fé neste domingo santificando o Dia do Senhor e partilhando do sacramento em reverência.
- Leia o Livro de Mórmon todos os dias.
- Leia as escrituras da página 45. Escolha uma e compartilhe com sua família ou com seus amigos.

*Pois, se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós, homens de pouca fé?”*

**MATEUS 6:30**

*“Todos os nossos esforços, de todos os tipos, não dependem de nossa fé? (...) Assim como nós recebemos todas as bênçãos temporais pela fé, também recebemos pela fé todas as bênçãos espirituais. A fé não é apenas um princípio de ação, é também um princípio de poder.”*

**LECTURES ON FAITH**  
[Dissertações sobre a Fé], 1985, pp. 2–3.

---

## EXERCER FÉ EM JESUS CRISTO

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**ÉLDER DAVID A. BEDNAR:** Agir é exercer fé. Os filhos de Israel carregam a arca do convênio. Chegam até o rio Jordão. A promessa é que eles cruzarão a terra seca. Quando a água se dividirá? Quando seus pés estiverem molhados. Eles caminham para dentro do rio; agem. O poder se segue: a água se divide.

Frequentemente acreditamos que: “Eu vou ter um conhecimento perfeito e depois vou transformá-lo em ação”. Eu diria que temos o suficiente para começar. Temos a compreensão da direção correta. A fé é um princípio — o princípio — de ação e de poder. A verdadeira fé centraliza-se no Senhor Jesus Cristo e sempre leva à ação.

(Ver “Seek Learning by Faith”, [Aprender pela Fé], [discurso aos professores de religião do Sistema Educacional da Igreja, 3 de fevereiro de 2006], LDS.org/media-library.)

**Volte para a página 44.**

---

## ESCRITURAS SOBRE FÉ EM AÇÃO

Como Daniel não quis deixar de orar, ele foi jogado na cova dos leões, mas “Deus enviou o seu anjo, e fechou a boca dos leões (...) e nenhum dano se achou nele, porque crera no seu Deus” (Daniel 6:22–23; ver também os versículos 16–21).

O Senhor deu a Leí a Liahona para guiar sua família, e ela “funcionava para eles segundo a fé que tinham em Deus. (...) [Quando] eles foram negligentes e esqueceram-se de exercitar sua fé e diligência (...) eles não progrediram em sua jornada” (Alma 37:40–41).

“Trazei todos os dízimos à casa do tesouro, (...) e provai-me nisto (...) se

eu não vos abrir as janelas do céu, e não derramar sobre vós uma bênção tal, até que não haja mais lugar para a recolherdes.” (Malaquias 3:10)

Durante uma época de fome, Elias pediu a uma viúva que lhe desse a última refeição dela. Elias prometeu que por causa da fé exercida por ela o Senhor lhe proveria alimentos, e nunca faltou comida para ela. (Ver 1 Reis 17.)

“Os aflitos e necessitados buscam água, mas nenhuma há, e a sua língua se seca de sede; eu, o Senhor, os ouvirei; eu, o Deus de Israel, não os desampararei” (Isaías 41:17; ver também o versículo 18).



## APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** Na semana passada, você começou a pesquisar algumas opções de emprego. Hoje, você estudará essas possibilidades mais a fundo e tomará a decisão sobre que emprego você quer. Para ajudá-lo nesse processo, você aprenderá sobre o seguinte:

1. Saber quanto você precisa para se tornar autossuficiente.
2. Entender a realidade do seu mercado de trabalho.
3. Saber com quem falar.
4. Atualizar seu plano para a autossuficiência.

### 1. SABER QUANTO VOCÊ PRECISA PARA SE TORNAR AUTOSSUFICIENTE

**Leia:** “Pois qual de vós, querendo edificar uma torre, não se assenta primeiro a fazer as contas dos gastos, para ver se tem com que acabar?” (Lucas 14:28).

Para se tornar autossuficiente, você precisa de um emprego que pague o suficiente para prover suas necessidades e a de seus familiares. Você vem acompanhando suas despesas há algumas semanas para ter uma ideia das suas despesas atuais. Seu próximo passo é fazer uma estimativa de quanto mais você precisa para ser autossuficiente. O emprego que você escolher deve prover uma renda dessa quantia.

## ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Preencha a tabela com a estimativa de quanto vai gastar. Você pode escolher semanal, mensal ou anualmente. Se não tiver certeza, faça a estimativa mais aproximada possível.

### Quanto eu gasto atualmente

SEMANALMENTE	MENSALMENTE	ANUALMENTE

**Passo 2:** Faça a estimativa de quanto você precisa ganhar para ser autossuficiente. Deve ser o suficiente para prover a sua necessidade e a de seus familiares agora e no futuro. Escreva essa quantia na tabela abaixo.

### De quanto preciso para ser autossuficiente

SEMANALMENTE	MENSALMENTE	ANUALMENTE

---

## 2. ENTENDER A REALIDADE DO SEU MERCADO DE TRABALHO

**Leia:** Na última semana você escolheu três tipos de empregos em que tem interesse e se comprometeu a aprender mais sobre eles durante a semana. Agora, você verá de perto algumas realidades importantes, relacionadas aos empregos, para ajudá-lo a restringir suas escolhas, e depois, escolher um treinamento específico.

### Realidade 1: Os empregadores pagam bem por alguns empregos e muito pouco por outros.

**Leia:** Entenda o que os empregadores valorizam. Muitas pessoas têm capacidade para trabalhar em uma lanchonete, por isso, paga-se pouco. Pouquíssimas pessoas têm capacidade para realizar uma cirurgia de coração, por isso, paga-se muito.

Conheça Arlene, 44 anos de idade. Arlene trabalhava meio período como enfermeira quando feriu gravemente sua coluna enquanto movia um paciente. Com um filho na missão e mais dois em casa, ela e o marido se preocupam em ter dinheiro suficiente. Arlene quer voltar a trabalhar na área da saúde, mas precisa fazer algo que exija menos dela fisicamente. Ela está interessada em codificação clínica, ser médica assistente administrativa ou realizar outros trabalhos médicos administrativos. Agora ela precisa ver o quanto se paga por esses trabalhos e o que seria preciso para mudar para esse tipo de profissão.

Enquanto Arlene pensa em que trabalho buscar, ela descobre que para ganhar pelo menos a mesma quantia que ganhava como enfermeira, ela deveria escolher ser médica administrativa, uma vez que as outras duas possibilidades não pagam o mesmo.

#### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Individualmente ou em grupo, faça uma estimativa da quantia que você precisaria ganhar em cada um dos três cargos em que tem interesse, e veja se é o suficiente para ser autossuficiente.

CARGO	PAGAMENTO (semanalmente, mensalmente, anualmente)	É SUFICIENTE? (sim ou não)

**Passo 2:** Verifique o valor das rendas durante a semana conversando com pessoas que trabalham nessa área ou pesquisando de outras maneiras.

---

## Realidade 2: Não há demanda para alguns empregos em sua região.

**Leia:** Alguns empregos estão desaparecendo e podem não ter futuro em sua região. A tecnologia substitui alguns empregos, e alguns empregos agora são essencialmente realizados em outros países.

Conheça Rachel, 48 anos de idade. Rachel é divorciada e tem uma filha casada e dois filhos adolescentes ainda em casa. Ela concluiu dois semestres da faculdade há muitos anos, mas nunca terminou a faculdade. Ela trabalhou em vários empregos e atualmente trabalha em um mercado. Ela está ativa na Igreja, mas frequentemente precisa trabalhar aos domingos. Rachel sempre se esforçou para prover o necessário para a família, mas precisa trabalhar muito. Rachel quer se formar para que possa conseguir um emprego melhor para prover para sua família e ser mais ativa na Igreja.

Um dos empregos em que Rachel está interessada é no reparo de peças eletrônicas. Entretanto, ao pesquisar sobre isso, ela não encontrou ninguém trabalhando nesse campo, porque quase não há necessidade desse trabalho em sua região. Ela retirou esse emprego de sua lista de opções e concentrou-se em outros empregos e treinamentos.

Conheça Juan, 33 anos de idade. Juan é casado e tem três filhos. Ele trabalha na área da construção de dia e como cozinheiro à noite. Ele quer um emprego melhor para substituir os dois que ele tem, e quer ser um provedor melhor. Ele mora perto de um grande porto industrial. Juan está pensando em se tornar soldador. Após uma pesquisa, ele descobre que há muitos empregos para soldadores e essa poderia ser uma boa opção para ele. Ele vai começar a procurar opções de treinamento, agora que sabe que eles podem levá-lo a conseguir um bom emprego como soldador.

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Em grupos de três ou quatro pessoas, compartilhem os empregos em que têm interesse e pergunte ao grupo: “Vocês acham que há demanda para esses empregos em sua região?”

**Passo 2:** Esta semana, verifique a demanda para os empregos em que está interessado conversando com pessoas ou pesquisando. Elimine os empregos para os quais não há demanda.

---

### Realidade 3: Pode ser necessário dar vários passos até conseguir o emprego que você deseja.

**Leia:** É necessário muito treinamento e tempo para se qualificar para alguns empregos. Alguns treinamentos são caros e podem não estar disponíveis em sua região. Muitos empregos também exigem experiência, além do treinamento. Você vai querer saber quais passos podem ser necessários para obter os empregos nos quais você tem interesse.

Conheça Yuko, 36 anos de idade. Yuko trabalhou como camareira em um hotel por muitos anos e não ganhava muito. Ela achou que gostaria de trabalhar como gerente geral do hotel, mas parecia impossível. Decidiu seguir em frente, sabendo que isso não aconteceria de uma hora para a outra. Ela seguiu estes passos durante um período de 10 anos:

- Ela trabalhava arduamente como camareira e solucionava problemas de modo proativo.
- Quando a vaga de supervisor de turno abriu, ela conseguiu a vaga.
- Ela estudou e conseguiu se formar em gestão hoteleira enquanto ainda trabalhava como supervisora de turno.
- Ela conseguiu um emprego como gerente do escritório principal.
- Após três anos fazendo um ótimo trabalho como gerente do escritório principal, ela alcançou sua meta de se tornar a gerente geral de um hotel.

#### ATIVIDADE (3 minutos)

Relacione os passos que precisará dar para chegar aonde deseja. Inclua o treinamento e a experiência necessária.

CARGO	TREINAMENTO E EXPERIÊNCIA NECESSÁRIA

## Realidade 4: Trabalho é trabalho. Você não vai gostar de tudo em seu emprego.

**Leia:** Entenda a natureza do trabalho. Algumas pessoas esperam conseguir o emprego perfeito — um emprego em que eles acham que não terão dificuldade alguma. Por exemplo: Stefano recusou várias oportunidades de emprego porque não estavam “à altura dele” quando ele deveria tê-los aceitado.

Pessoas bem-sucedidas seguem em frente e aproveitam as oportunidades, sabendo que gostarão de algumas coisas e de outras não em seu trabalho.

Ao conversar com as pessoas esta semana sobre suas possibilidades de emprego, certifique-se de perguntar o que as pessoas gostam e não gostam em seu trabalho.

### 3. SABER COM QUEM FALAR

**Leia:** Esta semana, restrinja sua lista de três empregos a apenas um. Depois, explore as opções de treinamento e instrução para ajudá-lo a se qualificar para esse emprego. A melhor maneira de aprender mais sobre esses empregos e limitá-los é conversar com pessoas que trabalham nessa área e tirar suas dúvidas com elas.

#### ATIVIDADE (10 minutos)

---

**Passo 1:** Escreva o nome de três pessoas com quem você poderia conversar esta semana para saber mais sobre os empregos em que está interessado. Isso inclui pessoas que seu grupo sugeriu na semana passada, pessoas que você já conhecia e outras pessoas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Passo 2:** Reúna-se com seu parceiro de ação e imagine que você está conversando com alguém de sua lista. Revezem-se fazendo um ao outro duas das seguintes perguntas:

- O que você mais gosta em seu emprego?
- Que tipo de treinamento ou curso é necessário para fazer o que você faz?
- Que tipo de experiência seria útil para alguém interessado nesse tipo de trabalho?
- Qual é a renda média nesse campo?

- O que você não gosta em seu emprego?
- Qual é a demanda para empregos neste campo?
- Com quem mais você recomenda que eu fale a respeito disso?
- Que conselho você daria para alguém como eu?

**Debata:** Conversar com outras pessoas ajudou a restringir suas escolhas de emprego?

#### 4. ATUALIZAR SEU PLANO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

##### ATIVIDADE (5 minutos)

Atualize seu plano para a autossuficiência abaixo. Esta semana, empenhe-se para completar a última parte de selecionar o emprego que deseja e por quê.

##### Minha Meta de Autossuficiência (capítulo 1)

Eu vou \_\_\_\_\_  
assim poderei \_\_\_\_\_.

##### Meu Plano de Emprego (capítulos 2 e 3)

Eu comparei estes três empregos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

O emprego que escolhi para mim é \_\_\_\_\_ por causa das seguintes coisas que aprendi com empregadores e com outras pessoas sobre o mercado de trabalho em minha área:

---

---

---

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu na reunião de grupo de hoje?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“[Seu campo de atuação] deve ser algo que desafie seu intelecto e que faça a utilização máxima de seus talentos e de sua capacidade. Finalmente, deve ser um campo que lhe dará [salário] adequado para que sustente adequadamente seu cônjuge e seus filhos” (Thomas S. Monson, “Life’s Greatest Decisions”, [Serão do SEI para jovens adultos, 7 de setembro de 2003], LDS.org/media-library).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

---

- (A) Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

  - (B) Trabalharei em meu plano de autossuficiência confirmando que o emprego que escolhi é o melhor para mim e atende a realidade local.

---

  - (C) Continuarei acompanhando minhas despesas diárias.

---

  - (D) Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.
- 

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



## 4

# AVALIAR SUAS OPÇÕES DE TREINAMENTO

---

### PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Buscar Conhecimento: Decidir Aonde Quer Ir e Como Vai Chegar Lá

### PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Identificar o Treinamento e a Experiência Que Você Precisa
2. Identificar as Opções de Treinamento em Sua Área
3. Saber com Quem Falar
4. Atualizar Seu Plano para a Autossuficiência



# RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

## COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Trabalhar em meu plano de autossuficiência confirmando que o emprego que escolhi é o melhor para mim e que atende a realidade local.
- Ⓒ Continuar acompanhando minhas despesas diárias.
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

## PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debate:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS					
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos listos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação dessas importantes habilidades?					
código: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado					
Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Fortalecer Habilidades e Hábitos	Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Nota do Parceiro de Ação	
<b>Exemplo</b> Atender-se e ser obediente ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	● ● ●	AN
<b>Semana 1</b> A autossuficiência a um princípio de salvação ● ● ●	Iniciar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 2</b> Administrar o dinheiro ● ● ●	Esboçar opções de emprego em minha área ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 3</b> Esboçar li em Jesus Cristo ● ● ●	Confirmar minha escolha profissional ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 4</b> Buscar conhecimento, decidir onde e e como chegar lá ● ● ●	Esboçar opções educacionais ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 5</b> Atender-se e ser obediente ● ● ●	Confirmar o curso ou a formação escolhida ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 6</b> Trabalhar assumindo a responsabilidade e parcerias ● ● ●	Crear um plano financeiro para minha formação ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 7</b> Tornar-me um servo zeloso ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 8</b> Usar o tempo com sabedoria ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 9</b> Comunicação pedir e ouvir ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 10</b> Solucionar problemas ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 11</b> Manter integridade ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	---
<b>Semana 12</b> Respeitar as ordenanças do tempo ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	---

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- o Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto Meu Alicerce?
  - o O que você aprendeu ao (1) confirmar que o emprego que escolheu é adequado para você (2) verificar o mercado de trabalho local?
  - o O que você aprendeu ao acompanhar suas despesas?
  - o De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: BUSCAR APRENDIZADO

— Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** Como o aprendizado cria oportunidades?

**Assista:** “Educação para Uma Vida Melhor”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 61.)

**Debata:** O que o Élder Joseph W. Sitati queria quando ele tinha 13 anos? O que ele fez a esse respeito?

**Leia:** Doutrina e Convênios 88:118–119 e a citação do Presidente Gordon B. Hinckley (à direita).

**Pondere:** Que ideias e impressões você já recebeu do Espírito Santo sobre progredir na vida?

## ATIVIDADE — CRIAR UMA “MISSÃO DE VIDA”

**Passo 1:** Leia a citação do Presidente Henry B. Eyring (na página 59). O Senhor tem um plano para você. Ele o abençoou com dons e talentos especiais que permitirão que você se torne qualquer coisa que Ele desejar de você. Você pode cumprir sua missão aqui na Terra se for diligente ao buscar entender e obedecer à vontade Dele.

**Passo 2:** Responda às perguntas abaixo para começar a criar sua visão ou “missão de vida”.

### MINHA MISSÃO DE VIDA

Onde quero estar em cinco anos?

---

---

---

Por quê?

---

---

---

Que habilidades, conhecimento ou experiência eu preciso para chegar lá?

---

---

---

*“E como nem todos têm fé, buscai diligentemente e ensinai-vos uns aos outros palavras de sabedoria; sim, nos melhores livros buscai palavras de sabedoria; procurai conhecimento, sim, pelo estudo e também pela fé. (...) Estabelecei uma casa (...) de aprendizado.”*

### DOCTRINA E CONVÊNIOS 88:118–119

*“Temos a responsabilidade e o desafio de assumir nosso lugar no mundo dos negócios, da ciência, do governo, da medicina, da educação e de todas as outras profissões dignas e construtivas. Temos a obrigação de educar nossas mãos e nossa mente para que sejam excelentes no trabalho do mundo para a bênção de toda a humanidade.”*

**GORDON B. HINCKLEY,** “Uma Cidade Edificada sobre um Monte” *A Liahona*, novembro de 1990, p. 8.

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Complete as metas a seguir e as atividades orientadoras.
- Termine de escrever seu plano de “missão de vida” e debata-o com sua família.
- Peça a alguém para ser o seu mentor e estabeleça um horário para se reunirem.

## ATIVIDADE — CRIAR METAS

**Passo 1:** Leia a citação do Presidente Howard W. Hunter (à direita). É por meio de metas que nossas esperanças são transformadas em ação.

As metas devem:

1. Ser específicas e mensuráveis.
2. Ser escritas e colocadas onde você possa ver pelo menos uma vez por dia.
3. Ter um prazo de conclusão.
4. Ter ações específicas a serem realizadas para concluir a meta.
5. Ser constantemente analisadas, relatadas e atualizadas.

**Passo 2:** Em uma folha de papel separada, escreva duas ou três metas que o ajudará a alcançar sua missão de vida. Siga o exemplo abaixo. Coloque o papel em um lugar onde possa ver todos os dias.

META	POR QUÊ?	PASSOS ESPECÍFICOS PARA ALCANÇAR UMA META	LINHA DO TEMPO	PARA QUEM RELATAREI MEU PROGRESSO?
EXEMPLO: Ler o Livro de Mórmon por 30 minutos todos os dias.	Assim poderei receber orientação diária do Espírito Santo.	1. Acordar às 6h30 todos os dias. 2. Ler antes do desjejum. 3. Registrar meu progresso no gráfico.	Avaliarei meu progresso todas as noites antes de dormir.	Compartilharei meu gráfico de progresso com um membro da família todo domingo.

*“Supliquem para que o Espírito lhes mostre o que o Senhor deseja que façam. Planejem fazê-lo. Prometam-Lhe que obedecerão. Ajam com determinação até terem feito o que Ele pediu. E depois, orem (...) para saber o que fazer em seguida.”*

**HENRY B. EYRING,**  
**“Agir com Toda a Diligência”, A Liahona,**  
**maio de 2010, p. 63.**

*“Este é um evangelho de arrependimento, e nós precisamos nos arrepender e ser decididos. Na verdade, o processo de arrependimento, assumir compromissos e estabelecer metas deveria ser algo contínuo. (...) Recomendo a vocês que ponham isso em prática.”*

**HOWARD W. HUNTER,**  
**“The Dauntless Spirit of Resolution” [O Destemido Espírito de Firmeza], (devocional da Universidade Brigham Young, 5 de janeiro de 1992) p. 2,**  
**speeches.byu.edu.**

## ATIVIDADE — ENCONTRAR UM MENTOR

**Passo 1:** Leia a citação do Élder Robert D. Hales (à direita). Há vários tipos de mentores. Talvez seja necessário alguém com experiência no assunto para responder suas perguntas — alguém que já fez o que você quer fazer. Outros mentores podem ser apenas bons amigos ou membros da família. Pessoas que querem passar mais tempo lhe incentivando a fazer mudanças em sua vida e mantendo-se a par de seu progresso.

**Passo 2:** Pense no tipo de ajuda que você precisa. Faça uma lista de pessoas que poderiam ser seus mentores. Pondere e ore sobre sua lista de nomes.

**Passo 3:** Responda às perguntas abaixo para começar a definir um mentor. Para convidar alguém para ser seu mentor, você poderia simplesmente perguntar: “Estou tentando fazer algumas mudanças em minha vida. Gostaria de me ajudar?”

### MEU MENTOR

Quem você gostaria que fosse seu mentor?

Quando você vai pedir a ele ou ela para ser seu mentor?

Quando vocês poderiam se reunir para conversar sobre sua “missão de vida” e suas metas?

Com que frequência você gostaria de se reunir com seu mentor?

**Passo 4:** Lembre-se de que você é responsável por sua “missão de vida”. Quando se reunir com seu mentor:

- Analise seu progresso.
- Analise as barreiras para seu progresso e o que você está fazendo para removê-las.
- Analise especificamente o que você planeja fazer antes de se reunir com seu mentor novamente.

*“Quando eu era jovem adulto, procurei o conselho de meus pais e de fiéis consultores em quem eu confiava. Um deles foi um líder do sacerdócio. Outro foi um professor que acreditava em mim. (...) Escolha em espírito de oração alguns mentores que tenham o bem-estar espiritual de vocês no coração deles.”*

**ROBERT D. HALES,**  
**“Enfrentar os Desafios do Mundo Atual”, A Liahona, novembro de 2015, p. 46.**

## A EDUCAÇÃO PARA UMA VIDA MELHOR

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**ÉLDER JOSEPH W. SITATI:** Aos 13 anos eu vivia em uma parte totalmente rural do Quênia. As pessoas tinham bem pouco. Mas aqueles que pareciam ter acesso às coisas eram aqueles que tinham uma boa educação. Percebi que a educação era a chave para uma vida melhor.

Sempre tinha o mesmo pensamento de que deveria conversar com o diretor de uma das escolas que eu realmente queria ingressar. Eu precisava da bicicleta do meu pai para fazer esse trajeto, que levava metade do dia. Nunca tinha saído do meu vilarejo. Não sabia falar inglês muito bem, e esse diretor era um homem branco. Eu nunca tinha conhecido ou falado diretamente com um homem branco, então isso foi bem difícil.

Algo dentro de mim continuava me estimulando e dizendo que eu deveria fazer isso, então fui falar com o diretor. Enquanto olhava para ele podia ver que estava bastante surpreso em ver esse menino parado como um soldado em sua frente. Ele tinha olhos bondosos, o que me deu coragem. Disse-lhe que realmente queria estudar em sua escola e que ficaria muito feliz se ele me aceitasse.

Ele disse: “Bem, vamos ver quando saírem os resultados do teste”. Eu disse: “Obrigado, senhor”. Em menos de quatro minutos, eu estava fora do escritório.

Os quatro minutos que passei naquele escritório foram realmente decisivos na minha vida. Eu fui o único aluno da minha escola primária que foi selecionado para uma das melhores escolas de nossa área. Senti-me grato pelo fato desse bom homem me dar aquela oportunidade, e isso me inspirou a me empenhar em ser o melhor aluno da classe.

Isso me deu novas oportunidades de entrar em outra boa escola e, depois, me preparar para a universidade. Minha educação permitiu que eu conhecesse minha esposa na universidade. Permitiu-me encontrar um emprego na cidade. Enquanto morava em Nairóbi, encontramos uma dupla de missionários que nos convidou para irmos à sua casa, onde eram realizadas as reuniões com outros membros da Igreja. Se eu não estivesse em Nairóbi naquela época, nunca teria conhecido o evangelho. O fato de estar em um emprego estável me permitiu servir na Igreja.

Testifico que o estudo é a chave para a autossuficiência. Ele abrirá muitas portas para que você proveja para si mesmo materialmente e torne-se espiritualmente autossuficiente.

**Volte para a página 58.**



### APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** Durante as próximas semanas, você vai explorar opções de treinamento e provedores, e determinar como pagar por seu treinamento e por seus estudos. Você começará avaliando suas opções de treinamento.

1. Identificar o treinamento e a experiência que você precisa.
2. Identificar as opções de treinamento em sua região.
3. Saber com quem falar.
4. Atualizar seu plano para a autossuficiência.

#### 1. IDENTIFICAR O TREINAMENTO E A EXPERIÊNCIA QUE VOCÊ PRECISA

**Leia:** Durante as últimas semanas, você pesquisou empregos que poderiam ajudá-lo a melhorar sua autossuficiência. Durante a última semana, você deve ter restringido suas opções a um emprego em que gostaria de se concentrar.

#### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Escreva o emprego que selecionou: \_\_\_\_\_

**Passo 2:** Em grupo, cada um deve utilizar 30 segundos para falar sobre o emprego que deseja e por que o escolheu.

---

**Leia:** Para conseguir o emprego que escolheu, você precisa aprender como realizar o trabalho. O aprendizado vem com treinamento e com experiência. Entre outros fatores, as empresas contratam com base em seu nível de instrução e experiência.

Por exemplo, Arlene tem muita experiência na área da saúde e agora quer trabalhar na parte administrativa da área da saúde. Juan tem muita experiência com construção e agora quer se tornar soldador. Sua experiência anterior dá a ele uma ótima base. Acrescentar um pouco mais de treinamento e estudo os ajudará a se qualificarem para os empregos que escolheram.

**Debata:** Por que seu nível de instrução e o tipo de formação são importantes para uma empresa quando ela está decidindo se vai contratá-lo?

**Leia:** Escolas, empresas e outras instituições oferecem treinamento para todos os diferentes tipos de trabalho. Procure o treinamento que melhor se encaixa ao emprego que escolheu.

Por exemplo, Arlene provavelmente encontrará em uma faculdade ou universidade o aprendizado que ela precisa. Juan provavelmente encontrará em uma escola técnica o treinamento que ele precisa, fazendo estágio ou até mesmo no emprego.

**ATIVIDADE (5 minutos)**

**Passo 1:** Em grupo, revezem-se na leitura das informações no quadro a seguir. Se o emprego que escolheu não estiver relacionado no quadro, debata o treinamento que geralmente é necessário para seu emprego.

**Passo 2:** Se o treinamento típico é diferente para sua área, debata essas diferenças em grupo e marque o treinamento que você precisa.

TIPO DE TRABALHO	TREINAMENTO ESPECÍFICO	LUGARES QUE GERALMENTE OFERECEM O TREINAMENTO	DO QUE PRECISO?
Pedreiro, técnico de laboratório, maquinista, mecânico, inspetor de controle de qualidade, etc.	No emprego, certificado (algumas exigem estágio ou treinamento no emprego)	Empresas, escolas técnicas e profissionalizantes, online	
Motorista, proprietário de restaurante, empresário, etc.	Licença	Escolas técnicas e profissionalizantes, online	
Encanador, eletricista, técnico em reparo de ar condicionado, programador médico, intérprete, gerente de projetos, piloto, etc.	Certificado (algumas exigem estágio ou treinamento no emprego)	Escolas técnicas e profissionalizantes, online	
Administrador de rede de computadores, prestador de serviços, tecnólogo de mídia, enfermeira, professor, jornalista, arquiteto, etc.	Graduação	Faculdade ou universidade, online	
Advogado, gerente, diretor, professor universitário, pesquisador, cirurgião, etc.	Curso universitário	Faculdade ou universidade, online	

Para informações sobre opções educacionais e de treinamento disponíveis no Sistema Educacional da Igreja, leia as páginas 72–74 durante a semana.

**Leia:** Você deve ter percebido, em suas conversas e pesquisas, que precisa de experiência, assim como treinamento para se qualificar para o emprego que deseja. Talvez, você precise aceitar cargos de nível mais baixo primeiro, enquanto estiver recebendo treinamento, para conseguir um emprego melhor depois.

**Debata:** Que tipo de experiência você acha que precisa para se qualificar para o trabalho que deseja?

## 2. IDENTIFICAR AS OPÇÕES DE TREINAMENTO EM SUA ÁREA

**Leia:** Agora que você sabe que tipo de treinamento é necessário, é hora de identificar os provedores específicos. Por exemplo, Juan encontrou duas escolas técnicas e um empregador na região que poderiam ajudá-lo a se tornar um soldador.

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Nas linhas abaixo, escreva o nome de pelo menos três escolas, empresas ou outras organizações que podem oferecer o treinamento necessário.

**Passo 2:** Reúna-se com seu parceiro de ação e compartilhem o nome de escolas ou de cursos profissionalizantes que vocês identificaram e por que vocês acham que elas seriam boas opções de treinamento.

ONDE ADQUIRIR TREINAMENTO

---

---

---

---

---

---

---

---

**Leia:** Nem todo curso de graduação ou treinamento são criados da mesma maneira. Alguns programas de treinamento e escolas são melhores do que outros. Alguns programas podem ser mais eficazes ao treinar os alunos e ter taxas de colocação de emprego mais altas. Alguns podem ser difíceis de entrar, ou talvez, muitos alunos não concluem seu programa. Algumas escolas podem ser caras, então você terá que determinar se o custo vale a pena.

Encontre uma escola ou um curso profissionalizante que ofereça a melhor combinação destes fatores:

- Alta taxa de colocação de emprego (qualidade)
- Probabilidade de ser aceito e concluir o programa ou treinamento
- Disponibilidade econômica

Por exemplo, Rachel está considerando três escolas diferentes, como aparece no quadro abaixo. Em sua pesquisa, ela encontrou estas informações:

OPÇÃO 1	OPÇÃO 2	OPÇÃO 3
Taxa de colocação: 7 em cada 10 pessoas conseguem emprego (70%).	Taxa de colocação: 2 em cada 10 pessoas conseguem emprego (20%).	Taxa de colocação: 8 em cada 10 pessoas conseguem emprego (80%).
Seis em cada 10 são aceitas, e mais de 90% concluem.	Todos são aceitos, mas menos de 50% concluem.	Três em cada 10 são aceitas, e mais de 80% concluem.
Custo total da escola: 15 mil	Custo total da escola: 5 mil	Custo total da escola: 50 mil

**Debata:** Que fatores são mais importantes para você ao escolher uma escola ou um curso profissionalizante?

### 3. SABER COM QUEM FALAR

**Leia:** As melhores maneiras de aprender sobre suas opções de treinamento são (1) conversar com pessoas que trabalham em escolas ou programas de treinamento e (2) fazer sua própria pesquisa. Muitas escolas e muitos cursos de treinamento têm pessoas que podem responder suas perguntas. Entre em contato com alguém na organização, demonstre interesse no treinamento e peça para falar com alguém que possa responder suas perguntas. Pode ser útil entrar em contato com pessoas nas seguintes funções:

- Coordenador
- Consultor do Programa
- Gerente de treinamento
- Guichê de informações
- Orientadores específicos

Você também pode ligar para a escola ou local de treinamento, analisar as informações no site e conversar com pessoas que já participaram do programa.

**Debata:** Que outras fontes poderiam ajudá-lo a obter as informações que você precisa sobre a escola ou o programa de treinamento?

**Leia:** Ao fazer sua pesquisa, encontre respostas para perguntas específicas, para ajudá-lo a tomar sua decisão.

### ATIVIDADE (10 minutos)

---

**Passo 1:** Reúna-se com seu parceiro de ação e revezem-se encenando ou imaginando que estão conversando com um contato da escola para saber mais sobre o programa ou treinamento que estão interessados. Uma pessoa representa o contato da escola. Primeiro apresente-se dizendo algo como: “Oi, meu nome é \_\_\_\_\_. Estou interessado em seu \_\_\_\_\_ programa de. \_\_\_\_\_ Posso fazer-lhe algumas perguntas?”

**Passo 2:** Faça pelo menos três das perguntas relacionadas na página 75. O outro parceiro pode inventar as respostas.

**Passo 3:** Troquem de papel e repitam a atividade.

---

**Leia:** Use as perguntas em “Avaliar Minhas Opções de Treinamento” (página 75) quando entrar em contato com as escolas ou com os programas de treinamento esta semana. Certifique-se de obter essas informações para que possa usá-las na reunião da próxima semana.

**Debata:** Que outras perguntas você acha que poderia ser útil fazer?

## 4. ATUALIZAR SEU PLANO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

Atualizar seu plano de autossuficiência conforme necessário e completar a seção “Meu Plano de Estudos”.

### Minha Meta de Autossuficiência (capítulo 1)

Eu vou \_\_\_\_\_  
assim poderei \_\_\_\_\_.

### Meu Plano de Emprego (capítulos 2 e 3)

Eu comparei estes três empregos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

O emprego que escolhi para mim é \_\_\_\_\_ por causa das seguintes coisas que aprendi com empregadores e com outras pessoas sobre o mercado de trabalho em minha área:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

### Meu Plano Educacional

Eu pesquisarei estas três opções de treinamento:

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- 

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu na reunião de grupo de hoje?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“Vocês têm grandes desafios à frente. Estão entrando em um mundo extremamente competitivo. Devem obter toda instrução que puderem. O Senhor nos instruiu a respeito da importância dos estudos. Eles vão qualificá-los para melhores empregos. Prepararão vocês para o grande mundo de oportunidades que têm pela frente. Se puderem e quiserem entrar em uma faculdade, façam-no. Se não tiverem o desejo de entrar em uma faculdade, então procurem uma escola técnica para aprimorar suas habilidades e aumentar sua capacidade” (“Conversos e Rapazes”, *A Liahona*, julho de 1997, p. 57).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

---

- Ⓐ Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

- Ⓑ Vou explorar minhas opções de treinamento encontrando respostas para as perguntas na página 75.

---

- Ⓒ Continuarei acompanhando minhas despesas diárias.

---

- Ⓓ Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



# RECURSOS

## OPORTUNIDADES EDUCACIONAIS DO SEI

A Igreja está trabalhando diligentemente para tornar as oportunidades educacionais acessíveis a muitos mais membros da Igreja no mundo todo. O Sistema Educacional da Igreja (SEI) oferece várias oportunidades educacionais que, em algumas partes do mundo, podem levar a um emprego melhor.

Assim como em todas as opções educacionais que você considerou, avalie, em espírito de oração, se essas opções ajudarão a promover oportunidades em sua carreira e levar a um emprego melhor em sua região.

### **Microcursos — Treinamento para Capacitar a Todos**

Se você precisa conseguir um emprego específico, ou se já tem uma carreira e precisa de mais treinamento, os microcursos podem ser uma boa opção. Microcursos podem ser agrupados em três categorias: habilidades profissionais, habilidades interpessoais e habilidades para a vida. Esses cursos foram desenvolvidos para que qualquer pessoa, em qualquer lugar, com acesso à Internet possa aprender novas habilidades úteis no mercado de trabalho. Os cursos variam entre 15 minutos de instrução sobre a redação de um currículo, até uma hora de curso sobre estabelecer metas, e 12 semanas no curso de programação de computadores, onde o aluno recebe um certificado ao final do curso.

### **Associação Corporativa — Treinamento Industrial com Entrevistas de Emprego Garantidas**

Se sua meta é conseguir um emprego na área das grandes profissões o mais rápido possível, a Associação Corporativa pode ser a melhor opção. O LDS Business College Corporate Connect Series trabalha com empregadores para treinar membros da Igreja para trabalhos específicos no campo empresarial, TI e profissões na área da saúde e de produção. Esses empregos pagam bem e têm oportunidades de promoção. O treinamento dura de duas a três semanas, com uma entrevista garantida para aqueles que concluem o programa. Até agora, a Associação Corporativa tem uma taxa de colocação de quase 90 por cento.

## **Diplomas e Certificados Universitários — Educação de Nível Superior para um Emprego Melhor**

As Instituições SUD de educação superior, incluindo o LDS Business College, a BYU–Idaho, a BYU–Havaí e a BYU, oferecem uma variedade de certificados e diplomas, alguns podem ser obtidos online. Esses programas variam de um semestre de duração, com certificado, até a graduação avançada e profissional com recebimento de diploma. Muitos desses diplomas e certificados são baseados em habilidades e preparam os alunos diretamente para o emprego e uma carreira.

No momento, essas opções educacionais estão disponíveis apenas em inglês. Para mais informações, visite o site [churcheducation.LDS.org](http://churcheducation.LDS.org).

### **PATHWAY/BYU–IDAHO**

Em parceria com a BYU–Idaho, o Pathway é um programa educacional de baixo custo que combina cursos online com reuniões locais. Seu propósito é oferecer uma entrada fácil aos alunos com pouca ou nenhuma experiência universitária, ou uma nova oportunidade àqueles que haviam parado os estudos há muito tempo. Por ser um programa online, a proximidade de um campus não é uma exigência. Os alunos ganham créditos para a faculdade válidos para serem transferidos para a BYU–Idaho e várias outras universidades.

#### **Também é necessário:**

- o Ser membro de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.
- o Ter pelo menos 17 anos com diploma de Ensino Médio ou equivalente, ou ter mais de 19 anos (com ou sem um diploma de Ensino Médio ou equivalente).
- o Ter acesso regular a um computador com Internet de alta velocidade e uma webcam.
- o Falar inglês com proficiência (ver mais na próxima página).
- o Morar dentro de uma distância de deslocamento razoável do local do Pathway; há muitos locais em todo o mundo com uma equipe formada por missionários de serviço.
- o Estar matriculado no Instituto (essa exigência é para as pessoas entre 18 e 30 anos de idade que não são casadas).

O programa Pathway leva um ano (ou três semestres) para ser concluído, após isso, um aluno pode continuar para obter um diploma universitário. O Pathway abre as portas para oportunidades, que incluem participar no Programa de Graduação Online da BYU, frequentar a BYU-Idaho como aluno no campus ou matricular-se em uma faculdade ou universidade local (sujeito aos requisitos de admissão local).

Os alunos que concluem o Pathway e desejam frequentar a BYU-Idaho no campus em Rexburg, Idaho, devem fazer uma solicitação formal e pagar a taxa regular do campus. Aqueles que desejarem continuar no programa de formação online, farão cursos com as mesmas taxas de baixo custo do Pathway e se empenharão para alcançar algumas das seguintes opções:

1. Certificados profissionais (15 créditos cada)
2. Diploma de tecnólogo (60 créditos)
3. Diploma de bacharel (120 créditos)

Para os alunos com proficiência em inglês, o programa Pathway padrão combina os cursos acadêmicos online da BYU-Idaho com os cursos do Instituto ou os cursos de religião online da BYU-Idaho. Para os alunos que têm nível de proficiência baixo ou intermediário, a versão "L" inclui os cursos acadêmicos que incorporam instrução do idioma inglês como componente principal do curso. Os alunos se reúnem semanalmente com um falante nativo de inglês durante todo o programa para aperfeiçoar suas habilidades em inglês. (Os missionários de serviço do Pathway administram esses centros em todo o mundo.)

## AVALIAR MINHAS OPÇÕES DE TREINAMENTO

PERGUNTAS A FAZER	RESPOSTAS
Quais são as taxas de colocação de emprego para aqueles que concluem o programa?	
Qual é a média de salário para as pessoas que conseguem um emprego?	
Quantos alunos participaram do programa no ano passado?	
Quantas pessoas se candidataram e quantas foram aceitas?	
Quantos alunos desistiram ou não completaram o programa?	
Eles têm aulas disponíveis à noite ou nos fins de semana?	
Quanto custa o programa, incluindo as mensalidades, os livros, as taxas e outras despesas?	
O que é necessário para ser aceito no programa?	
Quanto tempo leva para receber o certificado ou graduação?	
Há algum auxílio financeiro para ajudar a pagar a escola?	
Qual é a carga de trabalho das aulas ou do programa?	
Que conselho você me daria para me ajudar a ser bem-sucedido no programa?	
Com quem mais poderia falar para obter mais informações sobre o programa?	
Você poderia me dar suas informações para contato, para que eu possa tirar algumas dúvidas?	





5

# ESCOLHER UM PROGRAMA DE ESTUDO

---

## PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Arrepende-se e Ser Obediente

## PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Avaliar a Qualidade da Escola ou do Programa de Treinamento
2. Avaliar Qual a Possibilidade de Ser Aceito e Concluir o Curso
3. Avaliar o Custo e a Utilidade
4. Escolher uma Escola ou um Programa de Treinamento
5. Atualizar Seu Plano para a Autossuficiência



## RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

### COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Explorar minhas opções de treinamento encontrando respostas para as perguntas na página 75.
- Ⓒ Continuar acompanhando minhas despesas diárias.
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

### PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debate:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS					
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos feitos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação desses importantes hábitos?					
LÉGENDA: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado					
Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Fortalecer Habilidades e Hábitos	Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Nota do Parceiro de Ação	
<b>Exemplo</b> Atender-se e ser obediente	Realizar meu plano para a autossuficiência	Ancorar despesas			AM
<b>Semana 1</b> A autossuficiência a um princípio de salvação	Iniciar meu plano para a autossuficiência	Ancorar despesas			—
<b>Semana 2</b> Administrar o dinheiro	Explorar opções de emprego em minha área	Ancorar despesas			—
<b>Semana 3</b> Ensinar filii em Jesus Cristo	Confirmar minha escolha profissional	Ancorar despesas			—
<b>Semana 4</b> Buscar conhecimento, decidir onde ir e como chegar lá	Explorar opções educacionais	Ancorar despesas			—
<b>Semana 5</b> Atender-se e ser obediente	Confirmar o curso ou a formação escolhida	Ancorar despesas			—
<b>Semana 6</b> Trabalhar, assumir a responsabilidade e gerenciar	Criar um plano financeiro para minha formação	Ancorar despesas			—
<b>Semana 7</b> Tomar-me um "servir juntos"	Realizar meu plano para a autossuficiência	Compartilhar meu plano para a autossuficiência com familiares ou amigos			—
<b>Semana 8</b> Usar o tempo com sabedoria	Realizar meu plano para a autossuficiência	Fazer a escolha, priorizar, vencer a procrastinação e eliminar distrações			—
<b>Semana 9</b> Comunicação: pedir e ouvir	Realizar meu plano para a autossuficiência	Fazer a escolha, entender os requisitos, o estilo de aprendizagem e gerenciar o estudo			—
<b>Semana 10</b> Soluções: problemas	Realizar meu plano para a autossuficiência	Escolha um hábito de estudo, realização de tarefas, preparação para provas			—
<b>Semana 11</b> Mozcor integridade	Realizar meu plano para a autossuficiência	Escolha um trabalho com um mentor, aprender com o fiscalista, cumprir compromissos			—
<b>Semana 12</b> Respeitar as ordenanças do tempo	Realizar meu plano para a autossuficiência	Praticar habilidades e hábitos			—

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- o Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto Meu Alicerce?
  - o O que você aprendeu ao explorar suas opções de treinamento?
  - o O que você aprendeu ao acompanhar suas despesas?
  - o De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: ARREPENDER-SE E SER OBEDIENTE

— Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** Como o arrependimento e a obediência estão relacionados à autossuficiência?

**Assista:** “A Obediência Traz Bênçãos” disponível no site srs.LDS.org/ videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 81.)

**Debata:** Que bênçãos você recebeu por obedecer às leis de Deus? Como o arrependimento nos ajuda a progredir?

**Leia:** Doutrina e Convênios 130:20–21 e a citação do Profeta Joseph Smith (à direita).

*“Há uma lei, irrevogavelmente decretada no céu antes (...) na qual todas as bênçãos se baseiam — E quando recebemos uma bênção de Deus, é por obediência à lei na qual ela se baseia.”*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 130:20–21**

## ATIVIDADE

A obediência a leis específicas conduz a bênçãos específicas.

**Passo 1:** Escreva algumas bênçãos que você deseja na coluna da esquerda.

**Passo 2:** Identifique quais leis ou princípios você precisará obedecer para receber as bênçãos que deseja.

BÊNÇÃOS QUE DESEJO RECEBER	LEIS E PRINCÍPIOS QUE DEVO OBEDECER
<i>Três meses de economias</i>	<i>Dízimos e Ofertas (Malaquias 3:10–12) Seguir um orçamento</i>

**Debata:** Leia Josué 3:5 e as citações do Élder Jeffrey R. Holland e do Presidente Spencer W. Kimball (na página 81). Por que precisamos nos arrepender, nos santificar e tentar fazer o bem ao buscarmos nos tornar autossuficientes?

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Obedeça a lei que você escolheu na atividade acima.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre obediência.

*“Adotei a seguinte regra: Quando o Senhor ordenar, faça-o.”*

**ENSINAMENTOS DOS PRESIDENTES DA IGREJA: JOSEPH SMITH, 2007, p. 169.**

## A OBEDIÊNCIA TRAZ BÊNÇÃOS

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



### **PRESIDENTE THOMAS S. MONSON:**

Que promessa gloriosa! “Aquele que guarda [os] mandamentos [de Deus] recebe verdade e luz, até ser glorificado na verdade e conhecer todas as coisas” (D&C 93:28). (...)

Irmãos e irmãs, o grande teste desta vida é a obediência. “E assim os provaremos”, disse o Senhor, “para ver se farão todas as coisas que o Senhor seu Deus lhes ordenar” (Abraão 3:25).

O Salvador declarou: “Pois todos os que receberem uma bênção de minhas mãos obedecerão à lei que foi designada para essa bênção e suas condições, como instituídas desde antes da fundação do mundo” (D&C 132:5).

Não há maior exemplo de obediência do que o de nosso Salvador. A respeito Dele, Paulo comentou:

“Ainda que era Filho, todavia aprendeu a obediência pelas coisas que sofreu.”

E tendo ele sido aperfeiçoado, veio a ser o autor da eterna salvação para todos os que lhe obedecem” (Hebreus 5:8–9).

O Salvador demonstrava o genuíno amor de Deus, levando uma vida perfeita e honrando a sagrada missão que recebera. Nunca foi arrogante.

Nunca se encheu de orgulho. Nunca foi desleal. Sempre foi humilde. Sempre foi sincero. Sempre foi obediente. (...)

Quando Ele enfrentou a agonia do Getsêmani, onde suportou tanta dor que Seu suor se tornou em grandes gotas de sangue, que corriam até ao chão, (Lucas 22:44), Ele exemplificou o Filho obediente, dizendo: “Pai, se queres, passa de mim este cálice, porém não se faça a minha vontade, senão a tua” (Lucas 22:42).

Assim como o Salvador instruiu a Seus antigos apóstolos, o mesmo diz a cada um de nós: “Segue-me” (João 21:22). Estamos dispostos a obedecer?

O conhecimento que buscamos, as respostas pelas quais ansiamos e a força que desejamos hoje para enfrentar os desafios de um mundo complexo e inconstante podem ser nossos, se de boa vontade obedecermos aos mandamentos do Senhor.

Cito novamente as palavras do Senhor: “Aquele que guarda [os] mandamentos [de Deus] recebe verdade e luz, até ser glorificado na verdade e conhecer todas as coisas” (D&C 93:28).

É minha humilde oração que sejamos abençoados com as ricas recompensas prometidas aos que forem obedientes. Em nome de Jesus Cristo, nosso Senhor e Salvador. Amém.

(“A Obediência Traz Bênçãos”, *A Liahona*, maio de 2013, pp. 89, 92.)

*“Santificai-vos, porque amanhã fará o Senhor maravilhas no meio de vós”.*

### **JOSUÉ 3:5**

*“O Senhor abençoa aqueles que desejam progredir, que reconhecem a necessidade dos mandamentos e que se esforçam por guardá-los. (...) Ele vai ajudá-los a se arrepender, fazer reparações, consertar qualquer coisa que precisa ser corrigida e seguir em frente. Em pouco tempo, alcançarão o sucesso desejado.”*

**JEFFREY R. HOLLAND,**  
**“Amanhã Fará o Senhor Maravilhas no Meio de Vós”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 126.**

*“Se gostarmos de luxo ou até de coisas necessárias mais do que de obedecer, perderemos as bênçãos que Ele gostaria de nos dar.”*

**SPENCER W. KIMBALL,**  
***The Teachings of Spencer W. Kimball*, ed. Edward L. Kimball, 1982, p. 212.**

**Volte para a página 80.**



## APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** Na última semana, você deve ter pesquisado mais sobre suas opções de treinamento e conversado sobre cursos ou programas de treinamento em potencial. Neste capítulo, você acompanhará os seguintes passos para analisar o que aprendeu e decidir que opção de treinamento é melhor para você.

1. Avaliar a qualidade da escola ou do programa de treinamento.
2. Avaliar qual a possibilidade de ser aceito e concluir o curso.
3. Avaliar o custo e a finalidade.
4. Escolher uma escola ou um programa de treinamento.
5. Atualizar seu plano para a autossuficiência.

**Debata:** Ao reunir informações sobre suas opções de treinamento, o que descobriu de mais importante?

**Leia:** Ao considerar que escola ou programa de treinamento você buscará, lembre-se do conselho do Élder Dallin H. Oaks sobre o que é bom, muito bom ou excelente.

**Assista:** “Bom, Muito Bom, Excelente”, disponível no site [srs.LDS.org/videos](https://srs.LDS.org/videos). (O vídeo não está disponível? Leia a página 93.)



## 1. AVALIAR A QUALIDADE DA ESCOLA OU DO PROGRAMA DE TREINAMENTO

**Leia:** “O Senhor deseja que vocês eduquem a mente e as mãos, seja qual for sua área de atuação. Quer consertando geladeiras ou realizando cirurgias delicadas, vocês precisam receber treinamento. Busquem a melhor educação disponível. Tornem-se trabalhadores íntegros no mundo que os aguarda” (Gordon B. Hinckley, “Conselhos e Oração do Profeta para os Jovens”, *A Liahona*, abril de 2001, p. 35).

Um dos indicadores mais importantes da qualidade de uma escola ou de um programa de treinamento é o grau de sucesso que os formandos têm em conseguir o emprego que desejam.

Juan reuniu algumas informações sobre a taxa de colocação de emprego dos programas certificados que ele tem em mente. Ele então decidiu entre o “bom, muito bom ou excelente”.

	CURSO DE SOLDA NO INSTITUTO POLITÉCNICO (JOVEM APRENDIZ)	CURSO DE SOLDA NA FACULDADE DE TECNOLOGIA	CURSO DE SOLDA NO INSTITUTO VOCACIONAL
Quantos alunos se formaram nesse curso no ano passado?	7	54	26
Quantos conseguiram emprego?	7	25	23
Porcentagem de empregabilidade	100%	46%	88%
Bom, muito bom, ou excelente	Excelente	Bom	Muito bom

**Debata:** O que você acha da classificação de Juan?

**ATIVIDADE (5 minutos)**

---

**Passo 1:** Preencha a tabela a seguir com as informações que você reuniu durante a semana.

**Passo 2:** Escolha entre bom, muito bom ou excelente.

	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2	OPÇÃO 3
Quantos alunos participaram do programa no ano passado?			
Quantos conseguiram um emprego?			
Porcentagem dos que conseguiram emprego			
Bom, muito bom ou excelente			

---

## 2. AVALIAR QUAL A POSSIBILIDADE DE SER ACEITO E DE CONCLUIR O CURSO

**Leia:** Uma escola pode ser perfeita para você, mas, você é perfeito para a escola? As escolas estabelecem padrões onde só quem é qualificado pode ingressar no programa.

Algumas pessoas entram em uma escola, mas depois desistem. Elas desistem porque o programa é fraco ou porque não era o que esperavam. Às vezes, elas desistem porque é muito difícil. Compare as escolas para entender melhor qual sua probabilidade de ingressar e concluir o curso.

Juan usou as seguintes informações para comparar os programas de treinamento e a probabilidade de ser aceito e concluir o curso.

	CURSO DE SOLDA NO INSTITUTO POLITÉCNICO (JOVEM APRENDIZ)	CURSO DE SOLDA NA FACULDADE DE TECNOLOGIA	CURSO DE SOLDA NO INSTITUTO VOCACIONAL
Quantas pessoas se candidataram?	78	54	50
Porcentagem de pessoas que foram aceitas	9%	100%	52%
Quantos desistentes?	0	19	2
Porcentagem de desistentes	0%	35%	4%
Bom, muito bom, ou excelente	Muito bom	Bom	Excelente

**Debata:** O que você acha da classificação de Juan?

**ATIVIDADE (5 minutos)**

---

**Passo 1:** Preencha a tabela a seguir com as informações que você reuniu durante a semana.

**Passo 2:** Escolha entre bom, muito bom ou excelente.

	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2	OPÇÃO 3
Quantas pessoas se candidataram para entrar?			
Percentual de aceitação			
Quantas pessoas desistiram?			
Percentual de desistência			
Bom, muito bom ou excelente			

---

### 3. AVALIAR O CUSTO E A FINALIDADE

**Leia:** Programas de treinamento e aprendizado diferentes têm custos diferentes. Você precisará determinar se acha que o custo do aprendizado ou o treinamento justifica o tipo de emprego que você busca. Você não gostaria de participar de um programa de treinamento ou curso caro que provavelmente não levaria a um bom emprego. Você deve buscar uma opção que atenda a sua finalidade.

Juan usou as informações a seguir para comparar o custo e a finalidade das opções de treinamento que ele tinha em mente.

	CURSO DE SOLDA NO INSTITUTO POLITÉCNICO (JOVEM APRENDIZ)	CURSO DE SOLDA NA FACULDADE DE TECNOLOGIA	CURSO DE SOLDA NO INSTITUTO VOCACIONAL
Porcentagem de empregabilidade	100%	46%	88%
Remuneração inicial média	30.000	25.000	35.000
Custo total, incluindo mensalidades, material, taxas, transporte e gastos adicionais	5.000	7.500	6.000
Bom, muito bom, ou excelente	Excelente	Bom	Muito bom

**Debata:** O que você acha da classificação de Juan?

**ATIVIDADE (5 minutos)**

**Passo 1:** Preencha a tabela a seguir com as informações que você reuniu durante a semana.

**Passo 2:** Escolha entre bom, muito bom ou excelente.

	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2	OPÇÃO 3
Taxa de colocação de emprego			
Média de remuneração inicial			
Total dos custos incluindo mensalidades, livros, taxas, transporte e outras despesas da família			
Bom, muito bom ou excelente			

**Debata:** Que outras coisas devemos considerar quando escolhemos uma escola ou um programa de treinamento?

#### 4. ESCOLHER UMA ESCOLA OU UM PROGRAMA DE TREINAMENTO

**Leia:** Agora que já avaliou várias coisas, você precisa decidir que escola ou programa de treinamento você acha que é o melhor para você.

Por exemplo, após avaliar todas as opções e considerações, Juan decidiu obter o certificado de soldador no Instituto Vocacional.

##### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Considere a classificação que fez de suas opções de treinamento ou aprendizado nas páginas 84, 86 e 88.

**Passo 2:** Agora escolha sua melhor opção classificando-a em “bom, muito bom ou excelente”.

	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2	OPÇÃO 3
Bom, muito bom ou excelente			

---

**Leia:** Parabéns! Você escolheu o melhor treinamento para se tornar autossuficiente. Agora você pode prosseguir com confiança.

#### 5. ATUALIZAR SEU PLANO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

##### ATIVIDADE (5 minutos)

---

Atualizar seu plano de autossuficiência conforme necessário e completar a seção “Meu Plano de Estudos”.

##### Minha Meta de Autossuficiência (capítulo 1)

Eu vou \_\_\_\_\_

assim poderei \_\_\_\_\_.

Continua na próxima página.

### Meu Plano de Emprego (capítulos 2 e 3)

Eu comparei estes três empregos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

O emprego que escolhi para mim é \_\_\_\_\_ por causa das seguintes coisas que aprendi com empregadores e com outras pessoas sobre o mercado de trabalho em minha área:

---

---

### Meu Plano de Aprendizado (capítulos 4 e 5)

Eu comparei três opções de treinamento:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

A opção de treinamento que escolhi é \_\_\_\_\_ devido aos custos, a qualidade, a taxa de colocação e outras coisas importantes para mim (escreva os motivos abaixo):

---

---

Levarei \_\_\_\_\_ (dias, semanas, meses, anos) para concluir o treinamento.

---

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu na reunião de grupo de hoje?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“Que carreira você vai escolher? No que você vai trabalhar? (...) É nossa responsabilidade nos empenharmos para saber como podemos contribuir com nosso próximo — uma área onde tenhamos algum interesse e habilidade, e onde possamos, ao mesmo tempo, prover para nós mesmo” (Ezra Taft Benson, “In His Steps” [Em Seus Passos], [devocional da Universidade Brigham Young, 4 de março de 1979], [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

- B** Trabalharei em meu plano de autossuficiência confirmando que o aprendizado ou o programa de treinamento que escolhi é adequado para mim.

---

- C** Continuarei acompanhando minhas despesas diárias.

---

- D** Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



## RECURSOS

### BOM, MUITO BOM, EXCELENTE

#### Élder Dallin H. Oaks

“O mero fato de algo ser bom não quer dizer que tem que ser feito. O número de coisas boas que poderiam ser realizadas ultrapassa em muito o tempo disponível para sua execução. Algumas coisas são melhores, e são elas que merecem atenção prioritária em nossa vida.

Jesus ensinou esse princípio na casa de Marta. Enquanto ela estava ‘ocupada com muito serviço’ (Lucas 10:40), sua irmã Maria, ‘assentando-se (...) aos pés de Jesus, ouvia a sua palavra’ (v. 39). Quando Marta reclamou que sua irmã deixara todo o trabalho para ela, Jesus elogiou Marta por sua diligência (v. 41), porém ensinou: ‘mas uma só [coisa] é necessária; e Maria escolheu a boa parte, a qual não lhe será tirada’ (v. 42). Marta tinha motivos legítimos para ficar ‘ansiosa e afadigada com muitas coisas’ (v. 41), mas aprender o evangelho com o Mestre dos mestres era ainda mais ‘necessário’. Outras escrituras também ensinam que algumas coisas trazem mais bênçãos do que outras (ver Atos 20:35; Alma 32:14–15). (...)

Ao refletirmos sobre várias escolhas, convém lembrar que não basta que algo seja bom. Há outras escolhas melhores, muito boas, e outras melhores ainda, excelentes. (...)

Pensem em como usamos nosso tempo nas escolhas que fazemos quanto a ver televisão, jogar videogames, navegar na Internet ou ler livros e revistas. Claro que é bom participar de diversões saudáveis ou obter informações interessantes; mas nem todas as coisas dessa natureza merecem a porção da nossa vida que lhes dedicamos. Algumas são melhores, e outras, melhores ainda” (“Bom, Muito Bom, Excelente”, *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 104–105).

**Volte para a página 83.**





## 6

# PAGAR SEUS ESTUDOS

---

### **PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE**

- Trabalhar: Assumir a Responsabilidade e Perseverar

### **PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS**

1. Estudar Exige Sacrifício
2. Analisar os Custos de Seu Treinamento
3. Considerar as Opções para Pagar o Seu Treinamento
4. Utilizar as Bolsas de Estudo com Cautela e Como Último Recurso
5. Saber com Quem Falar
6. Atualizar Seu Plano para a Autossuficiência



# RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

## COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Trabalhar em meu plano de autossuficiência confirmando que o curso ou programa de treinamento que escolhi é adequado para mim.
- Ⓒ Continuar acompanhando minhas despesas diárias.
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

## PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debate:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS					
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos listos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação dessas importantes habilidades?					
LÉGENDA: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado					
Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Fortalecer Habilidades e Hábitos	Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Nota do Parceiro de Ação	
<b>Exemplo</b> Atender-se e ser obediente	Realizar meu plano para a autossuficiência	Anotar despesas	Contatar e apoiar meu parceiro de ação	10	10
<b>Semana 1</b> A autossuficiência a um princípio de salvação	Iniciar meu plano para a autossuficiência	Anotar despesas			
<b>Semana 2</b> Administrar o dinheiro	Escolher opções de emprego em minha área	Anotar despesas			
<b>Semana 3</b> Ensinar li em Jesus Cristo	Confirmar minha escolha profissional	Anotar despesas			
<b>Semana 4</b> Buscar conhecimento, decidir onde e e como chegar lá	Explorar opções educacionais	Anotar despesas			
<b>Semana 5</b> Atender-se e ser obediente	Confirmar o curso ou a formação escolhida	Anotar despesas			
<b>Semana 6</b> Trabalhar assumindo a responsabilidade e parabenizar	criar um plano financeiro para minha formação	Anotar despesas			
<b>Semana 7</b> Tomar nos um, servir juntos	Realizar meu plano para a autossuficiência		Compartilhar meu plano para a autossuficiência com familiares ou amigos		
<b>Semana 8</b> Usar o tempo com sabedoria	Realizar meu plano para a autossuficiência		Fazer a escolha, priorizar, vencer a procrastinação e evitar distrações		
<b>Semana 9</b> Comunicação pedir e ouvir	Realizar meu plano para a autossuficiência		Fazer a escolha, entender os requisitos, o estilo de aprendizagem e gerenciar o estudo		
<b>Semana 10</b> Solucionar problemas	Realizar meu plano para a autossuficiência		Escolha um hábito de estudo, realização de metas, priorização para provas		
<b>Semana 11</b> Manter integridade	Realizar meu plano para a autossuficiência		Escolha um trabalho com um mentor, aprender com o fiscal, cumprir compromissos		
<b>Semana 12</b> Respeitar as ordenanças do tempo	Realizar meu plano para a autossuficiência	Praticar habilidades e hábitos			

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- o Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto Meu Alicerce?
  - o O que você aprendeu ao confirmar que o curso ou o programa de treinamento é adequado para você?
  - o O que você aprendeu ao acompanhar suas despesas?
  - o De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: TRABALHAR: ASSUMIR A RESPONSABILIDADE E PERSEVERAR

— Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** Por que o Pai Celestial deseja que eu assuma a responsabilidade por minha vida?

**Assista:** “A Jornada de Sedrick” disponível no site [srs.LDS.org/videos](http://srs.LDS.org/videos). (O vídeo não está disponível? Leia a página 99.)

**Debata:** Como aprendemos a seguir em frente mesmo quando o trabalho é difícil?

**Leia:** Doutrina e Convênios 42:42 e a citação do Presidente James E. Faust (à direita).

**Debata:** Leia a citação do Élder D. Todd Christofferson (na página 99). Por que o Senhor espera que trabalhemos pelo que recebemos?

*“Não serás ocioso; porque o ocioso não comerá o pão nem usará as vestes do trabalhador.”*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 42:42**

*“A perseverança é demonstrada por aqueles que (...) não desistem mesmo que os outros digam: ‘É impossível!’.”*

**JAMES E. FAUST,**  
**“Perseverança”, A**  
**Liahona, maio de**  
**2005, p. 51.**

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Escolha um parceiro e leiam juntos cada passo no padrão abaixo.

**Passo 2:** Perguntem um ao outro sobre uma tarefa ou um desafio muito difícil que estão enfrentando atualmente.

**Passo 3:** Ajudem-se mutuamente a aplicar os quatro passos abaixo a essa tarefa difícil ou desafio.

1 MANTER UMA ATITUDE POSITIVA	2 LEMBRAR-SE DE TRABALHAR JUNTOS	3 SUBSTITUIR O MEDO PELA FÉ	4 PROSSEGUIR COM PACIÊNCIA E CORAGEM
Conte suas bênçãos.	Peça a ajuda de amigos, colegas, membros do grupo e outras pessoas.	Evite as dúvidas. Lembre-se de que o Senhor tem todo o poder. Invoque-O e aceite Sua vontade.	Nunca, nunca, nunca desista. Persevere com fé. Descubra que lições o Senhor está lhe ensinando.

**Passo 4:** Escreva duas ou três maneiras pelas quais você pode prosseguir com fé, confiando que Deus vai prover.

---



---



---

**Pondere:** Leia a citação do Presidente Thomas S. Monson (à direita). Como me comporto quando eu falho?

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

Escolha algo difícil ou desconfortável e termine a tarefa. Anote abaixo.

Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre trabalho e perseverança.

---

## A JORNADA DE SEDRICK

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**SEDRICK:** Meu nome é Sedrick Kam-besabwe. Moro na República Democrática do Congo. Sou membro de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.

Sou missionário do ramo, na vila de Kipusanga. Preciso preparar-me para servir uma missão no exterior. Para ir para a missão, preciso de um passaporte, que hoje custa 250 dólares.

Para ganhar dinheiro, meu pai e eu compramos bananas. Algumas vilas produzem muitas bananas: Tishabobo, Lusuku e Kamanda.

Tishabobo fica a uns 15 quilômetros daqui. Lusuku fica a 30 quilômetros. Kamanda fica a 30 quilômetros

também. Vamos até lá e compramos bananas, e depois as trazemos de volta para vender aqui.

Para ir às vilas, vamos de bicicleta. Conseguimos carregar quatro ou seis cachos de bananas.

Quando vou de bicicleta, pode levar até uma hora e meia para ir e para voltar, se a bicicleta estiver em ordem e eu tiver forças. Quando é meio-dia e o calor fica muito forte, vou devagar por causa do calor e do sol.

Consigo fazer duas viagens por dia, se acordar bem cedo pela manhã. É um bom meio de pagar meu passaporte.

Estou juntando dinheiro, pouco a pouco, e estou economizando para pagar a escola e a missão. E agora, depois de quatro anos de trabalho, tenho dinheiro suficiente para meu passaporte e mais 70 dólares que economizei.

**Volte para a página 98.**

*“Deus determinou que esta existência mortal exija um esforço quase constante. (...) Por meio do trabalho sustentamos e enriquecemos a vida. (...) O trabalho edifica e refina o caráter, cria beleza e é o instrumento de nosso serviço ao próximo e a Deus. Uma vida consagrada é cheia de trabalho, às vezes repetitivo, (...) às vezes pouco reconhecido, mas sempre um trabalho que melhora, (...) que sustém, que eleva (...) e que aprimora.”*

**D. TODD CHRISTOFFERSON, “Reflexões sobre uma Vida Consagrada”, A Liahona, novembro de 2010, p. 17.**

*“Temos a responsabilidade de elevar-nos da mediocridade para a competência, do fracasso para a realização. Nossa tarefa é tornar-nos o melhor que podemos ser. Uma das maiores dádivas de Deus para nós é a alegria de tentar de novo, porque nenhum fracasso precisa ser definitivo.”*

**THOMAS S. MONSON, “A Força Interior”, A Liahona, julho de 1987, p. 69.**



## APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** Na última semana você escolheu uma escola ou um programa de treinamento que você acha ser o melhor para você. Durante a semana você passou algum tempo aprendendo mais sobre a escola ou o programa. Hoje você vai explorar as diversas maneiras disponíveis para ajudá-lo a pagar por seu treinamento.

1. Educação requer sacrifício.
2. Analise os custos de seu treinamento.
3. Considere as opções para pagar o seu treinamento.
4. Utilize empréstimos estudantis com cautela e como último recurso.
5. Saber com quem falar.
6. Atualizar seu plano para a autossuficiência.

### 1. ESTUDAR EXIGE SACRIFÍCIO

**Leia:** O Presidente Gordon B. Hinckley nos admoestou a fazermos sacrifícios para tornar nossos estudos possíveis. Ele disse: “Vocês precisarão de toda instrução que puderem obter. Sacrifiquem (...) tudo que for necessário para qualificarem-se para o trabalho profissional” (“O Poder da Educação” *A Liahona*, junho de 2011, p. 44).

Também fomos aconselhados a não adiar outras coisas importantes em nossa vida enquanto buscamos nos profissionalizar. Não adiem o casamento, receber as ordenanças do templo e ter filhos enquanto estudam.

Ao manterem suas prioridades e sacrificarem as coisas menos importantes, vocês perceberão que o Senhor os abençoará.

**Debata:** Por que vale a pena fazer sacrifícios por nossa educação e nosso treinamento?

## 2. ANALISAR OS CUSTOS DE SEU TREINAMENTO

**Leia:** Nas últimas duas semanas você explorou suas opções de curso e treinamento. Parte desse empenho foi aprender quanto custaria seu programa. Esses custos incluem coisas como mensalidade, livros, taxas, despesas familiares, transporte e qualquer outra coisa associada com sua educação ou seu treinamento. É importante que você tenha uma estimativa precisa desses custos para que possa planejar como pagar por eles.

Por exemplo, Juan descobriu quanto seu certificado de soldador custaria calculando o seguinte:

CUSTOS DOS TIPOS DE TREINAMENTO	VALOR
Programa de treinamento de soldador	4.000
Ferramentas, livros e materiais	1.000
Taxas de exames	300
Taxa de licença	300
Transporte	400
<b>Total</b>	6.000

Tenha em mente também seu custo de vida, como alimentação, aluguel, despesas da família e dívidas.

**ATIVIDADE (5 minutos)**

**Passo 1:** Preencha com o custo de seu treinamento ou sua estimativa aproximada.

**Passo 2:** Durante a semana, descubra quaisquer outros detalhes.

CUSTOS DOS TIPOS DE TREINAMENTO	VALOR
<b>Total</b>	

**3. CONSIDERAR AS OPÇÕES PARA PAGAR O SEU TREINAMENTO**

**Leia:** Há várias maneiras de pagar por um curso. Tanto quanto possível, pague por seu curso com seus próprios recursos. Trabalhe enquanto estuda. Talvez você precise gastar menos e conseguir mais um emprego para conseguir mais renda.

Outras opções estão disponíveis se você não tiver recursos suficientes. Organizações privadas, pessoas e governos têm programas que podem ajudá-lo a pagar seu treinamento.

“Pois a Terra está repleta e há bastante e de sobra; sim, preparei todas as coisas” (D&C 104:17).

**Debata:** Como a frase “pois a Terra está repleta” se aplica à renda para pagar sua educação?

## ATIVIDADE (15 minutos)

**Passo 1:** Designe cada membro do grupo para ler em silêncio uma das opções financeiras abaixo e na página 104.

**Passo 2:** Revezem-se explicando a opção que cada um leu, incluindo seus pontos fortes e fracos.

**Passo 3:** Marque as opções que parecem ser as melhores para você.

OPÇÃO FINANCEIRA	DEFINIÇÃO	PONTOS FORTES	PONTOS FRACOS	O MELHOR PARA MIM
<b>Renda e Economias</b>	Dinheiro que recebo trabalhando enquanto estudo, ou dinheiro que poupei. Pode ser usado para qualquer despesa escolar.	Sem dívida nem juros. Aprendo novas habilidades e faço contatos importantes enquanto trabalho.	Pode ser difícil trabalhar e estudar. Pode levar mais tempo para terminar os estudos.	
<b>Bolsa de Estudos</b>	Um prêmio em dinheiro com base em quem você é ou o que você fez. Geralmente usado para conseguir um certificado ou um diploma.	Sem dívida nem juros. Pode reduzir a necessidade de trabalhar enquanto estuda.	Pode exigir planejamento e muito esforço para se candidatar a uma. Pode ser disputado.	
<b>Subsídio</b>	Um desconto no valor da mensalidade com base em sua necessidade financeira, usado para conseguir um diploma.	Sem dívida nem juros. Pode reduzir a necessidade de trabalhar enquanto estuda.	Pode exigir planejamento e muito esforço para se candidatar a uma. Pode ser disputado.	
<b>Estágio</b>	Um emprego em que uma pessoa trabalha para um empregador enquanto aprende uma ocupação ou habilidade. Geralmente para receber certificados ou licenças.	Aprende-se habilidades específicas do trabalho. É possível ser pago enquanto aprende. Pode levar a um emprego.	É preciso empenho para encontrar um empregador interessado. Pode ser difícil estudar e trabalhar.	

OPÇÃO FINANCEIRA	DEFINIÇÃO	PONTOS FORTES	PONTOS FRACOS	O MELHOR PARA MIM
<b>Reembolso Educacional</b>	Um valor em dinheiro que o empregador dá ao empregado para que ele desenvolva suas habilidades. Pode ser usado para diplomas, certificados, licenças ou aulas específicas.	Permanece empregado enquanto amplia seus conhecimentos. Reduz os custos.	É preciso atender às exigências do empregador. Pode ser difícil estudar e trabalhar. O empregador pode exigir que você permaneça na empresa ou devolva o dinheiro se você sair.	
<b>Dinheiro Emprestado da Família</b>	Dinheiro de familiares com ou sem expectativa de devolução. Pode ser usado para a maioria das despesas educacionais.	Pode ser mais fácil conseguir do que um empréstimo bancário.	Pode gerar tensão nas relações familiares. Pode ser difícil se acontecer uma emergência familiar.	
<b>Empréstimo (bancário, do governo, de organizações não governamentais, Fundo Perpétuo de Educação [FPE] onde disponível).</b>	Dinheiro de instituições de empréstimo com expectativa que você pague o dinheiro de volta, geralmente com juros. Pode ser usado para a maioria das despesas educacionais.	Muitas opções de empréstimo.	É preciso pagar o empréstimo mais os juros. A dívida pode durar muito tempo. Caso não consiga emprego, pode ficar difícil realizar os pagamentos.	

**Leia:** Esta semana, leia as páginas 111–116 para obter mais informações sobre bolsas de estudo e subsídios, empréstimos estudantis e o empréstimo do Fundo Perpétuo de Educação.

## 4. UTILIZAR EMPRÉSTIMOS ESTUDANTIS COM CAUTELA E COMO ÚLTIMO RECURSO

**Leia:** “Muitas [pessoas] do mundo estão fazendo dívidas para conseguir estudar, mas então descobrem que o custo dos estudos é maior do que eles conseguem pagar de volta. Procurem obter bolsas de estudo e subsídios. Arrumem um emprego de meio período, se possível, para ajudar a pagar suas despesas. Isso vai exigir algum sacrifício, mas vai ajudá-los a ter sucesso” (Robert D. Hales, “Enfrentar os Desafios do Mundo Atual”, *A Liahona*, novembro de 2015, p. 45).

Empréstimos estudantis são dívidas. Diferente dos subsídios e das bolsas de estudo, eles devem ser reembolsados e, geralmente, com juros. Se não tiver condições de pagar, você pode prejudicar seu crédito ou sua capacidade de progredir na vida.

**Debata:** Por que os empréstimos estudantis devem ser o último recurso?

**Leia:** Os “quatro certos” podem ajudá-lo a decidir se um empréstimo estudantil pode ser bom para você.

1. **Razão certa:** Você trabalha enquanto estuda, você se esforçou muito para conseguir bolsas de estudo e subsídios, e o empréstimo é apenas para pagar o restante (não toda a despesa) de seu curso.
2. **Expectativas certas:** Você verificou que as taxas de colocação são boas em sua área para o emprego a que está se preparando, e tem motivos reais para crer que conseguirá um emprego com um salário alto o suficiente para pagar o empréstimo em um período de tempo razoável.
3. **Termos certos:** Você comparou diferentes empréstimos e encontrou a melhor taxa e os melhores termos de devolução de um credor confiável.
4. **Valor certo:** O valor de seu empréstimo é pequeno o suficiente para ser pago em um período razoável de tempo.

**Debata:** De que maneira seguir os “quatro certos” o protegerá quando for pagar seu curso?

**Leia:** Pergunte a seu especialista de autossuficiência da estaca sobre sites úteis para encontrar e comparar empréstimos estudantis em seu país ou sua área. Esta semana, leia também a página 113 para saber mais sobre como comparar os empréstimos estudantis.

Também, se estiver disponível em seu país, um empréstimo do Fundo Perpétuo de Educação (FPE) pode ser apropriado para você. Para saber se os empréstimos do FPE estão disponíveis em seu país, como se qualificar e como solicitar, veja as páginas 114–115 ou acesse o site [srs.LDS.org/pef](http://srs.LDS.org/pef).

## 5. SABER COM QUEM FALAR

**Leia:** Parte de seus compromissos esta semana será explorar as melhores opções para pagar seu curso ou programa de treinamento escolhido. Faça sua pesquisa e converse com pessoas que poderão ajudá-lo. Muitas escolas têm pessoas que podem ajudá-lo. Tente entrar em contato com o escritório de auxílio financeiro, ou com a escola ou empresa e peça para falar com alguém que possa responder suas perguntas sobre como pagar por seu treinamento.

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Em grupo, relacionem as pessoas e organizações com quem podem falar sobre bolsas de estudo, subsídios, estágios e reembolso educacional.

---

---

---

**Passo 2:** Em grupo, sugiram perguntas que podem fazer a essas pessoas sobre auxílio financeiro. Escreva pelo menos três perguntas que você fará esta semana.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
-

## 6. ATUALIZAR SEU PLANO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

**Leia:** Na próxima reunião de grupo, cada um fará uma breve apresentação ao grupo sobre seu plano de autossuficiência. Você descreverá seus planos e o grupo fará comentários e dará sugestões.

### ATIVIDADE (10 minutos)

---

Atualize seu plano para a autossuficiência conforme necessário. Esta semana, converse com algumas pessoas e faça sua pesquisa para concluir a seção “Meu Plano Financeiro” na página 108.

### Minha Meta de Autossuficiência (capítulo 1)

Eu vou \_\_\_\_\_  
assim poderei \_\_\_\_\_.

### Meu Plano de Emprego (capítulos 2 e 3)

Eu comparei estes três empregos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

O emprego que escolhi para mim é \_\_\_\_\_ por causa das seguintes coisas que aprendi com empregadores e com outras pessoas sobre o mercado de trabalho em minha área:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Continua na próxima página.**

### Meu Plano de Aprendizado (capítulos 4 e 5)

Eu comparei três opções de treinamento:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

A opção de treinamento que escolhi é \_\_\_\_\_ devido aos custos, a qualidade, a taxa de colocação e outras coisas importantes para mim (escreva os motivos abaixo):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Levarei \_\_\_\_\_ (dias, semanas, meses, anos) para concluir o treinamento.

### Meu Plano Financeiro

Acredito que meu treinamento custará \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ por mês.

Após comparar várias opções para meu treinamento e verificar minhas finanças, percebi que (poderia / não poderia) pagar sozinho por meu treinamento. Precisarei de mais (quantia) \_\_\_\_\_.

Para pagar por meu treinamento, procurarei (trabalho, bolsas de estudo, subsídios, reembolsos educacionais, empréstimos) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Leia:** Na próxima semana você apresentará seu plano de autossuficiência ao grupo (página 107–108). Você pode praticar apresentando o plano para familiares e amigos. Na próxima semana, venha preparado para fazer sua apresentação.

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu na reunião de grupo de hoje?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“O Senhor e Sua Igreja sempre incentivaram a educação para aumentarmos nossa capacidade de servir a Ele e aos filhos do Pai Celestial. Para cada um de nós, sejam quais forem nossos talentos, Ele tem serviço para prestarmos. (...)”

(...) E precisaremos da ajuda do céu para saber quais coisas, dentre as infinitas que podemos estudar, seria mais sábio aprender. Isso também significa que não podemos desperdiçar nosso tempo nos entretendo quando temos a chance de (...) aprender uma coisa verdadeira e útil” (Henry B. Eyring, “Real-Life Education” [Educação na Vida Real], *New Era*, abril de 2009, pp. 4, 6).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- (A) Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

- (B) Criarei meu plano financeiro para meus estudos e me prepararei para apresentar meu plano de autossuficiência.

---

- (C) Continuarei acompanhando minhas despesas diárias.

---

- (D) Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



## RECURSOS

### CANDIDATAR-SE A BOLSAS DE ESTUDO E SUBSÍDIOS

Se quiser saber mais sobre candidatar-se a bolsas de estudo e subsídios, leia e faça o seguinte:

**Leia:** Bolsas de estudo são auxílios financeiros com base em quem você é, o que você fez e as características que organizações ou pessoas querem reconhecer ou recompensar.

Subsídios educacionais são oferecidos por muitos governos, instituições e organizações não governamentais para ajudar pessoas com baixa renda a melhorar sua vida e tornarem-se mais autossuficientes.

#### Como isso vai me ajudar?

Você pode usar o dinheiro da bolsa de estudo para pagar as mensalidades, taxas, livros e algumas despesas como acomodação e transporte. Você não precisa devolver o dinheiro.

Dependendo do subsídio, você pode receber dinheiro a cada ano letivo por um número limitado de anos ou semestres.

#### Estou qualificado?

Pesquise por bolsas de estudo que recompensem seus atributos e suas realizações.

Os subsídios têm como base as necessidades financeiras. Alguns subsídios são oferecidos apenas a alguns programas educacionais.

#### Como posso me inscrever?

Candidate-se a bolsas de estudos que correspondam a suas experiências, habilidades e características. Candidate-se a várias bolsas de estudo em vez de apenas uma.

Você pode encontrar e se candidatar a bolsas de estudo online, em centros de autossuficiência e em agências de emprego ou no Ministério do Trabalho. As pessoas nessas agências podem ajudá-lo com

estratégias para conseguir bolsas de estudo e subsídios. Preste bastante atenção aos prazos de inscrição e às instruções. Seja cuidadoso ao pesquisar sites de bolsas de estudo; os sites legítimos raramente cobram taxas.

Preste muita atenção às datas de inscrição relacionadas a cada subsídio. Muitas inscrições só são aceitas em meses específicos do ano.

### ATIVIDADE (5 minutos)

**Passo 1:** Leia, em silêncio, as experiências dos personagens abaixo.

STEFANO	RACHEL	ARLENE
<p><b>Candidatou-se a:</b> 3 bolsas de estudo grandes</p> <p><b>Obteve:</b> 0 bolsas de estudo</p> <p><b>Total:</b> 0</p> <p><i>Stefano estava motivado a conseguir três bolsas de estudo de 25 mil, mas as outras 15 mil pessoas também.</i></p>	<p><b>Candidatou-se a:</b> 200 bolsas de estudo pequenas</p> <p><b>Obteve:</b> 40 bolsas de estudo</p> <p><b>Total:</b> 10 mil</p> <p><i>Rachel tinha apenas outros 50 competidores pela bolsa de estudo a que ela se candidatou.</i></p>	<p><b>Candidatou-se a:</b> 3 bolsas de estudo com um critério a que ela se enquadrava muito bem</p> <p><b>Obteve:</b> 1 bolsa de estudo</p> <p><b>Total:</b> 15 mil</p> <p><i>Embora Arlene tivesse quase 200 competidores, ela se candidatou a bolsas de estudo com critérios muito específicos que se encaixam a seus atributos e suas realizações.</i></p>

**Passo 2:** O que os três personagens fizeram bem e o que poderiam ter feito diferente?

**Passo 3:** O que mais você gostaria de saber sobre bolsas de estudo e subsídios? Escreva suas perguntas abaixo:

---



---



---



---

**Passo 4:** Durante a semana, faça essas perguntas a seu especialista de autossuficiência da estaca.

## COMO COMPARAR EMPRÉSTIMOS ESTUDANTIS

Para comparar empréstimos estudantis, faça ao credor as seguintes perguntas. Verifique com seu especialista de autossuficiência da estaca sobre outras perguntas que você deve fazer para conseguir as melhores condições de empréstimo — e evitar fraudes.

1. Qual é o tipo de empréstimo (variável, fixo)?
2. Qual é a taxa de juros?
3. Qual é o valor das parcelas?
4. Qual é a duração do empréstimo?
5. Quando devo começar a pagar o empréstimo?
6. Qual é o valor total do pagamento, incluindo o principal e os juros?
7. Quais são as consequências se eu não puder pagar o empréstimo?
8. O que acontece se eu precisar de uma pausa nos pagamentos (por exemplo, missão ou atraso)?

### EMPRÉSTIMOS DO FUNDO PERPÉTUO DE EDUCAÇÃO

Este capítulo abordou diferentes maneiras de pagar por seus estudos de modo autossuficiente. Os empréstimos estudantis foram debatidos como um último recurso para pagar o restante de seu curso, depois de trabalhar arduamente para conseguir bolsas de estudo e subsídios (ver página 105). Se o seu plano educacional ainda inclui um empréstimo estudantil e você mora em um país aprovado, você pode se qualificar para um empréstimo educacional do Fundo Perpétuo de Educação (FPE).

#### Os empréstimos do FPE estão disponíveis em meu país?

Os empréstimos do FPE estão disponíveis em muitos países no mundo todo. Uma lista atualizada dos países está disponível no site [srs.LDS.org/pefcountries](http://srs.LDS.org/pefcountries).

#### Como posso me qualificar?

Por meio de uma entrevista com seu bispo ou presidente de ramo, vocês decidirão juntos se você cumpre os seguintes requisitos para receber a aprovação para se candidatar a um empréstimo do FPE:

- Dignidade: Você possui e vive digno de uma recomendação do templo válida ou de uso limitado?
- Necessidade: Você tem uma necessidade financeira evidente para receber um empréstimo do FPE após considerar todas as suas opções de financiamento conforme abordadas neste capítulo, inclusive usando seus próprios recursos, recursos de familiares e todas as possibilidades de subsídios e bolsas de estudo?
- Determinação: Você está determinado a concluir seu programa, encontrar um emprego melhor, pagar o empréstimo e viver os princípios de autossuficiência?

Saiba mais sobre os requisitos para o FPE, visitando o site [srs.LDS.org/pefqualify](http://srs.LDS.org/pefqualify).

## Como posso me inscrever?

Para ajudá-lo a concluir sua inscrição ao FPE online, use seu plano de autossuficiência, que inclui os planos de emprego, educacionais e financeiros que você criou (ver páginas 107–108). Você pode se inscrever para um empréstimo do FPE e saber mais sobre todos os requisitos para se inscrever no site [srs.LDS.org/pefapply](https://srs.LDS.org/pefapply).

## Como posso usar meu empréstimo do FPE?

Os empréstimos do FPE são financiados pelo reembolso dos alunos, bem como por doações generosas de membros da Igreja e de outros em todo o mundo. Esses fundos são sagrados e são utilizados com prudência. Usando a Lista Aprovada do FPE de empregos e programas educacionais (encontrada no site [srs.LDS.org/pef](https://srs.LDS.org/pef)), seu empréstimo do FPE pode ajudar a financiar:

- Oportunidades educacionais técnicas, vocacionais ou profissionais que levem a um emprego viável em sua área.
- Custos associados à sua frequência escolar. (Para uma lista completa, visite o site [srs.LDS.org/pefcosts](https://srs.LDS.org/pefcosts).)

## Como pago meu empréstimo?

Enquanto estiver estudando, você fará pequenos pagamentos mensais. Após se formar, seus pagamentos mensais aumentarão para permitir que você pague seu empréstimo em tempo hábil. O FPE permite que você receba incentivos por desempenho (reduções no valor do empréstimo), o que o ajudará a pagar seu empréstimo e o incentivará a se formar e se tornar autossuficiente. Esses incentivos por desempenho podem incluir formar-se em seu programa, obter boas notas, alcançar sua meta de emprego e fazer os pagamentos em dia. Para saber mais, acesse o site [srs.LDS.org/pefincentives](https://srs.LDS.org/pefincentives).

## Como meus pagamentos são usados?

Cada pagamento é importante porque é usado para criar novos empréstimos para futuros alunos.

### **Quem dirige o FPE?**

O FPE é dirigido pela Primeira Presidência, pelo Bispado Presidente e por outras Autoridades Gerais e líderes auxiliares. Líderes locais do sacerdócio dirigem a administração local do programa de empréstimo.

### **E se eu tiver dúvidas ou preocupações?**

Se você precisar de mais informações sobre o FPE em sua área, ou se tiver dificuldades com sua inscrição ou com qualquer parte de sua experiência com o empréstimo do FPE, visite o site [srs.LDS.org/pef](https://srs.LDS.org/pef) ou entre em contato com seu especialista de autossuficiência da estaca.

Mais informações sobre outros recursos de autossuficiência podem ser encontradas no site [srs.LDS.org](https://srs.LDS.org).



7

# APRESENTAR SEU PLANO

---

## PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Tornar-nos Um, Servir Juntos

## PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Apresentar Seu Plano de Autossuficiência e Aprender Uns com os Outros



# RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

## COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Criar meu plano financeiro para meus estudos e me preparar para apresentar meu plano de autossuficiência.
- Ⓒ Continuar acompanhando minhas despesas diárias.
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

## PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debate:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS					
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos feitos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação desses importantes hábitos?					cÓDIGO: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado
Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Fortalecer habilidades e hábitos	Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Visão do Parceiro de Ação	
<b>Exemplo</b> Atender-se e ser obediente	Realizar meu plano para a autossuficiência	Ancorar despesas	Contatar e apoiar meu parceiro de ação	AN	
<b>Semana 1</b> A autossuficiência a um princípio de salvação	Iniciar meu plano para a autossuficiência	Ancorar despesas			
<b>Semana 2</b> Administrar o dinheiro	Esboçar opções de emprego em minha área	Ancorar despesas			
<b>Semana 3</b> Exercer fé em Jesus Cristo	Confirmar minha escolha profissional	Ancorar despesas			
<b>Semana 4</b> Buscar conhecimento, decidir onde ir e como chegar lá	Esboçar opções educacionais	Ancorar despesas			
<b>Semana 5</b> Atender-se e ser obediente	Confirmar o curso ou a formação escolhida	Ancorar despesas			
<b>Semana 6</b> Trabalhar honesta e responsabilmente e permanecer	Criar um plano financeiro para minha formação	Ancorar despesas			
<b>Semana 7</b> Tomar nos meus seres queridos	Realizar meu plano para a autossuficiência	Compartilhar meu plano para a autossuficiência com familiares ou amigos			
<b>Semana 8</b> Usar o tempo com sabedoria	Realizar meu plano para a autossuficiência	Fazer a escolha, priorizar, vencer a procrastinação e evitar distrações			
<b>Semana 9</b> Comunicação: pedir e ouvir	Realizar meu plano para a autossuficiência	Fazer a escolha, entender os requisitos, o estilo de aprendizagem e gerenciar o estresse			
<b>Semana 10</b> Soluções para problemas	Realizar meu plano para a autossuficiência	Escolha um hábito de estudo, realização de tarefas, preparação para provas			
<b>Semana 11</b> Mostrar integridade	Realizar meu plano para a autossuficiência	Escolha um trabalho com um mentor, aprender com o fiscalista, cumprir compromissos			
<b>Semana 12</b> Rever as ordenanças do tempo	Realizar meu plano para a autossuficiência	Praticar habilidades e hábitos			

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto Meu Alicerce?
  - O que você aprendeu enquanto pesquisava auxílio financeiro para pagar seus estudos?
  - O que você aprendeu ao se preparar para apresentar seu plano de autossuficiência?
  - De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

Nome do parceiro de ação

---

Informações para contato

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: TORNAR-NOS UM, SERVIR JUNTOS

— Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** De que maneira me perder no serviço ao próximo ajuda a me salvar?

**Assista:** “À Maneira do Senhor”, disponível no site [srs.LDS.org/videos](http://srs.LDS.org/videos). (O vídeo não está disponível? Leia a página 121.)

**Debata:** Como servir ao próximo abre as janelas do céu em sua vida?

**Leia:** Alguns sentem que merecem o que outras pessoas já têm, e sentem-se ressentidos. Outros sentem que têm direito a coisas que ainda não receberam. Essas duas armadilhas não permitem que as pessoas vejam uma verdade essencial: todas as coisas pertencem a Deus. Ressentimento e direito podem nos impedir de colocar o foco nas necessidades das outras pessoas. Leia Mosias 2:17, Mosias 4:26 e a citação do Presidente Gordon B. Hinckley (à direita).

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Em grupo, pensem em alguém que precisa de ajuda.

**Passo 2:** Debatam os talentos, os contatos e os recursos que vocês têm a oferecer.

**Passo 3:** Façam um plano para servir essa pessoa. Você pode, por exemplo:



- Realizar um projeto de serviço em sua comunidade.
- Preparar sua história da família usando o livreto *Minha Família: Histórias Que Nos Unem*. Depois, vá ao templo e realize ordenanças sagradas por familiares que já faleceram.
- Ajudar alguém em sua jornada para a autossuficiência.

*“Quando estais a serviço de vosso próximo, estais somente a serviço de vosso Deus.”*

**MOSIAS 2:17**

*“E agora, (...) para conservardes a remissão de vossos pecados, (...) quisera que repartísseis vossos bens com os pobres, cada um de acordo com o que possui, alimentando os famintos, vestindo os nus, visitando os doentes e aliviando-lhes os sofrimentos, tanto espiritual como materialmente, conforme as carências deles.”*

**MOSIAS 4:26**

*“Quando estão unidas, seu poder não tem limites. Vocês podem realizar tudo o que desejarem.”*

**GORDON B. HINCKLEY, “Seu Maior Desafio, Mãe” A *Liahona*, janeiro de 2001, p. 113.**

**Leia:** Citações do Élder Robert D. Hales e do Presidente Thomas S. Monson (à direita).

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Aja de acordo com o plano que fez para servir alguém.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre serviço.

---

## À MANEIRA DO SENHOR

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**PRESIDENTE HENRY B. EYRING:** Os princípios em que o Programa de Bem-Estar da Igreja se alicerça não são apenas para uma época ou um lugar. São para todas as épocas e para todos os lugares. (...)

O modo de fazer isso acontecer é bem claro. Aqueles que acumularam mais devem exercer humildade para ajudar os necessitados. Os que têm em abundância devem sacrificar voluntariamente parte de seu conforto, tempo, habilidades e recursos para aliviar o sofrimento dos necessitados. E a ajuda deve ser oferecida de modo a aumentar a capacidade daqueles que a recebem de cuidar de si mesmos e de outros. Se isso for feito à maneira do Senhor, algo extraordinário pode acontecer: Tanto quem doa quanto quem recebe são abençoados. (Adaptado de um discurso dado pelo

Presidente Eyring na dedicação do Sugarhouse Utah Welfare Services Center [Serviços de Bem-Estar de Sugarhouse, Utah], junho de 2011, LDS.org.)

**PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:** Irmãos e irmãs, cada um de nós tem uma responsabilidade assumida como convênio de estar atento às necessidades das pessoas e de servir como o Salvador fez — para estender a mão, abençoar e elevar os que nos rodeiam.

Muitas vezes, a resposta a nossa oração não vem quando estamos de joelhos, mas quando estamos de pé, servindo ao Senhor e servindo àqueles que nos rodeiam. Os abnegados atos de serviço e de consagração refinam nosso espírito, removem as escamas dos nossos olhos espirituais e abrem as janelas do céu. Ao tornarmos a resposta da oração de outra pessoa, é comum encontrarmos a resposta para a nossa própria oração. (“À Espera na Estrada para Damasco”, *A Liahona*, maio de 2011, pp. 75–76.)

**Volte para a página 120.**

*“O propósito da autossuficiência tanto temporal quanto espiritual é elevar-nos a uma posição melhor para que possamos erguer outros que passam necessidades.”*

**ROBERT D. HALES,**  
**“Lembrar Quem Somos: O Sacramento, o Templo e o Sacrifício no Serviço”,**  
***A Liahona*, maio de 2012, p. 59.**

*“Quando trabalhamos juntos de forma cooperativa, (...) podemos realizar qualquer coisa. Quando fazemos isso, eliminamos a fraqueza de uma pessoa sozinha e a substituímos pela força de muitos servindo juntos.”*

**THOMAS S. MONSON,**  
**“Church Leaders Speak Out on Gospel Values” [Os Líderes da Igreja Se Manifestam sobre Valores do evangelho],**  
***Ensign*, maio de 1999, p. 118.**



# APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

## 1. APRESENTAR SEU PLANO DE AUTOSSUFICIÊNCIA E APRENDER COM OUTRAS PESSOAS

**Leia:** “O compromisso é uma parte essencial [da mudança]. É o ato de uma pessoa assumir o compromisso de seguir um curso de ação e depois diligentemente perseverar nessa decisão. Quando as pessoas estão genuinamente comprometidas, elas têm “real intenção”, o que significa que pretendem fazer plenamente o que se comprometeram a fazer. Tomaram a decisão sincera e inabalável de mudar” (*Pregar Meu Evangelho: Guia para o Serviço Missionário* 2004, pp. 211–212).

Hoje você apresentará seu plano de autossuficiência ao grupo. Use seu plano de autossuficiência concluído nas páginas 107–108. Os membros do grupo ouvirão e farão comentários úteis.

### ATIVIDADE (40 minutos)

---

Compartilhar seu plano de autossuficiência com outras pessoas o ajuda a estar mais comprometido a seguir seu plano.

**Passo 1:** Escolha alguém para cronometrar o tempo — alguém que ajude as apresentações e os comentários a ficarem dentro do horário. Dê três minutos para cada

apresentação. A pessoa que marca o tempo avisa o apresentador quando falta um minuto, e depois, 30 segundos.

**Passo 2:** Decida a ordem das apresentações.

**Passo 3:** Reveze as apresentações (em três minutos ou menos) e os comentários (em dois minutos ou menos).

As dicas a seguir podem ser úteis ao fazer sua apresentação e fazer comentários sobre as outras apresentações.

APRESENTADOR	MEMBROS DO GRUPO	CONTROLADOR DE TEMPO
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Mantenha-se calmo e relaxado.</li><li>○ Demonstre confiança em seus planos.</li><li>○ Fale com clareza e sem pressa.</li><li>○ Use seu plano de autossuficiência nas páginas 107–108.</li><li>○ Olhe para o público o máximo que puder.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ouça os apresentadores.</li><li>○ Pense em sugestões ou perguntas que gostaria de fazer que seriam úteis (e nunca ofensivas) ao apresentador.</li><li>○ Faça anotações se desejar.</li><li>○ Use as perguntas na página 124 e o espaço para anotações se for útil para você.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Controle o tempo e não deixe que as apresentações sejam interrompidas, especialmente se houver muitas.</li><li>○ Gentilmente, avise as pessoas quando o tempo estiver acabando.</li><li>○ Use o bom senso; se um debate significativo estiver em andamento, deixe que continue mais um pouco antes de voltar a cronometrar.</li></ul>





## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“Buscai diligentemente, orai sempre e sede crentes; e todas as coisas contribuirão para o vosso bem” (D&C 90:24).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

- B** Atualizarei meu plano de autossuficiência quando necessário.

---

- C** Compartilharei meu plano de autossuficiência com familiares ou amigos.

---

- D** Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



# CRIAR UM AMBIENTE PARA O SUCESSO

---

## PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Usar o Tempo com Sabedoria

## PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Assumir a Responsabilidade por Sua Educação
2. Criar uma Rotina Bem-Sucedida
3. Manter o Foco



# RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

## COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Atualizar meu plano de autossuficiência quando necessário.
- Ⓒ Compartilhar meu plano de autossuficiência com familiares ou amigos.
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

## PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debate:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS					
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos feitos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação desses importantes hábitos?					
LÉGENDA: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado					
Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Fortalecer habilidades e hábitos	Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Nota do Parceiro de Ação	
<b>Exemplo</b> Atender-se e ser obediente	Atualizar meu plano para a autossuficiência	Antes das aulas		4	4
<b>Semana 1</b> A autossuficiência a um princípio de salvação	Iniciar meu plano para a autossuficiência	Antes das aulas			
<b>Semana 2</b> Administrar o dinheiro	Revisar opções de emprego em minha área	Antes das aulas			
<b>Semana 3</b> Exercer fé em Jesus Cristo	Confirmar minha escolha profissional	Antes das aulas			
<b>Semana 4</b> Buscar conhecimento, decidir onde ir e como chegar lá	Explorar opções educacionais	Antes das aulas			
<b>Semana 5</b> Atender-se e ser obediente	Confirmar o curso ou a formação escolhida	Antes das aulas			
<b>Semana 6</b> Trabalhar, assumir a responsabilidade e permanecer	Crear um plano financeiro para minha formação	Antes das aulas			
<b>Semana 7</b> Tornar-me um servo justo	Revisar meu plano para a autossuficiência	Compartilhar meu plano para a autossuficiência com familiares ou amigos			
<b>Semana 8</b> Usar o tempo com sabedoria	Atualizar meu plano para a autossuficiência	Fazer a escolha, praticar, vencer a procrastinação e eliminar distrações			
<b>Semana 9</b> Comunicação: pedir e ouvir	Atualizar meu plano para a autossuficiência	Fazer a escolha, entender os requisitos, o estilo de aprendizagem e gerar um plano			
<b>Semana 10</b> Solucionar problemas	Atualizar meu plano para a autossuficiência	Escolha um hábito de estudo, realização de tarefas, preparação para provas			
<b>Semana 11</b> Manter integridade	Atualizar meu plano para a autossuficiência	Escolha um trabalho com um mentor, aprender com o fiscal, cumprir compromissos			
<b>Semana 12</b> Respeitar as ordenanças do tempo	Atualizar meu plano para a autossuficiência	Praticar habilidades e hábitos			

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- o Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto Meu Alicerce?
  - o O que você aprendeu ao atualizar seu plano de autossuficiência?
  - o O que você aprendeu ao compartilhar com familiares ou amigos seu plano de autossuficiência?
  - o De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: USAR O TEMPO COM SABEDORIA

— Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** Por que o tempo é uma das maiores dádivas de Deus?

**Assista:** “A Dádiva do Tempo”, disponível no site [srs.LDS.org/videos](http://srs.LDS.org/videos).  
(O vídeo não está disponível? Leia a página 131.)

**Debata:** O que você aprendeu com a irmã Benkosi?

**Leia:** Alma 34:32 e a citação do Presidente Brigham Young (à direita).

*“Pois eis que esta vida é o tempo para os homens prepararem-se para o encontro com Deus; sim, eis que o dia desta vida é o dia para os homens executarem os seus labores.”*

**ALMA 34:32**

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Em dupla, leia os cinco passos necessários para usar bem o tempo.

1	2	3	4	5
<b>FAZER UMA LISTA DAS TAREFAS</b>	<b>ORAR</b>	<b>ESTABELECEER PRIORIDADES</b>	<b>ESTABELECEER METAS, AGIR</b>	<b>RELATAR</b>
A cada manhã, faça uma lista de tarefas a cumprir. Acrescente nomes de pessoas a servir.	Ore pedindo orientação. Examine sua lista de tarefas. Ouça. Comprometa-se a fazer o melhor que pode.	Em sua lista de tarefas, escreva 1 no item mais importante, escreva 2 no seguinte, e assim por diante.	Ouça o Espírito. Estabeleça metas. Trabalhe arduamente. Comece pelas tarefas mais importantes e siga a lista.	A cada noite, relate ao Pai Celestial em oração o que você fez. Faça perguntas. Ouça. Arrependa-se. Sinta Seu amor.

**Passo 2:** Em outra folha de papel, relacione suas tarefas. Deve haver tarefas importantes para seu trabalho, para seus estudos ou para o serviço da Igreja ou da família — não apenas tarefas domésticas cotidianas. Ore a respeito dessas tarefas e priorize sua lista.

**Passo 3:** Amanhã você deve estabelecer metas, agir e relatar como usou seu tempo.

*“O tempo é o único bem que existe na Terra. (...) Se for usado apropriadamente, proporcionará coisas para seu conforto, comodidade e satisfação. Ponderemos a respeito desse assunto e não fiquemos mais de braços cruzados perdendo tempo.”*

**BRIGHAM YOUNG,**  
em *Discursos de Brigham Young*, sel.  
John A. Widtsoe 1954,  
p. 214.

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Pratique esses passos todos os dias para usar seu tempo com mais sabedoria. Relate todas as noites ao Pai Celestial em suas orações.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre usar o tempo com sabedoria.

## A DÁDIVA DO TEMPO

Se você não puder ver o vídeo, escolha um papel e leia este roteiro.



**KOFI:** Olá, irmã Benkosi. Como vai?

**IRMÃ BENKOSI:** Está tudo bem, Kofi?

**KOFI:** Oh, irmã Benkosi. Estou muito ocupado. Tenho que trabalhar, servir e ajudar minha família... e tenho o futebol também. Não tenho tempo!

**IRMÃ B.:** Kofi, você tem todo tempo que existe.

**KOFI:** O quê?

**IRMÃ B.:** Meu filho, Deus nos deu uma grande dádiva — nosso tempo. Devemos usá-lo para fazer o que mais importa.

**KOFI:** Mas como, irmã Benkosi? Você sempre fez tanto. Teve sucesso com sua família, com seu negócio. Você serviu e abençoou muitos, como eu. Não sei como você consegue.

**IRMÃ B.:** Quer saber mesmo? Se ficar quietinho e ouvir, vou contar-lhe meu segredo.

Todas as manhãs, levanto-me antes do nascer do sol. Visto-me e lavo o rosto e as mãos.

Leio as escrituras. Depois faço uma lista do que preciso fazer naquele dia.

Penso em quem eu poderia servir. Oro para saber a vontade de Deus. E escuto.

Às vezes o nome ou o rosto de pessoas me vem à mente. Acrescento-os à minha lista.

**KOFI:** É assim que você sempre sabe quem precisa de seu serviço?

**IRMÃ B.:** Sim, Kofi. E oro para ter forças e sabedoria. Oro para que Deus “consagre [minha] ação”. É o que está escrito em 2 Néfi 32.

Agradeço a Ele. Prometo que vou dar o melhor de mim. Peço a Ele que faça o que eu não consigo fazer.

Depois, vejo minha lista. Coloco o número 1 naquilo que é mais importante, depois o número 2.

**KOFI:** Como você sabe quais são as prioridades?

**IRMÃ B.:** Eu escuto quando oro! Depois me ponho a trabalhar. Vejo o número 1 e tento fazer isso primeiro, depois o número 2.

Às vezes, as coisas mudam. O Espírito Santo me diz para fazer outra coisa. Isso é bom.

Trabalho arduamente, mas sinto paz. Sei que o Senhor vai me ajudar.

Assim, com minha lista e o Espírito, faço as coisas que mais importam, Kofi.

**KOFI:** Isso parece simples e difícil ao mesmo tempo.

**IRMÃ B.:** É verdade! Quando finalmente estou me preparando para dormir, eu oro. Faço um relatório para o Pai Celestial. Digo-lhe como foi o dia. Faço perguntas. Pergunto no que posso melhorar. Escuto. Com frequência sinto Seu amor. Sei que Ele magnifica o que tento fazer. Então me sinto em paz, Kofi, e durmo.

**KOFI:** Isso é muito bom, Mamma Benkosi. Quero ter essa paz. Quero usar meu tempo. Quero trabalhar e servir melhor.

**Volte para a página 130.**



## APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** Na última reunião de grupo, você compartilhou seu plano de autossuficiência com o grupo. Agora você vai trabalhar para cumprir seu plano. Isso exigirá que você:

1. Assuma a responsabilidade por sua educação.
2. Crie uma rotina bem-sucedida.
3. Mantenha o foco.

### 1. ASSUMIR A RESPONSABILIDADE POR SUA EDUCAÇÃO

**Leia:** “O Senhor Deus concedeu, portanto, que o homem agisse por si mesmo (...) e não (...) [que recebesse] a ação” (2 Néfi 2:16, 26).

**Debata:** Por que é importante que você aja por si mesmo em seu plano educacional?

**Leia:** Alunos bem-sucedidos assumem o controle de seus estudos. Eles são:

- Ativos
- Responsáveis
- Disciplinados

## ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Classifique-se na tabela a seguir. Circule o item que melhor o descreva.

<b>ATIVO</b>	Busco ativamente aprender o máximo que posso.	Estudo as designações que recebo.	Faço o mínimo possível.
<b>RESPONSÁVEL</b>	Sou confiável quando digo que vou fazer algo.	Faço algumas coisas e me esqueço de outras.	Geralmente falho em cumprir meus compromissos.
<b>DISCIPLINADO</b>	Tenho uma rotina regular de estudos.	Às vezes estudo bem e às vezes me distraio.	Procrastino a realização da maioria dos meus trabalhos até o último minuto.

**Passo 2:** Converse com seu parceiro de ação e diga-lhe o que você gostaria de melhorar em sua capacidade de ser ativo, responsável e disciplinado em seus estudos.

**Passo 3:** Leia em voz alta as seguintes frases em negrito. Se você concorda com esta declaração, assine seu nome abaixo. Mostre sua assinatura para o seu parceiro de ação. Esta semana, mostre esta página e sua assinatura para um membro de sua família ou para um amigo.

**“Sou responsável por meus estudos. Ninguém pode aprender por mim.  
Depende de mim ser ativo, responsável e disciplinado em meus estudos.”**

---

*Minha assinatura*

---

*Data*

---

## 2. CRIAR UMA ROTINA BEM-SUCEDIDA

**Leia:** Dizer que você será ativo, responsável e disciplinado é uma coisa, mas, fazer é outra. Para ser bem-sucedido, você precisa (1) priorizar, (2) vencer a procrastinação e (3) superar as distrações.

### Priorizar

**Leia:** Você não pode fazer tudo. Enquanto estiver trabalhando em sua educação, as tarefas relacionadas aos estudos devem ter uma alta prioridade.

Por exemplo, você quer visitar um amigo que não vê há muito tempo (bom), mas precisa muito estudar para a prova de amanhã (melhor).

**Debata:** O que você deve fazer? Por quê?

**Leia:** Para priorizar as coisas você precisa:

- Fazer uma lista de coisas que você precisa ou quer fazer.
- Reescrever a lista com as coisas excelentes no topo, seguidas pelas coisas muito boas, e depois, as coisas boas.

Às vezes você vai precisar escolher entre o que é mais *importante* e o que é mais *urgente*. Às vezes, as tarefas se tornam urgentes porque você as procrastinou. Outras vezes, as tarefas se tornam urgentes porque outras pessoas esperam que você as realize agora.

Por exemplo, você precisa estudar para uma prova que é daqui a duas semanas (importante), mas você também precisa se inscrever em uma aula antes do prazo final da inscrição que é amanhã (urgente).

**Debata:** O que você deve fazer? Por quê?

## ATIVIDADE (10 minutos)

---

Considere a situação de Rachel: Ela precisa pagar as taxas da escola amanhã. Ela precisa levar seus filhos para praticar esportes. Ela também precisa pagar o aluguel, escolher suas aulas e começar a se inscrever para os subsídios e as bolsas de estudo.

**Passo 1:** Em grupo, relacionem tudo o que Rachel tem que fazer na coluna “Tarefas” da tabela a seguir.

**Passo 2:** Debatam o que é bom, muito bom e excelente de cada ‘tarefa’ de Rachel para hoje.

**Passo 3:** Reescrevam a lista de tarefas na coluna “Prioridades” na ordem que acham melhor.

TAREFAS	PRIORIDADES: BOM, MUITO BOM, EXCELENTE

**Passo 4:** Agora, individualmente, pense em algumas coisas que precisa fazer. Escreva suas tarefas no lado esquerdo, e depois, priorize-as à direita.

TAREFAS	PRIORIDADES: BOM, MUITO BOM, EXCELENTE

---

### Vencer a Procrastinação

**Leia:** A educação formal (assim como seu trabalho) tem prazos. Documentos devem ser entregues dentro do prazo; os projetos têm datas de entrega rígidas. Ignorar os prazos afetará suas notas, sua atitude, outros alunos e seu sucesso em concluir um programa. As designações se tornam urgentes se você procrastiná-las até o prazo final.

**Debata:** De que maneira concluir bem as designações antes do prazo final reduz o estresse?

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Sublinhe algumas coisas que Rachel faz que a ajudou a vencer a procrastinação.

Rachel percebeu que tem tendência a procrastinar. Ela descreveu como está vencendo esse hábito. “Comecei a acordar mais cedo pela manhã. A primeira coisa que eu faço é criar minha lista de tarefas do dia. Se algo parece difícil de fazer, coloco isso como a primeira coisa a fazer. Também penso em quanto tempo cada tarefa levará, e depois, estabeleço um horário para cumprir cada tarefa.

Quando estou estudando, estudo por 40 minutos e faço uma pausa por 5 minutos. Depois de terminar minhas tarefas, reservo 10 minutos para fazer algo que gosto.

Às vezes, tenho dificuldade em me concentrar ou ter energia suficiente para realizar uma tarefa. Quando isso acontece, passo para outra tarefa da minha lista que precise de menos energia e foco. Volto para a outra tarefa quando tenho mais energia e foco. Continuo em frente, realizando as tarefas. É bom marcar as tarefas em minha lista como concluídas.”

**Passo 2:** Em grupo, debatam o que os ajuda a vencer a procrastinação.

---

## Superar as Distrações

**Leia:** Alcançar suas metas educacionais requer trabalho árduo, paciência e foco. Distrações e problemas podem tirá-lo de seu caminho para a autossuficiência. Saber como você se distrai, ou estar ciente de outros problemas que pode enfrentar, o ajudará a planejar meios de superar esses obstáculos e concentrar-se na tarefa.

Conheça Afu, 23 anos de idade. Ele vem de uma família rural muito pobre. Sua missão abriu seus olhos para as possibilidades de viver melhor e prover para sua família. Ele quer se mudar para a cidade para receber treinamento como eletricista, mas seus pais querem que ele fique em casa e trabalhe com eles na fazenda, como acontece há várias gerações.

### ATIVIDADE (10 minutos)

---

**Passo 1:** Revezem-se lendo estes três exemplos.

Rachel escreveu:

DISTRAÇÃO OU PROBLEMA	PLANO PARA SUPERAR O PROBLEMA
Fico desanimada com facilidade e quero desistir quando meus filhos reclamam que nunca tenho tempo suficiente para eles porque estou sempre na escola ou fazendo trabalhos escolares.	Quando sentir esse desânimo, vou ligar para a minha parceira de ação, Liz. Ela sempre me anima.

Stefano escreveu:

DISTRAÇÃO OU PROBLEMA	PLANO PARA SUPERAR O PROBLEMA
Geralmente, quando estou estudando, ouço meu irmão jogando vídeo game no quarto ao lado e quero muito me juntar a ele.	Decidi estudar na biblioteca ou usar fones de ouvido quando estudar, assim não me distrairei.

Afu escreveu:

DISTRAÇÃO OU PROBLEMA	PLANO PARA SUPERAR O PROBLEMA
Sempre que meus amigos querem ir à praia ou sair, não consigo dizer não. Deveria estar estudando, mas quero me divertir também.	Enquanto estou estudando, decidi que as noites de sexta-feira e de sábado serão as únicas noites em que me divertirei com meus amigos. Se meus amigos quiserem se divertir comigo em outra noite, eu direi: "Sinto muito. Preciso passar as noites da semana estudando. Vamos fazer algo na sexta ou no sábado?"

**Passo 2:** Relacione algumas distrações ou alguns problemas que você pode enfrentar em seus estudos. Decida agora o que fará sobre isso. Você pode conversar sobre isso com os membros do grupo.

DISTRAÇÃO	PLANO PARA SUPERAR O PROBLEMA

**Leia:** Alguns problemas podem surgir de modo inesperado. Ninguém planeja ficar doente ou perder o emprego. Fé e confiança no Pai Celestial e o apoio da família e dos amigos podem ajudá-lo durante esses desafios.

**Debata:** O que você faz quando enfrenta dificuldades e desafios inesperados?

### 3. MANTER O FOCO

**Leia:** Muitas pessoas não terminam os estudos. Geralmente há problemas, situações difíceis e outras pessoas que causam distrações.

Por exemplo:

- Em muitos lugares do mundo, os pais dizem aos filhos: “Saia da escola. Venha para casa, para trabalhar no campo. Nossa família não consegue sobreviver sem você trabalhando aqui.” Esse é exatamente o problema de Afu.
- Algumas pessoas abandonam a escola porque um membro da família fica doente ou morre, ou a família sofre alguma outra adversidade.
- Algumas pessoas abandonam a escola porque gastam seu dinheiro em coisas desnecessárias e ficam sem dinheiro para custear os estudos.
- Algumas pessoas não concluem um curso porque um amigo diz: “Tenho uma ótima oportunidade para você. Você vai ganhar muito mais dinheiro fazendo isso do que com esse curso”. A oportunidade acaba não produzindo os resultados esperados. Stefano deparou-se com essa tentação duas vezes, e nas duas vezes os amigos perderam mais dinheiro do que ganharam. Ele ficou feliz de não ter se envolvido.
- Algumas pessoas não terminam os estudos porque ficam desanimadas e dizem a si mesmas: “É mais difícil, mais demorado e mais caro do que eu pensava. Acho que estudar não é para mim”.

**Assista:** “Good Things to Come” [Coisas Boas Virão], disponível no site [srs.LDS.org/videos](http://srs.LDS.org/videos). (O vídeo não está disponível? Leia as páginas 145–146.)



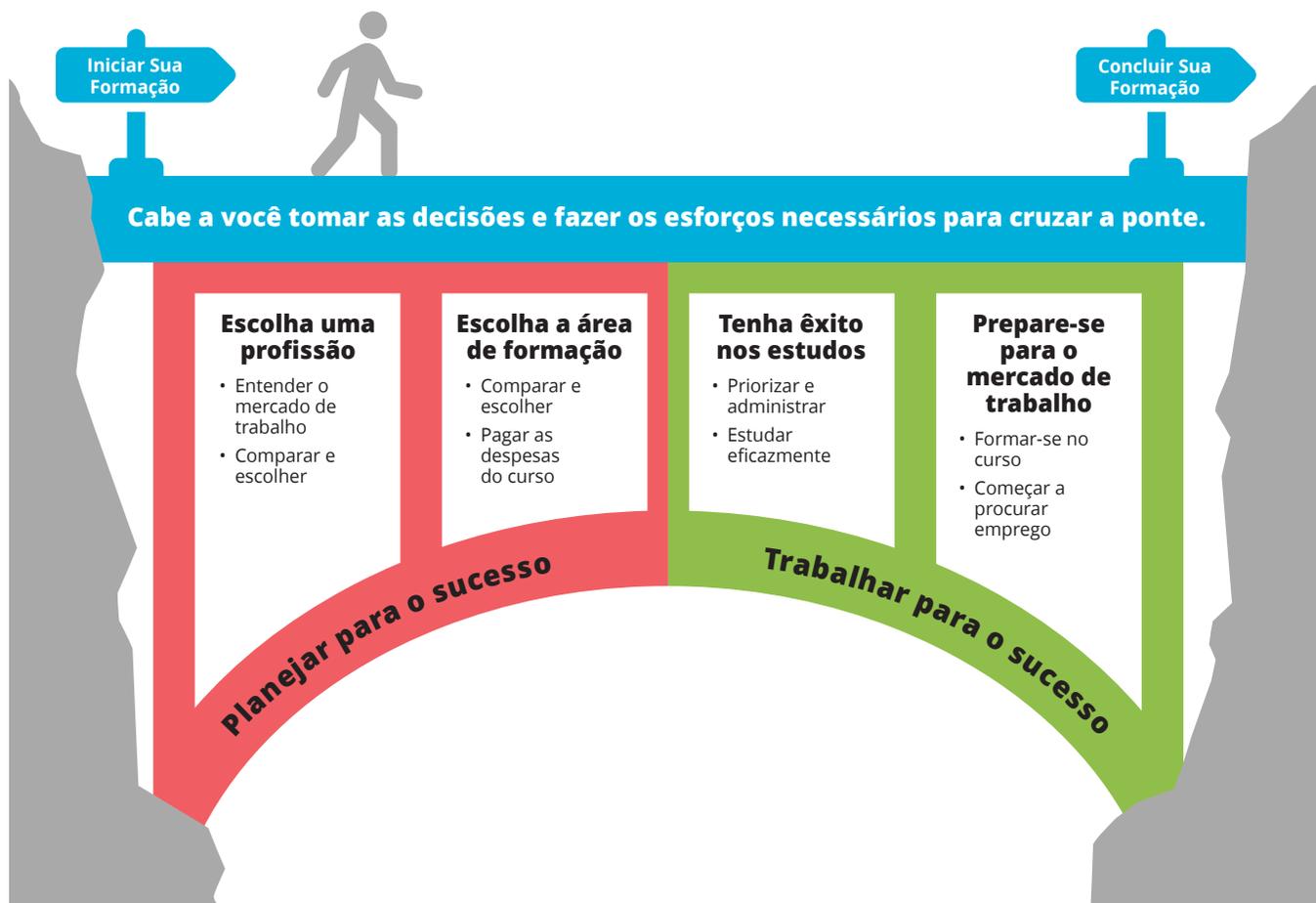
**Leia:** Um método para ajudá-lo a manter o foco inclui:

1. Visualizar sua vida e como você se sentirá quando for autossuficiente.
2. Antecipar quem ou o que poderia fazer você desistir.
3. Preparar o que vai dizer ou fazer para manter o foco.

**Pondere:** Veja a ponte a seguir. Pense em como será depois que você atravessar a ponte. Pense em como será se sentir mais autossuficiente.

## Educação para um Emprego Melhor

### *Uma Ponte para a Autossuficiência*



**Leia:** Os exemplos a seguir são de pessoas que pensaram sobre o que poderia fazê-las desistir de estudar e o que elas fariam.

Rachel escreveu:

<b>COMO SERÁ QUANDO EU FOR AUTOSSUFICIENTE</b>	<b>QUEM OU O QUE PODERIA FAZER-ME DESISTIR DE ESTUDAR</b>	<b>O QUE VOU DIZER PARA MANTER O FOCO</b>
Desde que me divorciei, tem sido muito difícil suprir as necessidades de minha família. Meu trabalho no mercado não paga muito. Depois que me formar e conseguir um emprego que pague bem, será muito bom conseguir pagar as contas e prover para minha família.	Fico desanimada com facilidade. Tenho certeza que algumas vezes vou achar que é muito difícil e estressante estudar. Preocupo-me especialmente em como meus filhos vão lidar com o fato de eu não ter tanto tempo para eles enquanto faço os trabalhos escolares. Provavelmente vou ficar frustrada e querer desistir.	Vou fazer uma lista de familiares e amigos que sempre me incentivam. Vou ligar para eles quando me sentir desanimada. Vou tentar encontrar um amigo que possa ajudar-me com os estudos para que estudar se torne mais fácil. Também mantereí uma lista de discursos da conferência e filmes que me inspirem. Eu os assistirei quando estiver com vontade de desistir.

Afu escreveu:

<b>COMO SERÁ QUANDO EU FOR AUTOSSUFICIENTE</b>	<b>QUEM OU O QUE PODERIA FAZER-ME DESISTIR DE ESTUDAR</b>	<b>O QUE VOU DIZER PARA MANTER O FOCO</b>
Quando ganhar meu certificado, serei um eletricitista em uma cidade grande, ganhando muito mais dinheiro do que conseguiria em minha cidade. Serei muito mais capaz de prover para mim mesmo e isso será muito bom.	Meus pais não ficaram felizes por eu decidir ir para a escola. Sei que logo meu pai virá para exigir que eu volte para casa para trabalhar no campo e prover para os meus pais e irmãos e minhas irmãs.	Direi a ele que o amo, mas que preciso terminar meus estudos para que eu possa preparar-me melhor para prover para mim mesmo e para minha futura esposa e meus filhos. Explicarei como minha escolha também os beneficiará uma vez que poderei ajudá-los mais. Pedirei uma bênção do sacerdócio para me ajudar a ter coragem de dizer essas coisas a meu pai.

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

Agora é a sua vez. Escreva o seguinte:

COMO SERÁ QUANDO EU FOR AUTOSSUFICIENTE	QUEM OU O QUE PODERIA FAZER-ME DESISTIR DE ESTUDAR	O QUE VOU DIZER PARA MANTER O FOCO

---

**Leia:** “Não existe nada de bom a menos que você o faça” (Dieter F. Uchtdorf, “Ele Vai Colocar Você sobre os Ombros e Carregá-lo para Casa”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 103, citando Erich Kästner).

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu na reunião de grupo de hoje?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“Não prosseguiremos em tão grande causa? Ide avante e não para trás. Coragem (...); e avante, avante para a vitória!” (D&C 128:22).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

---

Ⓐ Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

Ⓑ Atualizarei meu plano de autossuficiência quando necessário.

---

Ⓒ Praticarei uma das seguintes habilidades ou hábitos (circule uma das seguintes ou escreva a sua abaixo): priorizar, vencer a procrastinação ou superar as distrações.

---

Ⓓ Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



## RECURSOS

### COISAS BOAS VIRÃO

**Élder Jeffrey R. Holland**

“Cada um de nós já passou por ocasiões em que necessitava saber se as coisas iriam melhorar. Declaro que isto é precisamente o que o evangelho de Jesus Cristo nos oferece, especialmente em tempos de aflição. Fez 30 anos no mês passado que uma pequena família resolveu atravessar os Estados Unidos, levando todos os bens que possuíam no menor reboque de aluguel que existia.

Sem dinheiro, com um carro velho, dirigiram 55 quilômetros estrada afora até o ponto em que o já cansado e supercarregado veículo engasgou e parou. O jovem pai examinou o vapor que saía do motor, e deixou a esposa e os dois filhos — o mais novo com apenas três meses de idade — esperando no carro, enquanto ele caminhava mais ou menos cinco quilômetros e meio em direção à metrópole de Kanarrville, cuja população naquela época era, eu imagino, de 65 habitantes.

Consegui um pouco de água na periferia da cidade e um senhor muito gentil ofereceu-lhe carona para voltar ao local onde deixara a família. Colocou água no carro e vagarosamente — muito vagarosamente — voltou à Cidade de St. George, com o reboque, para ser consertado. Depois de mais de duas horas de inspeção e reinspeção, nenhum problema aparente pôde ser detectado, e a viagem foi reiniciada.

Após um lapso de tempo quase igual e exatamente no mesmo ponto da estrada e com as mesmas explosões vindas do escapamento, o carro parou outra vez. Nesse momento, sentindo-se mais tolo do que furioso, o jovem e contrariado pai deixou novamente sua querida esposa e seus filhos e caminhou pela estrada para conseguir socorro.

Desta vez, entretanto, o homem que lhe fornecia água disse: ‘Ou você, ou aquele rapaz que se parece muito com você, precisa de um novo radiador para aquele carro’. O homem não sabia se ria ou chorava da situação singular daquela jovem família. ‘Vocês vêm de muito longe?’ ele disse. ‘Cinquenta e cinco quilômetros’, respondi.

‘Quanto falta para chegarem a seu destino?’ ‘Quatro mil e duzentos quilômetros’, disse eu. ‘Bem,  *você*  poderá fazer essa viagem, e  *sua esposa*  e essas duas criancinhas também poderão fazer essa viagem, mas

*nenhum de vocês* conseguirá fazê-la neste carro. Ele provou ser profético em todas as coisas que disse.

Há duas semanas, eu dirigi até aquele ponto da estrada. Pensei por um instante ter visto, em minha imaginação, o velho carro com aquela esposa devotada e as duas criancinhas. Imaginei, um pouco distante dali, um homem caminhando em direção a Kanarraville; o peso da responsabilidade de pai era evidente em suas passadas.

Nesse instante imaginário, não contive as palavras de ânimo e disse-lhe: 'Não desista, rapaz! Continue caminhando. Continue tentando. Existe ajuda e felicidade logo adiante.'

Algumas bênçãos nos vêm logo, outras vêm depois e outras não nos chegam nesta existência, mas para os que aceitam o evangelho de Jesus Cristo elas *certamente virão*. Tudo vai dar certo no final. Confie em Deus e acredite que coisas boas virão" ("Good Things to Come" [Coisas Boas Virão], LDS.org/media-library).

**Volte para a página 140.**



9

# ENTENDER AS EXPECTATIVAS

---

## PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Comunicação: Pedir e Ouvir

## PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Entender e Fazer o Que É Requerido
2. Entender Seu Estilo de Aprendizado
3. Administrar o Estresse com Eficácia



# RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

## COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Atualizar meu plano de autossuficiência quando necessário.
- Ⓒ Praticar uma das seguintes habilidades ou hábitos: priorizar, vencer a procrastinação ou superar as distrações (ou praticar outra habilidade ou outro hábito que escolheu na última semana).
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

## PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debate:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS					
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos listos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação desses importantes hábitos?					
LÉGENDA: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado					
Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Fortalecer Habilidades e Hábitos	Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Nota do Parceiro de Ação	
<b>Exemplo</b> Atender-se e ser obediente	Realizar meu plano para a autossuficiência	Antes das coisas			4/5
<b>Semana 1</b> A autossuficiência a um princípio de salvação	Iniciar meu plano para a autossuficiência	Antes das coisas			---
<b>Semana 2</b> Administrar o dinheiro	Escolher opções de emprego em minha área	Antes das coisas			---
<b>Semana 3</b> Ensinar filii em Jesus Cristo	Confirmar minha escolha profissional	Antes das coisas			---
<b>Semana 4</b> Buscar conhecimento, decidir onde e e como chegar lá	Explorar opções educacionais	Antes das coisas			---
<b>Semana 5</b> Atender-se e ser obediente	Confirmar o curso ou a formação escolhida	Antes das coisas			---
<b>Semana 6</b> Trabalhar, assumir a responsabilidade e parabenizar	criar um plano financeiro para minha formação	Antes das coisas			---
<b>Semana 7</b> Tornar-me um servo jantico	Realizar meu plano para a autossuficiência		Compartilhar meu plano para a autossuficiência com familiares ou amigos		---
<b>Semana 8</b> Usar o tempo com sabedoria	Realizar meu plano para a autossuficiência		Fazer a escolha, priorizar, vencer a procrastinação e superar distrações		---
<b>Semana 9</b> Comunicação pedir e ouvir	Realizar meu plano para a autossuficiência		Fazer a escolha, entender os requisitos, o estilo de aprendizagem e gerenciar o estudo		---
<b>Semana 10</b> Solucionar problemas	Realizar meu plano para a autossuficiência		Escolha um hábito de estudo, realização de metas, priorização para provas		---
<b>Semana 11</b> Manter integridade	Realizar meu plano para a autossuficiência		Escolha um trabalho com um mentor, aprender com o fiscal, cumprir compromissos		---
<b>Semana 12</b> Respeitar as ordenanças do tempo	Realizar meu plano para a autossuficiência	Praticar habilidades e hábitos			---

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- o Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto Meu Alicerce?
  - o O que você aprendeu ao atualizar seu plano de autossuficiência?
  - o O que você aprendeu ao praticar uma habilidade ou um hábito?
  - o De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: COMUNICAÇÃO: PEDIR E OUVIR

— Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** Quando o Pai Celestial respondeu minhas orações?

**Assista:** “Criar Força de Ascensão” disponível no site srs.LDS.org/ videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 151.)

**Debata:** Como podemos reconhecer as respostas as nossas orações? Por que escutar é uma parte essencial da oração?

**Leia:** Doutrina e Convênios 8:2 e a citação do Presidente Russell M. Nelson (à direita).

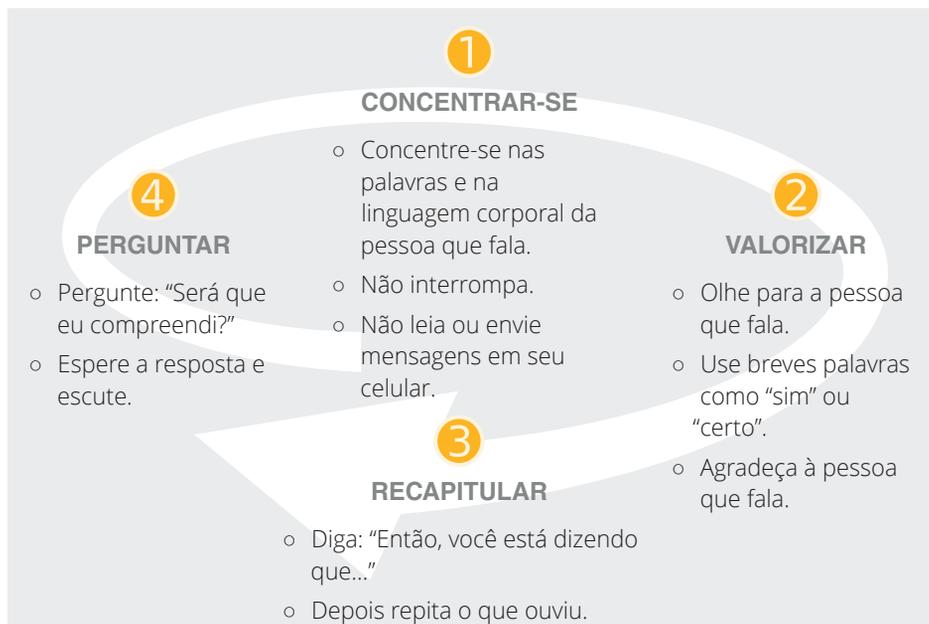
**Debata:** Por que escutar é uma habilidade essencial? De que modo o fato de escutarmos com atenção nos ajuda em nosso trabalho?

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Em grupo, leia os passos abaixo e discuta-os brevemente.

**Passo 2:** Peça a um ou dois membros do grupo que contem aos outros um problema ou uma dúvida que eles têm. Todos os demais devem tentar escutar, seguindo estes passos.

**Passo 3:** Pergunte aos membros do grupo que falaram, o que eles sentiram quando o grupo realmente procurou escutá-los.



*“Eu te falarei em tua mente e em teu coração, pelo Espírito Santo que virá sobre ti e que habitará em teu coração.”*

### DOCTRINA E CONVÊNIOS 8:2

*“Sua alma será abençoada à medida que você aprender a escutar, depois escutar para aprender com os filhos, pais, cônjuges, vizinhos e líderes da Igreja, todos os quais vão elevar sua capacidade de ouvir os conselhos do alto.”*

**RUSSELL M. NELSON,**  
“Aprender a Ouvir”, *A Liahona*, julho de 1991, p. 23.

**Leia:** Citações do Presidente Henry B. Eyring e do Élder Robert D. Hales (à direita).

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Ore individualmente e em família todas as manhãs e todas as noites. Passe algum tempo após cada oração buscando orientação reverentemente.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre comunicação.

---

## CRIAR FORÇA DE ASCENSÃO

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:**

Para que o avião saia do chão é preciso que haja força de ascensão. Na aerodinâmica, a força de ascensão é gerada quando o ar passa sobre as asas de um avião de tal modo que a pressão por baixo da asa seja maior do que a pressão por cima dela. Quando a força de ascensão, que é o impulso para cima, excede a atração da gravidade, o avião sai do chão e voa.

De modo semelhante, podemos decolar em nossa vida espiritual. Quando a força que nos empurra para o céu é maior do que as tentações e angústias que nos puxam para baixo, conseguimos alçar voo e entrar na esfera de influência do Espírito.

Embora haja muitos princípios do evangelho que nos ajudam a alçar

voos ainda maiores, gostaria de tratar de um deles, em especial:

Oração!

A oração é um dos princípios do evangelho que nos leva a alturas maiores. A oração tem o poder de elevar-nos acima de nossas preocupações mundanas. A oração pode levar-nos para além das nuvens de desespero e escuridão para um horizonte límpido e brilhante.

Uma das maiores bênçãos, privilégios e oportunidades que temos por ser filhos do Pai Celestial é poder comunicar-nos com Ele por meio da oração. Podemos falar com Ele a respeito de nossas experiências de vida, provações e bênçãos. Podemos ficar atentos para ouvir a resposta e receber orientação celestial do Espírito Santo [em qualquer momento e em qualquer lugar.

(Ver Dieter F. Uchtdorf, "A Oração e o Horizonte Azul", *A Liahona*, junho de 2009, pp. 3-5.)

*"Nosso Pai Celestial ouve as orações de Seus filhos do mundo inteiro que rogam pedindo alimento, roupas para cobrir o corpo e a dignidade que advém da capacidade de se sustentarem."*

**HENRY B. EYRING,**  
**"Oportunidades de Fazer o Bem", A Liahona, maio de 2011, p. 22.**

*"Precisamos pedir a ajuda de nosso Pai Celestial e procurar forças por meio da Expição de Seu Filho, Jesus Cristo. Tanto nas coisas temporais como nas espirituais, obter Sua ajuda divina nos capacita a tornarmo-nos provedores prudentes para nós mesmos e para os outros."*

**ROBERT D. HALES,**  
**"Tornar-se Provedores Prudentes Temporal e Espiritualmente", A Liahona, maio de 2009, p. 7.**

**Volte para a página 150.**



## APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** Na última reunião de grupo, você aprendeu sobre criar um ambiente para o sucesso. Hoje você aprenderá sobre entender as expectativas e atendê-las fazendo o seguinte:

1. Entender e fazer o que é requerido.
2. Entender seu estilo de aprendizado.
3. Administrar seu estresse com eficácia.

### 1. ENTENDER E FAZER O QUE É REQUERIDO

**Leia:** Os empregadores valorizam certificados, diplomas ou outras comprovações de que você é qualificado para determinados trabalhos. Você pode consegui-los cumprindo os requisitos do programa de uma escola ou programa de treinamento. Esses requisitos incluem coisas como aulas, tarefas e provas.

Para ajudá-lo a cumprir os requisitos, você deve (1) perguntar sobre os requisitos, (2) tomar notas e (3) participar ativamente de cursos e programas.

#### Perguntar sobre os Requisitos

**Leia:** Escolas e programas de treinamento criam requisitos para cada diploma, certificado, aula e tarefa. Alunos bem-sucedidos certificam-se de que entendem os requisitos.

Aqui estão alguns exemplos de perguntas que você pode fazer para descobrir o que será requerido de você:

- Como posso ter sucesso em sua aula?
- O que deseja que eu aprenda e faça?
- Quando as tarefas devem ser entregues?
- Como você avaliará meu desempenho?

**Debata:** Como fazer perguntas o ajudou a entender o que lhe foi requerido no passado?

## Tomar Notas

**Leia:** Uma maneira de lembrar-se dos requisitos é tomar notas. Examine essas anotações mais tarde para lembrar melhor o que você viu, ouviu ou leu na aula.

Quando tomar notas sobre uma tarefa, certifique-se de saber:

- O que fazer.
- Como fazer.
- Qual o prazo.

**Debata:** De que maneira tomar notas o ajudou quando cumpriu suas tarefas escolares ou do trabalho anteriormente?

**Leia:** As dicas a seguir podem ajudá-lo a fazer boas anotações sobre as tarefas:

- Envolver-se, fique atento e tenha uma atitude positiva.
- Não tente escrever todas as palavras que são ditas; concentre-se na mensagem principal e nas informações mais importantes.
- Use abreviações; se for útil, faça desenhos.
- Deixe espaço para acrescentar explicações mais tarde.
- Mantenha as anotações organizadas.



## Participar Ativamente

**Leia:** Outra maneira de entender os requisitos e aprender o assunto da aula é participar ativamente. Participar ativamente o ajudará a tirar o máximo proveito da aula. Algumas sugestões estão relacionadas abaixo:

- Preste atenção.
- Sente-se na frente, se possível.
- Faça e responda perguntas.
- Encontre e trabalhe com alunos que estão comprometidos em aprender (sente-se com eles, compartilhe ideias, reúnam-se, faça perguntas e ajudem-se mutuamente).
- Converse com o instrutor (durante e depois da aula) para entender melhor os requisitos e conceitos que está aprendendo.

**Debata:** Que diferenças você notou quando participou ativamente de algo, em vez de não se envolver muito?

## 2. ENTENDER SEU ESTILO DE APRENDIZADO

**Leia:** Algumas pessoas aprendem melhor vendo, algumas ouvindo, algumas fazendo e algumas de outras maneiras. Alguns aprendem melhor sozinhos e outros em grupo. Alunos bem-sucedidos usam o estilo de aprendizado que funciona melhor para eles o máximo possível.

### ATIVIDADE (2 minutos)

---

**Passo 1:** Leia a situação abaixo e escolha aquelas que melhor o identificam.

Se um professor tivesse um novo dispositivo que você não conhece, você gostaria de:

1. Vê-lo ou ler sobre ele? Se sim, talvez você aprenda melhor vendo.
2. Ouvir o professor falar a respeito dele? Se sim, talvez você aprenda melhor ouvindo.
3. Tocá-lo, apertar os botões ou pegá-lo para saber como funciona? Se sim, talvez você aprenda melhor fazendo.

**Passo 2:** Converse com a pessoa ao seu lado sobre como você aprende melhor.

---

**Leia:** Os facilitadores não ensinarão necessariamente do modo que melhor se adapta ao seu estilo de aprendizado. Você pode precisar adaptar sua abordagem para aprender a se adequar melhor à situação.

Por exemplo, Juan prefere uma abordagem prática. Ele gosta de fazer as coisas. Ele não gosta de sentar-se na classe e ouvir o professor falar. Ele não gosta de ler livros acadêmicos. Mas, as palestras fazem parte de seu curso e ler é um requisito para passar nas provas. Ele não pode simplesmente ignorar os requisitos porque eles não se adaptam ao seu estilo de aprendizado. Ele decide ouvir o melhor possível, ler o máximo possível, e depois, rapidamente experimentar coisas fora da sala de aula, para que possa aprender na prática.

Arlene descobriu que aprende mais quando debate as ideias com outras pessoas. Ela decide estudar em grupo regularmente.

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

Como você usaria melhor seu estilo de aprendizado em diferentes situações de aprendizado?

**Passo 1:** Pense em seu estilo de aprendizado favorito.

**Passo 2:** Junte-se a outro membro do grupo e debata como vocês podem adaptar as seguintes situações:

1. O que vocês fariam para aprender em um grupo de debate?
2. O que vocês fariam para aprender em uma palestra?
3. O que vocês fariam para memorizar uma lista de palavras?

**Passo 3:** Troquem de papel e repitam os passos 1 e 2.

---

### 3. ADMINISTRAR O ESTRESSE COM EFICÁCIA

**Leia:** Durante seu curso, você se sentirá estressado. Isso faz parte da vida e parte de seus estudos. O estresse durante os estudos pode vir das seguintes fontes e de muitas outras:

- Não entender o objetivo
- Não estar preparado
- Não terminar as tarefas dentro do prazo
- Medo de não passar em uma prova
- Medo de falar em público
- Muitas coisas para fazer
- Trabalhar com outras pessoas

Ao prosseguir com fé, o Senhor o abençoará com força e capacidade. Você não conseguirá eliminar o estresse de seus estudos, mas pode administrá-lo. Então, preste atenção aos sinais e encontre maneiras de se adaptar ou administrar o estresse. Algumas sugestões estão relacionadas abaixo:

- Reconsidere suas expectativas
- Não se preocupe com o que não pode controlar
- Concentre-se no que você faz bem
- Evite comparar-se com outros
- Exercite-se
- Sirva ao próximo
- Descanse
- Concentre-se em ser grato
- Divida as tarefas grandes ou difíceis em partes menores
- Dê um pequeno passo adiante agora

**Debata:** O que o ajudou a administrar o estresse?

**ATIVIDADE (5 minutos)**

---

Pense em maneiras de administrar o estresse. Reserve alguns minutos para ponderar em particular e escrever as respostas às seguintes perguntas.

**Passo 1:** Que estresse estou enfrentando?

---

---

---

**Passo 2:** Escolha uma maneira que você gostaria de tentar para administrar o estresse. Complete a seguinte frase:

"Quando me sentir estressado sobre \_\_\_\_\_,  
eu vou \_\_\_\_\_."

**Passo 3:** Hoje, reescreva essa frase em outro pedaço de papel. Cole-o na parede, coloque-o em seu bolso ou em outro lugar que o ajude a lembrar-se de como vai administrar o estresse.

---

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu nesta reunião de grupo?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“É um bom conselho desacelerar um pouco, firmar o curso e concentrar-se nas coisas essenciais ao se enfrentar condições adversas”  
(Dieter F. Uchtdorf, “As Coisas Que Mais Importam”, *A Liahona*, novembro de 2010, p. 19).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

Ⓐ Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

Ⓑ Atualizarei meu plano de autossuficiência quando necessário.

---

Ⓒ Praticarei uma das seguintes habilidades ou hábitos (circule uma das seguintes ou escreva a sua abaixo): entender o que é requerido, entender meu estilo de aprendizado ou administrar o estresse.

---

Ⓓ Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



## RECURSOS

### INSTRUÇÕES SOBRE A TAREFA DE SOLDAGEM

**Professor:**

“O projeto de soldagem é para segunda-feira. Peguem o metal que precisam para o projeto na prateleira número 7. Soldem dois pedaços juntos em 45 graus. Quero que fique sem arestas. Lembrem-se, quanto melhor for a solda, menos vocês terão que polir. Certifiquem-se de usar todos os equipamentos de segurança. Outro dia vi dois de vocês sem alguns dos equipamentos. Vou tirar pontos se não estiverem usando todos os equipamentos de segurança.”

**Volte para a página 154.**





10

# APRIMORAR AS HABILIDADES DE ESTUDO

---

## PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Solucionar Problemas

## PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Escolher um Lugar e um Horário para Estudar
2. Lembrar o Que Aprender
3. Ler e Escrever com Eficácia
4. Vencer a Procrastinação
5. Preparar-se para as Provas



# RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

## COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Atualizar meu plano de autossuficiência quando necessário.
- Ⓒ Praticar uma das seguintes habilidades ou hábitos: entender o que é requerido, entender meu estilo de aprendizado ou administrar o estresse (ou praticar outra habilidade ou hábito que você escolheu na semana anterior).
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

## PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debata:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS					
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos listos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação dessas importantes habilidades?					código: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado
Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Fortalecer Habilidades e Hábitos	Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Visão do Parceiro de Ação	
<b>Exemplo</b> Atender-se e ser obediente	Realizar meu plano para a autossuficiência	Ansar despesas		● ● ●	AN
<b>Semana 1</b> A autossuficiência é um princípio de salvação	Iniciar meu plano para a autossuficiência	Ansar despesas		● ● ●	---
<b>Semana 2</b> Administrar o dinheiro	Escolher opções de emprego em minha área	Ansar despesas		● ● ●	---
<b>Semana 3</b> Exercer fé em Jesus Cristo	Confirmar minha escolha profissional	Ansar despesas		● ● ●	---
<b>Semana 4</b> Buscar conhecimento, decidir onde e como chegar lá	Explorar opções educacionais	Ansar despesas		● ● ●	---
<b>Semana 5</b> Atender-se e ser obediente	Confirmar o curso ou a formação escolhida	Ansar despesas		● ● ●	---
<b>Semana 6</b> Trabalhar, assumir a responsabilidade e permanecer	Criar um plano financeiro para minha formação	Ansar despesas		● ● ●	---
<b>Semana 7</b> Tomar nos uns, servir juntos	Realizar meu plano para a autossuficiência	Compartilhar meu plano para a autossuficiência com familiares ou amigos		● ● ●	---
<b>Semana 8</b> Usar o tempo com sabedoria	Realizar meu plano para a autossuficiência	Fazer a escolha, priorizar, vencer a procrastinação e vencer distrações		● ● ●	---
<b>Semana 9</b> Comunicação: pedir e ouvir	Realizar meu plano para a autossuficiência	Fazer a escolha, entender os requisitos, o estilo de aprendizagem e gerenciar o estresse		● ● ●	---
<b>Semana 10</b> Solucionar problemas	Realizar meu plano para a autossuficiência	Escolher um hábito de estudo, realizar o estilo de estudo, preparação para provas		● ● ●	---
<b>Semana 11</b> Manter integridade	Realizar meu plano para a autossuficiência	Escolher um trabalho com um mestre, aprender com o fiscalista, cumprir compromissos		● ● ●	---
<b>Semana 12</b> Respeitar as ordenanças do tempo	Realizar meu plano para a autossuficiência	Praticar habilidades e hábitos		● ● ●	---

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- o Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto Meu Alicerce?
  - o O que você aprendeu ao atualizar seu plano de autossuficiência?
  - o O que você aprendeu ao praticar uma habilidade ou um hábito?
  - o De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: SOLUCIONAR PROBLEMAS

— Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** Por que o Pai Celestial permite que tenhamos problemas e dificuldades?

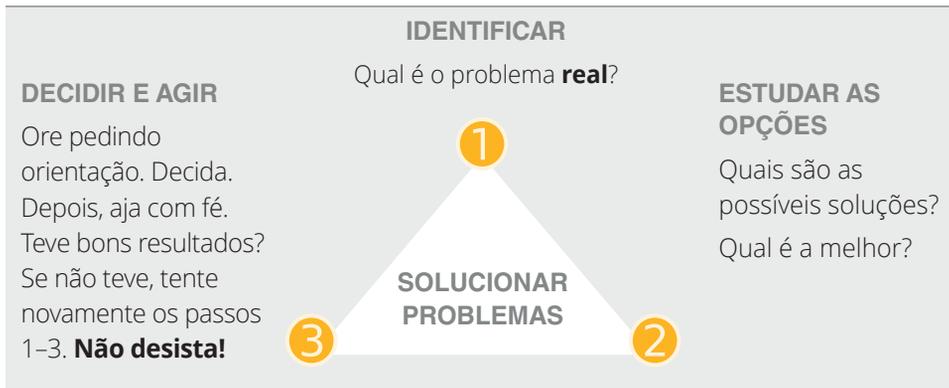
**Assista:** “Um Caminhão Maior?” disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 167.)

**Debata:** Qual é o verdadeiro problema nessa história? Que opções os dois homens tinham?

**Leia:** Doutrina e Convênios 9:7–9 e a citação do Élder Robert D. Hales (à direita).

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Escolha um parceiro e leia os passos abaixo.



**Passo 2:** Escolha um problema que está enfrentando e o descreva abaixo.

\_\_\_\_\_

**Passo 3:** Aplique cada passo ao problema.

Identificar: \_\_\_\_\_

Estudar as opções: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Decidir e agir: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*“Eis que não compreendeste; supuseste que eu o concederia a ti, quando nada fizeste a não ser pedir-me.*

*Mas eis que eu te digo que deves estudá-lo bem em tua mente; depois me deves perguntar se está certo e, se estiver certo, farei arder dentro de ti o teu peito; portanto sentirás que está certo.*

*Mas se não estiver certo, não terás tais sentimentos; terás, porém, um estupor de pensamento que te fará esquecer o que estiver errado.”*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 9:7–9**

*“O Senhor espera que ajudemos a resolver nossos próprios problemas. (...) Somos seres humanos pensantes que raciocinam. Temos a capacidade de identificar nossas necessidades, planejar, traçar metas e solucionar nossos problemas.”*

**ROBERT D. HALES,**  
**“Toda Boa Dádiva”, A**  
**Liahona, dezembro de**  
**1984, p. 40.**

**Leia:** 1 Néfi 17:51 e 1 Néfi 18:2–3 (à direita).

**Debata:** Como Néfi conseguiu construir um navio?

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Aja de acordo com os passos debatidos na atividade para começar a solucionar seu problema. Lembre-se: Não desista! Leva tempo para solucionar problemas e fazer mudanças.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre solucionar problemas.

---

## UM CAMINHÃO MAIOR?

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**ÉLDER DALLIN H. OAKS:** Dois homens fizeram uma sociedade e montaram uma pequena banca à beira de uma estrada movimentada. Compraram um caminhão e foram até o campo de um fazendeiro, onde carregaram o caminhão de melões, pagando um dólar por melão. Dirigiram o caminhão carregado de volta para a banca, onde venderam os melões a um dólar cada.

Voltaram para o campo do fazendeiro e compraram outro carregamento de melões, pagando um dólar por melão. Transportaram-nos até a estrada e novamente os venderam por um dólar cada. Quando voltavam para o campo do fazendeiro a fim de apanharem outro carregamento, um dos sócios disse para o outro: “Não estamos ganhando muito dinheiro nesse negócio, estamos?” “Não, não estamos”, respondeu o outro. “Será que precisamos de um caminhão maior?” (“Enfoque e Prioridades”, *A Liahona*, julho de 2001, p. 99).

**Volte para a página 166.**

*“Ora, se o Senhor possui tão grande poder e fez tantos milagres entre os filhos dos homens, por que não pode ensinar-me a construir um navio?”*

**1 NÉFI 17:51**

*“Ora, eu, Néfi, não trabalhei a madeira pelo método que os homens conheciam nem construí o navio pelo método dos homens; mas construí-o pelo método que o Senhor me havia mostrado; não foi, portanto, igual ao dos homens.*

*E eu, Néfi, ia frequentemente à montanha e orava frequentemente ao Senhor; por isso o Senhor me mostrou grandes coisas.”*

**1 NÉFI 18:2-3**



## APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** Na última reunião você aprendeu sobre entender e corresponder às expectativas. Na reunião de hoje você aprenderá habilidades de estudo que o ajudarão a ser bem-sucedido em seu programa de treinamento. Você ampliará suas habilidades de estudo ao fazer o seguinte:

1. Escolher um lugar e um horário para estudar.
2. Lembrar o que aprender.
3. Ler e escrever com eficácia.
4. Vencer a procrastinação.
5. Preparar-se para as provas.

### 1. ESCOLHER UM LUGAR E UM HORÁRIO PARA ESTUDAR

**Debata:** Quando e onde você estuda? Você sente que seu estudo é eficaz nesses locais e horários? Por que sim? Ou por que não?

**Leia:** Estabelecer horários de estudo consistentes o ajudará a ser bem-sucedido em seu programa de estudo ou treinamento. Encontre lugares limpos, tranquilos e bem iluminados para estudar sem se distrair. “Eis que minha casa é uma casa de ordem, diz o Senhor Deus, e não uma casa de confusão” (D&C 132:8).

Guardar o Dia do Senhor aumentará sua fé e aperfeiçoará seu aprendizado. Evite fazer trabalhos escolares no Dia do Senhor.

## ATIVIDADE (5 minutos)

---

Escolha locais e horários para estudar regularmente.

**Passo 1:** Escreva seus dois melhores locais para estudar:

---

---

**Passo 2:** Escreva seus dois melhores horários para estudar:

---

---

**Passo 3:** Relacione quaisquer problemas ou distrações que possam impedi-lo de estudar nos locais e horários que você relacionou acima.

O QUE PODERIA ME IMPEDIR DE ESTUDAR?	COMO RESOLVEREI ESSE PROBLEMA?
Exemplo: meus filhos fazendo barulho	Estudar antes das crianças acordarem

**Passo 4:** Debata com um parceiro como resolver esses problemas. Considere os passos para resolver o problema que você debateu no princípio do livreto Meu Alicerce de hoje.

---

**Leia:** É preciso reservar tempo para estudar, então você terá menos tempo para fazer outras coisas. Você precisará dizer “não” para algumas atividades para conseguir ir bem nos estudos.

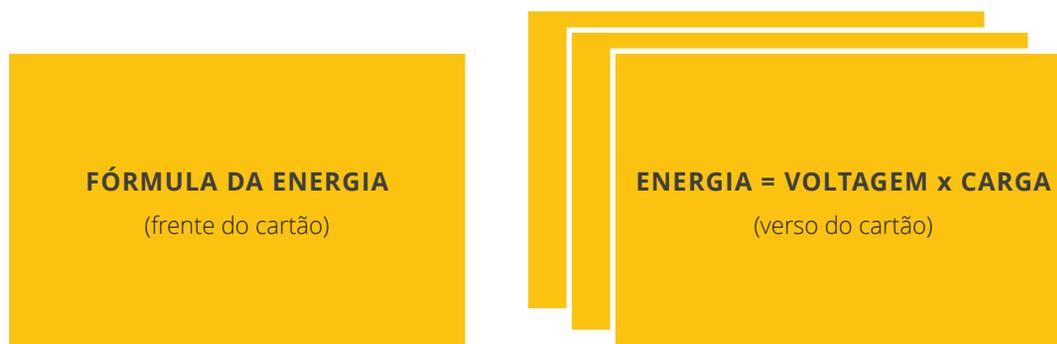
## 2. LEMBRAR O QUE APRENDER

**Leia:** Há muitas maneiras de memorizar, aprender e reter as informações. Aqui vão alguns métodos.

- **Revisão programada:** Leia e relembre as informações repetidamente durante um longo período de tempo. Por exemplo:

NOVAS INFORMAÇÕES	UMA HORA DEPOIS	UM DIA DEPOIS	UMA SEMANA DEPOIS	UM MÊS DEPOIS
Ler ou aprender algo em aula e fazer anotações.	Usar 10 minutos revisando suas anotações.	Usar 10 minutos revisando novamente; resumir as anotações.	Usar 10 minutos revisando novamente.	Usar 10 minutos revisando novamente; agora você já deve lembrar bem!

- **Cartões de anotações:** Escreva ideias, citações, dados, fórmulas e pensamentos nos cartões com índice, e depois, revise-os regularmente. Por exemplo, Afu escreveu fórmulas nos cartões para ajudá-lo a se lembrar delas. Ele consulta os cartões várias vezes por dia. Aqui está um exemplo de como Afu usa os cartões: ele escreve um assunto de estudo na frente do cartão e a fórmula no verso, assim:



- **Relacione o que aprendeu a algo que você já sabe:** Relacione algo desconhecido a algo familiar. Por exemplo, Stefano estava estudando termos de computação. Ele não sabia o que era um algoritmo. Ele leu que é um "processo ou conjunto de regras a ser seguido, especialmente pelos computadores". Stefano gosta de cozinhar, e um computador usando um algoritmo o faz lembrar de alguém seguindo uma receita. Isso o ajudou a se lembrar.

- **Ensine o que você aprender:** Compartilhe com alguém o que você está aprendendo. Isso lhe dará a oportunidade de entender melhor e lembrar-se de novas informações. Quando estava na casa dos pais no fim de semana, Afu ensinou seu pai a consertar um lustre que estava quebrado há muito tempo.
- **Aplique o que você aprender:** Aplicar em sua vida o que você está aprendendo o ajuda a se lembrar. Se você aprender uma palavra nova, utilize-a várias vezes. Se você aprender a consertar um motor, tente consertar um motor assim que possível. Quando uma vizinha conversou com Rachel sobre um problema jurídico que ela não entendia, Rachel conseguiu explicar o assunto com base em algo que ela havia aprendido naquela semana.

**Debata:** Que experiências você teve com alguns desses métodos ou outras maneiras de memorizar?

### 3. LER E ESCREVER COM EFICÁCIA

**Leia:** Ler é importante para os estudos. Melhorar sua habilidade de leitura o ajudará a entender melhor e lembrar o que você está aprendendo. A atividade a seguir o ajudará a encontrar meios de melhorar suas habilidades de leitura.

#### ATIVIDADE (7 minutos)

---

**Passo 1:** Leia a seguinte citação do Presidente Henry B. Eyring. Enquanto estiver lendo, destaque os pontos que acha importante, faça anotações nas margens ou faça outras coisas que o ajude a entender.

“A conversão ao evangelho de Jesus Cristo traz consigo o desejo de aprender. (...) É o fruto natural de viver o evangelho de Jesus Cristo. (...)”

O Senhor e Sua Igreja sempre incentivaram o estudo para aumentarmos nossa capacidade de servir a Ele e a [Seus] filhos. Sejam quais forem nossos talentos, há serviço para todos. E para que isso seja bem feito, o aprendizado é sempre necessário, não uma vez ou por um tempo limitado, mas continuamente.

**Continua na próxima página.**

(...) Por meio de oração, jejum e trabalho árduo, Sua graça estará conosco. (...) [Isso] significa que aprenderemos com mais rapidez e desenvolveremos nossas aptidões além do que desenvolveríamos, caso contássemos apenas com nossas habilidades inatas.

Nossa prioridade deve ser o aprendizado espiritual. (...) Lembre-se, seu interesse é instruir-se não apenas para a vida mortal, mas para a vida eterna. Quando você enxergar claramente com a visão espiritual, colocará o aprendizado espiritual em primeiro lugar, mas sem ignorar o aprendizado secular. De fato, você trabalhará mais arduamente em seu aprendizado secular do que faria sem a visão espiritual” (“Real-Life Learning” [Aprendizado na Vida Real], *New Era*, abril de 2009, pp. 2–4, 5).

**Passo 2:** Resuma o que você acha que o Presidente Eyring estava ensinando:

---

---

---

---

---

**Passo 3:** Reúna-se com outras pessoas no grupo e veja como elas marcaram esse texto para melhorar as habilidades de leitura delas.

**Debata:** Quais são algumas outras maneiras de melhorar suas habilidades de leitura?

**Leia:** A boa escrita também é importante para os estudos. Ao escrever, tenha certeza de combinar seu estilo com as expectativas do instrutor. Há três estilos principais de designação de escrita:

- o Informativa
- o Criativa
- o Persuasiva

*Escrita informativa:* Organize as informações e transforme ideias complexas em algo simples de entender. Por exemplo, Stefano recebeu uma designação de escrita informativa sobre comida. Ele escreveu sobre a história de sua comida favorita e alguns fatos interessantes sobre ela.

*Escrita criativa:* Escreva suas próprias ideias, pensamentos originais e coisas que as pessoas achariam interessante. A próxima designação de Stefano foi fazer uma escrita criativa sobre comida. Stefano escreveu sobre o sabor, a textura e a cor de sua comida favorita de um modo divertido e interessante.

*Escrita persuasiva:* Escreva de um modo que motive, convença ou leve alguém a fazer algo, ou a pensar de determinada maneira. Para fazer isso de modo eficaz, você precisa conhecer os fatos e os pontos de vista opostos, e ter uma base sólida para seus argumentos. Stefano sugeriu em sua escrita persuasiva que todo turista deve experimentar sua comida favorita porque ela tem um sabor diferente e tem valor cultural.



Faço perguntas até entender completamente uma designação.	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Quando recebo uma designação ou um projeto, coloco a data de entrega no calendário e planejo os passos para terminar a tempo.	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Asseguro-me de saber como a designação será avaliada, aprendo e faço tudo o que é necessário para me sair bem.	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Trabalho para terminar minhas designações sem demora. Não deixo para depois.	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Se possível, compartilho meu progresso com o instrutor e peço ajuda, se necessário, antes da entrega da designação.	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre

**Leia:** Quando cumpre uma designação, você tem um sentimento de realização. Aqui estão algumas maneiras de realizar as tarefas:

1. **Faça o mais difícil primeiro.** Faça primeiro o projeto que você menos gosta. Depois que fizer o mais difícil e o que menos gosta, o restante será mais fácil.
2. **Determine um período de tempo.** Estabeleça um período de tempo realista para fazer tarefas específicas. Se você não estabelecer um período de tempo, provavelmente vai desperdiçar tempo.
3. **Faça pausas curtas e regulares.** Sua mente vai se renovar e você conseguirá se concentrar melhor depois de uma pausa. Pausas curtas e regulares melhoram seu aprendizado.
4. **Adapte.** Quando estiver cansado, faça as tarefas que precisam de menos concentração.
5. **Dê a si mesmo uma recompensa.** Se você concluir uma tarefa no período de tempo determinado, dê a si mesmo algo de que gosta (uma guloseima, um tempo para fazer algo de que gosta, ou algo parecido).

**Debata:** O que funciona melhor para você completar uma tarefa?

## 5. PREPARAR-SE PARA AS PROVAS

**Leia:** As provas geralmente são usadas para demonstrar qual o seu nível de aprendizado em determinado assunto. Aqui estão algumas maneiras de se sair bem nas provas:

Antes da prova:

- Estude regularmente o material da prova.
- Durma o suficiente.
- Alimente-se de modo nutritivo e beba bastante água.
- Ore antes de estudar e antes de fazer a prova.
- Verifique se você tem os itens necessários para fazer o teste (lápiz, calculadora, ferramentas, etc.).

Durante a prova:

- Confie no que sabe.
- Seja honesto. Não trapaceie.
- Administre seu tempo; ao iniciar cada questão ou seção, decida quanto tempo pode gastar com cada uma delas.
- Leia e releia cuidadosamente as instruções: o que realmente está sendo pedido?
- Responda às questões mais fáceis primeiro para ganhar confiança; depois volte para as outras.

**Debata:** O que você tem feito para se preparar e para fazer boas provas?

**Leia:** “O processo de aprendizado é infinito. Temos que ler, temos que observar, temos que [entender] e temos que ponderar sobre as coisas a que expomos nossa mente. Creio na evolução da mente, do coração e da alma da humanidade. Creio no aperfeiçoamento. Creio no crescimento” (Gordon B. Hinckley, *Standing for Something* [Em Defesa de Algo], 2000, p. 62).

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu nesta reunião de grupo?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“Se fizerem sua parte para adquirir conhecimento, o Espírito Santo pode iluminar-lhes a mente. Se vocês se esforçarem para ser [dignos], o Espírito Santo lhes dará orientação e mais luz em seu aprendizado” (Mary N. Cook, “Procurem Conhecimento: Vocês Têm um Trabalho a Realizar”, *A Liahona*, maio de 2012, pp. 213–214).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

---

- Ⓐ Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

- Ⓑ Atualizarei meu plano de autossuficiência quando necessário.

---

- Ⓒ Praticarei uma das seguintes habilidades ou hábitos (circule um dos seguintes ou escreva o seu próprio abaixo): fortalecer meus hábitos de estudo, ler e escrever com eficiência, completar as designações ou preparar-me para as provas.  

---
- Ⓓ Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



11

# MANTER O FOCO

---

## PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Ter Integridade

## PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Trabalhar com um Mentor
2. Aprender em Grupos
3. Aprender com as Falhas
4. Mudar o Rumo Apenas Quando Necessário



# RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

## COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA:

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Atualizar meu plano de autossuficiência quando necessário.
- Ⓒ Praticar uma das seguintes habilidades ou hábitos: aprimorar hábitos de estudo, ler e escrever de modo eficaz, concluir designações ou preparar-me para as provas (ou praticar outra habilidade ou hábito que escolhi na semana passada).
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

## PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debata:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS				
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos listos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação desses importantes hábitos?				
LÍGENDAS: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado				
Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Fortalecer Habilidades e Hábitos	Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Visão do Parceiro de Ação
<b>Exemplo</b> Atender-se e ser obediente ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	AN
<b>Semana 1</b> A autossuficiência é um princípio de salvação ● ● ●	Iniciar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 2</b> Administrar o dinheiro ● ● ●	Escolher opções de emprego em minha área ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 3</b> Exercer fé em Jesus Cristo ● ● ●	Confirmar minha escolha profissional ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 4</b> Buscar conhecimento, decidir onde e e como chegar lá ● ● ●	Explorar opções educacionais ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 5</b> Atender-se e ser obediente ● ● ●	Confirmar o curso ou a formação escolhida ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 6</b> Trabalhar assuam e responsabilidade e parceria ● ● ●	Crear um plano financeiro para minha formação ● ● ●	Ancorar despesas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 7</b> Tomar nos um, servir juntos ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Compartilhar meu plano para a autossuficiência com familiares ou amigos ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 8</b> Usar o tempo com sabedoria ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Fazer a escolha, priorizar, vencer a procrastinação e evitar distrações ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 9</b> Comunicação pedir e ouvir ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Fazer a escolha, entender os requisitos, o estilo de aprendizagem e gerenciar o estudo ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 10</b> Solucionar problemas ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Escolha um hábito de estudo, realiação de meta, preparação para provas ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 11</b> Manter integridade ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Escolha um trabalho com um mentor ● ● ●	● ● ●	—
<b>Semana 12</b> Responder às ordenanças do tempo ● ● ●	Realizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Praticar habilidades e hábitos ● ● ●	● ● ●	—

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- o Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto Meu Alicerce?
  - o O que você aprendeu ao atualizar seu plano de autossuficiência?
  - o O que você aprendeu ao praticar uma habilidade ou um hábito?
  - o De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: TER INTEGRIDADE

— Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** Por que o Senhor ama os que têm “integridade de coração”?

**Assista:** “O Que Dará o Homem em Recompensa da Sua Alma?” disponível no site [srs.LDS.org/videos](http://srs.LDS.org/videos) (O vídeo não está disponível? Leia a página 183.)

**Debata:** O que significa ter integridade? Quais são algumas maneiras simples pelas quais as pessoas perdem a alma para conseguir coisas nesta vida?

**Leia:** Regras de Fé 1:13 e Jó 27:5 (à direita).

## ATIVIDADE

Sozinho, classifique-se nas seguintes áreas.

**COLOQUE UM NÚMERO EM FRENTE DE CADA ITEM PARA MOSTRAR COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ AGE ASSIM**

1 = nunca, 2 = às vezes, 3 = com frequência, 4 = sempre

- \_\_\_\_ 1. Cumpro todas as minhas promessas, compromissos e convênios.
- \_\_\_\_ 2. Sou completamente verdadeiro nas coisas que digo e nos registros que mantenho.
- \_\_\_\_ 3. Não exagero para fazer as coisas parecerem melhores do que são.
- \_\_\_\_ 4. Devolvo tudo que pego emprestado e não pego coisas que não me pertencem.
- \_\_\_\_ 5. Sou totalmente fiel a meu cônjuge em palavras e ações.
- \_\_\_\_ 6. Nunca trapaceio, mesmo quando sei que não serei pego.
- \_\_\_\_ 7. Quando encontro algo que não é meu, devolvo ao dono.
- \_\_\_\_ 8. Sempre devolvo o dinheiro que pego emprestado.

**Debata:** Leia Mosias 4:28 (à direita) e a citação do Élder Joseph B. Wirthlin (na página 183). Por que pagar uma dívida, um negócio ou um empréstimo estudantil (como o empréstimo do FPE) é uma questão de integridade pessoal?

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Aperfeiçoe-se em uma das oito áreas que você classificou acima.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre integridade.

*“Cremos em ser honestos.”*

**REGRAS DE FÉ 1:13**

*“Até que eu expire, nunca apartarei de mim a minha integridade.”*

**JÓ 27:5**

*“E quisera que vos lembrásseis de que qualquer de vós que pedir emprestado a seu vizinho deverá devolver aquilo que tomou emprestado, de acordo com o que combinou; pois do contrário cometerá pecado e fará, talvez, com que seu vizinho também cometa pecado.”*

**MOSIAS 4:28**

## O QUE DARÁ O HOMEM EM RECOMPENSA DA SUA ALMA?

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**ÉLDER ROBERT C. GAY:** O Salvador fez certa vez esta pergunta a Seus discípulos: “[O] que dará o homem em recompensa da sua alma?”

Essa é uma pergunta que meu pai me ensinou a ponderar cuidadosamente há vários anos. Quando eu era jovem, meus pais me designavam tarefas na casa e me pagavam uma mesada por esse trabalho. Eu costumava usar aquele dinheiro, pouco mais de 50 centavos por semana, para ir ao cinema. Naquela época, uma entrada de cinema custava 25 centavos, para um menino de 11 anos. Isso me deixava com 25 centavos para gastar em barras de chocolate, que custavam cinco centavos cada. Um filme e cinco barras de chocolate! Não havia nada melhor.

Tudo foi bem até eu fazer 12 anos. Quando estava na fila do cinema, certo dia, dei-me conta de que o bilhete para um menino de 12 anos custava 35 centavos, o que significava duas barras de chocolate a menos. Sem estar muito preparado para fazer o sacrifício, pensei comigo mesmo: “Minha aparência não mudou nada desde a semana passada”. Fui então em frente e pedi um bilhete de 25 centavos. O bilheteiro nem piscou e eu comprei minhas costumeiras cinco barras de chocolate, em vez de três.

Entusiasmado com o que fizera, corri depois para casa a fim de contar a meu pai o meu grande golpe. Quando relatei os detalhes, ele ficou sem dizer nada. Quando terminei, simplesmente olhou para mim e disse: “Filho, você venderia sua alma em troca de dez centavos?” Aquelas palavras transpassaram meu coração de 12 anos. Foi uma lição que nunca esqueci.

(“O Que Dará o Homem em Recompensa da Sua Alma?” *A Liahona*, novembro de 2012, p. 34.)

**Volte para a página 182.**

*“Integridade significa fazer sempre o que é certo e bom, a despeito das consequências imediatas. Significa ser justo do fundo da alma, não apenas em nossas ações, porém mais importante, em nossos pensamentos e no coração. (...) Mentir ou trapacear um pouco, ou tirar um pouco de vantagem injusta não são atitudes aceitáveis perante o Senhor. (...) A mais alta recompensa da integridade é a companhia constante do Espírito Santo, (...) [que vai] guiar-nos em tudo o que fizermos.”*

**JOSEPH B. WIRTHLIN,**  
**“Integridade Pessoal”,**  
***A Liahona*, julho de**  
**1990, pp. 32, 34–35.**



## APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** Na última reunião, você trabalhou em algumas habilidades e em alguns hábitos para ajudá-lo a ser bem-sucedido em seu programa de treinamento. Hoje você trabalhará habilidades que o ajudarão a manter o foco para finalizar seu treinamento.

Mesmo quando for difícil, conclua seus estudos fazendo o seguinte:

1. Trabalhe com um mentor.
2. Aprenda em grupos.
3. Aprenda com as falhas.
4. Mude de rumo apenas quando necessário.

### 1. TRABALHAR COM UM MENTOR

**Leia:** O Pai Celestial coloca pessoas em nossa vida que cuidam de nós e nos fortalecem. Alguns mentores têm muita experiência em fazer o que você deseja fazer e podem tirar suas dúvidas. Outros mentores podem estar dispostos a passar algum tempo incentivando-o a fazer mudanças em sua vida e mantê-lo responsável diante do progresso.

**Debata:** Quem o ajudou mais enquanto você desenvolvia seu plano de auto-suficiência? O que essa pessoa fez?

**Leia:** O Élder Robert D. Hales ensinou: “Escolha em espírito de oração alguns mentores que tenham o bem-estar espiritual de vocês no coração deles” (“Enfrentar os Desafios do Mundo Atual”, *A Liahona*, novembro de 2015, p. 46).

## ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Veja seu plano de autossuficiência nas páginas 107–108 e pense no tipo de ajuda que precisa.

**Passo 2:** Escreva os nomes de três pessoas que poderiam ajudá-lo a colocar seu plano em prática.

---

---

---

**Passo 3:** Escreva quando e como vocês se reunirão para aconselharem-se sobre seu plano.

---

---

---

**Leia:** Continue a procurar mentores. Procure pessoas bem-sucedidas em fazer o que você deseja fazer. Observe o que elas fazem e as características que as tornam bem-sucedidas. Não tenha medo de fazer perguntas e esteja pronto para aprender com elas. Sempre expresse gratidão pela ajuda de seu mentor. Ore para saber como desenvolver e fortalecer esse relacionamento especial e coloque em prática o que aprender.

## 2. APRENDER EM GRUPOS

**Leia:** Os grupos nos dão a oportunidade de compartilhar nossas ideias e aprender com as experiências e o conhecimento de outras pessoas.

**Debata:** Quais são algumas experiências anteriores que você teve com projetos em grupo? O que você aprendeu?

**Leia:** Os mesmos princípios que tornam este grupo de autossuficiência bem-sucedido podem ser aplicados a seus futuros grupos de estudo ou grupos semelhantes, como equipes de trabalho e conselhos na Igreja. Para ajudar a tornar os grupos eficazes, faça o seguinte:

- Encontre os melhores alunos para trabalhar em equipe — especialmente aqueles que estão bem comprometidos quanto você.
- Trate todos os participantes do grupo igualmente.
- Fale de modo respeitoso com todos. Todos devem se sentir seguros ao compartilhar suas ideias.
- Determinem um horário regular para estudar juntos.
- Tenham uma meta específica em comum desde o início.
- Terminem cada sessão de estudo assumindo compromissos: “O que cada um fará e quando fará?”
- Divirtam-se juntos, mas mantenham o foco.
- Estejam preparados e façam cada um a sua parte. Compartilhe o que sabe e aprenda tudo o que puder com as outras pessoas.
- Se estiverem trabalhando juntos em um projeto, saibam o prazo de conclusão e designe partes menores para serem finalizadas antes do prazo final.

### 3. APRENDER COM AS FALHAS

**Leia:** Durante o treinamento você cometerá erros. Você pode ser reprovado em um teste, pode não conseguir entregar um trabalho ou tirar uma nota ruim. Errar faz parte do aprendizado. Os melhores alunos continuam tentando após cada frustração. Aprender a fazer isso é mais importante do que nunca cometer um erro, já que isso não é algo realista.

Há muitas maneiras de reagir à frustração. Algumas reações negativas incluem desistir, punir-se por ter falhado ou não fazer nada por medo de falhar novamente.

Também há maneiras positivas de reagir à frustração. Isso inclui:

- Buscar o conselho do Senhor.
- Buscar saber o que causou o erro e evitar isso.
- Aconselhar-se com seu mentor.
- Tentar outra maneira de alcançar o propósito ou objetivo.
- Reavaliar se essa ação o levará na direção que deseja ir, e então mudar o rumo, se necessário.

**Debata:** O que você já aprendeu com um erro ou uma decepção em sua vida?

**Leia:** “Ninguém gosta de fracassar. E particularmente não gostamos quando os outros, em especial aqueles a quem amamos, nos veem fracassar. Todos nós queremos ser respeitados e estimados. Queremos ser campeões. Mas nós mortais não nos tornamos campeões sem esforço e disciplina ou sem cometer erros.

(...) Nosso destino não é determinado pelo número de vezes que caímos, mas pelo número de vezes que nos levantamos, sacudimos a poeira e seguimos em frente” (Dieter F. Uchtdorf, “Você Pode Fazer Isso Agora!” *A Liahona*, novembro de 2013, pp. 55–56).

**Debata:** O que você fará da próxima vez que falhar?

#### 4. MUDAR DE RUMO APENAS QUANDO NECESSÁRIO

**Leia:** Em algum momento durante o seu treinamento, você pode sentir que sua trajetória de estudo ou o emprego que está procurando não é o melhor para você. Você pode pensar que deve mudar de rumo. Se esse sentimento continuar, seja cauteloso e pondere antes de fazer essa mudança.

Quando pensar em mudar de rumo, você deve se perguntar: “O novo rumo que quero tomar é realmente o melhor para mim?” Nas primeiras seis reuniões deste grupo de autossuficiência, você considerou minuciosamente suas opções. Você conversou com várias pessoas e pesquisou o emprego, o treinamento necessário e como pagar pelo treinamento. Você tomou decisões de acordo com o que sentia ser o melhor.

Você deve a si mesmo a oportunidade de avaliar a mudança de rumo tão cuidadosamente quanto você tomou sua atual decisão.

Se necessário, use outra cópia do plano de autossuficiência (nas páginas 191–192), assim como as atividades nos capítulos 1–6 para tomar suas decisões.

**Debata:** Como podemos evitar decisões impulsivas, mas ao mesmo tempo, evitar pensar demais e ser indeciso?

**Leia:** O Élder Jeffrey R. Holland ensinou: “Tenho absoluta certeza, um conhecimento perfeito de que Deus nos ama. Ele é bom. Ele é nosso Pai e espera que oremos, confiemos, continuemos a acreditar, não desistamos, não entremos em pânico, não recuemos nem abandonemos o navio quando algo parecer não estar certo. Permaneçamos. Continuemos trabalhando. Continuemos acreditando” (“Wrong Roads” [Caminhos Errados], LDS.org/media-library).

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu na reunião de grupo de hoje?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“A instrução é um dom de Deus”, ensinou o Élder Dallin H. e a irmã Kristen M. Oaks. “Talvez tenhamos de nos esforçar para alcançar nossas metas, mas nossas dificuldades podem promover nosso crescimento tanto quanto o aprendizado. Os pontos fortes que desenvolvemos ao superar obstáculos estarão conosco nas eternidades futuras” (“O Aprendizado e os Santos dos Últimos Dias”, *A Liahona*, abril de 2009, p. 31).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



## COMPROMETER-SE — Tempo Máximo: 10 Minutos

---

*Leia em voz alta cada compromisso para seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir seus compromissos e depois assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- Ⓐ Praticarei e compartilharei os princípios desta semana do livreto Meu Alicerce.

---

- Ⓑ Atualizarei meu plano de autossuficiência quando necessário.

---

- Ⓒ Praticarei uma das seguintes habilidades ou hábitos (circule uma das seguintes ou escreva a sua abaixo): trabalhar com um mentor, aprender em grupos, cumprir compromissos, aprender com as falhas ou mudar o rumo quando necessário.  

---
- Ⓓ Entrarei em contato com meu parceiro de ação e o apoiarei.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*



## RECURSOS

### MEU PLANO DE AUTOSSUFICIÊNCIA

#### Minha Meta de Autossuficiência (capítulo 1)

Eu vou \_\_\_\_\_  
assim poderei \_\_\_\_\_.

#### Meu Plano de Emprego (capítulos 2 e 3)

Eu comparei estes três empregos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

O emprego que escolhi para mim é \_\_\_\_\_ por causa das seguintes coisas que aprendi com empregadores e com outras pessoas sobre o mercado de trabalho em minha área:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

#### Meu Plano de Aprendizado (capítulos 4 e 5)

Eu comparei três opções de treinamento:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

A opção de treinamento que escolhi é \_\_\_\_\_ devido aos custos, a qualidade, a taxa de colocação e outras coisas importantes para mim (escreva os motivos abaixo):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Levarei \_\_\_\_\_ (dias, semanas, meses, anos) para concluir o treinamento.

**Continua na próxima página.**

### Meu Plano Financeiro (capítulo 6)

Acredito que meu treinamento custará \_\_\_\_\_ou  
\_\_\_\_\_ por mês.

Após comparar várias opções para meu treinamento e verificar minhas finanças, percebi que (poderia / não poderia) pagar sozinho por meu treinamento. Precisarei de mais (quantia) \_\_\_\_\_.

Para pagar por meu treinamento, procurarei (trabalho, bolsas de estudo, subsídios, reembolsos educacionais, empréstimos) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.



12

# PREPARAR-SE PARA O TRABALHO

---

## PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Receber as Ordenanças do Templo

## PRINCÍPIOS, HABILIDADES E HÁBITOS EDUCACIONAIS

1. Preparar-se Cedo para Demonstrar Que Você É a Escolha Certa para o Trabalho
2. Manter um Registro
3. Rede de Contatos
4. Pagar Seus Empréstimos Estudantis
5. Continuar Aprendendo
6. Ensinar Outras Pessoas



# RELATAR — Tempo Máximo: 25 Minutos

## COMPROMISSOS DA SEMANA PASSADA

- Ⓐ Praticar e compartilhar o princípio da semana passada do livreto Meu Alicerce.
- Ⓑ Atualizar meu plano de autossuficiência quando necessário.
- Ⓒ Praticar uma das seguintes habilidades ou hábitos: trabalhar com um mentor, aprender em grupos, guardar os mandamentos, aprender com suas falhas ou mudar de direção quando necessário (ou praticar outra habilidade ou outro hábito que você escolheu na semana anterior).
- Ⓓ Contatar e dar apoio ao meu parceiro de ação.

## PASSO 1: AVALIAÇÃO COM O PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para avaliar seu empenho em cumprir os compromissos esta semana. Use o gráfico “Avaliar Meus Esforços” no início deste livro de atividades. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro e debata com ele a questão abaixo. Ele rubricará onde está indicado.

**Debate:** Que desafios você teve ao cumprir seus compromissos esta semana?

AVALIAR MEUS ESFORÇOS					
INSTRUÇÕES: Avalie seus esforços para cumprir os compromissos feitos a cada semana. Compartilhe seus resultados com seu parceiro de ação. De que maneiras você pode continuar se desenvolvendo ao praticar a formação desses importantes hábitos?					
código: ● Esforço mínimo ● Esforço mediano ● Esforço elevado					
Praticar e Compartilhar o Princípio do Meu Alicerce	Trabalhar em Meu Plano para a Autossuficiência	Fortalecer Habilidades e Hábitos	Contatar e Apoiar Meu Parceiro de Ação	Visão do Parceiro de Ação	
<b>Exemplo</b> Atender-se e ser obediente ● ● ●	Atualizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Antes das coisas ● ● ●	● ● ●	AN	
<b>Semana 1</b> A autossuficiência a um princípio de salvação ● ● ●	Iniciar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Antes das coisas ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 2</b> Administrar o dinheiro ● ● ●	Explorar opções de emprego em minha área ● ● ●	Antes das coisas ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 3</b> Exercer fé em Jesus Cristo ● ● ●	Confirmar minha escolha profissional ● ● ●	Antes das coisas ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 4</b> Buscar conhecimento, decidir onde e e como chegar lá ● ● ●	Explorar opções educacionais ● ● ●	Antes das coisas ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 5</b> Atender-se e ser obediente ● ● ●	Confirmar o curso ou a formação escolhida ● ● ●	Antes das coisas ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 6</b> Trabalhar assente e responsável e perseverar ● ● ●	Criar um plano financeiro para minha formação ● ● ●	Antes das coisas ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 7</b> Tomar nos um, servir juntos ● ● ●	Atualizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Compartilhar meu plano para a autossuficiência com familiares ou amigos ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 8</b> Usar o tempo com sabedoria ● ● ●	Atualizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Fazer a escolha, priorizar, vencer a procrastinação e eliminar distrações ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 9</b> Comunicação pedir e ouvir ● ● ●	Atualizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Fazer a escolha, entender os requisitos, o estilo de aprendizagem e gerenciar o ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 10</b> Solucionar problemas ● ● ●	Atualizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Escolha um hábito de estudo, realização de tarefa, preparação para provas ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 11</b> Manter integridade ● ● ●	Atualizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Escolha um trabalho com um mentor, aprender com o fracasso, cumprir compromissos ● ● ●	● ● ●	.....	
<b>Semana 12</b> Respeitar as ordenanças do tempo ● ● ●	Atualizar meu plano para a autossuficiência ● ● ●	Praticar habilidades e hábitos ● ● ●	● ● ●	.....	

---

**PASSO 2: RELATAR AO GRUPO (8 minutos)**

Depois de avaliar seu empenho, reúnam-se em grupo e relatem seus resultados. Todos os membros do grupo devem declarar se classificaram-se como “vermelho”, “amarelo” ou “verde” para cada um dos compromissos da semana anterior.

---

**PASSO 3: COMPARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS (10 minutos)**

Agora, compartilhem em grupo o que aprenderam ao se esforçar em cumprir seus compromissos durante a semana.

- Debata:**
- o Que experiências você teve ao praticar e compartilhar o princípio do livreto Meu Alicerce?
  - o O que você aprendeu ao atualizar seu plano de autossuficiência?
  - o O que você aprendeu ao praticar uma habilidade ou um hábito?
  - o De que maneira trabalhar com um parceiro de ação o ajudou?

---

**PASSO 4: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (2 minutos)**

Escolha um parceiro de ação do grupo para a próxima semana. Geralmente, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não são da mesma família.

Reserve alguns minutos agora para se reunir com seu parceiro de ação. Apresente-se e converse sobre como vocês vão entrar em contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações para contato*

Escreva como e quando vocês vão entrar em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: RECEBER AS ORDENANÇAS DO TEMPLO — Tempo Máximo: 20 Minutos

**Pondere:** Quais são algumas das coisas mais importantes para você?

**Assista:** “Fazer o Que Mais Importa”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 197.)

**Debata:** Que coisas insignificantes nos distraem de progredir? Como as ordenanças podem nos ajudar?

**Leia:** Doutrina e Convênios 84:20 e a citação do Presidente Boyd K. Packer (à direita).

**Debata:** Ao buscarmos a autossuficiência, porque é tão importante que sejamos dignos de entrar no templo?

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Em dupla, leia a citação do Élder Quentin L. Cook (à direita) e as seguintes escrituras. Sublinhe as bênçãos prometidas àqueles que adoram no templo.

---

“Portanto, em suas ordenanças manifesta-se o poder da divindade” (D&C 84:20).

---

“E que cresçam em ti e recebam a plenitude do Espírito Santo e organizem-se de acordo com as tuas leis e preparem-se para obter todas as coisas necessárias” (D&C 109:15).

---

“E quando teu povo transgredir, quem quer que seja, que se arrependa rapidamente e volte para ti e encontre favor a teus olhos e que lhe sejam restituídas as bênçãos que tu ordenaste que fossem derramadas sobre os que te reverenciassem em tua casa” (D&C 109:21).

---

“E rogamos-te, Pai Santo, que teus servos saiam desta casa armados de teu poder; e que teu nome esteja sobre eles e tua glória ao redor deles e que teus anjos os guardem” (D&C 109:22).

---

“Rogamos-te, Pai Santo, (...) que arma alguma formada contra eles prospere” (D&C 109:24–25).

**Passo 2:** Pondere individualmente: “O que eu preciso mudar em minha vida para participar com mais frequência das ordenanças do templo?”

---

---

---

---

*“Em suas ordenanças manifesta-se o poder da divindade.”*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 84:20**

*“O Senhor nos abençoará à medida que atentarmos para o trabalho sagrado dos templos. As bênçãos não serão limitadas ao serviço prestado no templo. Seremos abençoados em todos os nossos empreendimentos. Estaremos qualificados para que o Senhor atente para nossos negócios de ordem espiritual e temporal.”*

**BOYD K. PACKER, *The Holy Temple*, 1980, p. 182.**

*“Faríamos bem em estudar a seção 109 de Doutrina e Convênios e em seguir a admoestação do Presidente [Howard W.] Hunter de [fazer] do templo do Senhor o grande símbolo de [nossa] condição de membro”.*

**QUENTIN L. COOK, “Veja a Si Mesmo no Templo”, *A Liahona* maio de 2016, p. 99; citando *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Howard W. Hunter* 2015, p. 183.**

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Se você tem uma recomendação para o templo, estabeleça uma data para ir ao templo.
- Se você não tem uma recomendação, converse com o seu bispo ou com seu presidente de ramo para saber como você pode se preparar para receber suas ordenanças do templo.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre as ordenanças do templo.

---

## FAZER O QUE MAIS IMPORTA

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**NARRADOR:** Um avião caiu na Flórida numa escura noite de dezembro. Mais de 100 pessoas morreram. Ele estava a pouco mais de 30 quilômetros de um lugar seguro.

**PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:** Após o acidente, os técnicos procuraram determinar a causa. O trem de pouso havia abaixado adequadamente. O avião estava em perfeitas condições mecânicas. Tudo funcionava corretamente — tudo, exceto uma coisa: uma simples lâmpada que se queimara. Aquela lampadazinha — que custa uns 20 centavos — disparou uma série de eventos que

culminou com a trágica morte de mais de 100 pessoas.

É claro que o defeito da lâmpada não causou o acidente; a queda ocorreu porque a tripulação direcionou a atenção a algo que parecia importante naquele momento — e perdeu de vista o que era de maior importância.

A tendência de concentrar-se nas insignificâncias em detrimento das coisas importantes não acontece apenas com pilotos — mas com todo mundo. Todos corremos esse risco. (...) Será que seus pensamentos e seu coração estão concentrados nessas coisas passageiras e temporárias que importam apenas no momento ou nas coisas que mais importam?

(“Fazemos uma Grande Obra, de Modo Que Não Poderemos Descer”, *A Liahona*, maio de 2009, p. 59.)

**Volte para a página 196.**



## APRENDER — Tempo Máximo: 45 Minutos

**Leia:** A reunião de grupo da semana passada teve como foco manter o rumo e concluir seu treinamento. Mas, mesmo depois de terminar seu treinamento, lembre-se de que o propósito de seu aprendizado é conseguir um emprego melhor. Prepare-se para realmente conseguir o emprego que escolheu fazendo o seguinte:

1. Prepare-se cedo para demonstrar que você é a escolha certa para o trabalho.
2. Mantenha um registro.
3. Tenha uma rede de contatos.
4. Pague seus empréstimos estudantis.
5. Continue aprendendo.
6. Ensine outros.

### 1. PREPARAR-SE CEDO PARA DEMONSTRAR QUE VOCÊ É A ESCOLHA CERTA PARA O TRABALHO

**Debata:** Se você fosse um gerente de recursos humanos, qual destas três pessoas você contrataria? Por quê?

JESSICA	ANTHONY	CAMILLE
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quatro anos de estudo</li> <li>○ Sem experiência profissional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dois anos de estudo</li> <li>○ Dois anos trabalhando em outra área</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dois anos de estudo</li> <li>○ Dois anos trabalhando em sua empresa e estudando</li> </ul>

**Leia:** Quanto mais você se preparar para o trabalho que deseja, mais chances terá de ser contratado. Ganhe o máximo de experiência profissional em sua área de trabalho enquanto estuda.

Arlene tem anos de experiência prática na área da saúde, o que faz dela uma grande candidata a administradora na área médica. Rachel não tem experiência como assistente jurídica, mas tem anos de comprometimento como funcionária dedicada em outras áreas.

**Debata:** Que experiências profissionais você pode adquirir enquanto estuda?

**Leia:** Seu propósito ao buscar o aprendizado é encontrar um emprego melhor. Assim que iniciar os estudos, comece a analisar ofertas de emprego para se familiarizar com o que os empregadores estão buscando. Planeje seus estudos para atender a essas qualificações da melhor maneira.

Por exemplo, Juan pesquisou descrições de empregos na Internet e conversou com várias pessoas. Então, ele registrou as habilidades e o conhecimento que precisa desenvolver para se qualificar para a função de soldador de plataforma de petróleo. Ele escreveu o seguinte:

*Habilidades e conhecimento necessários:*

1. *Ler e entender plantas.*
2. *Conhecer a terminologia da indústria.*
3. *Ser bom em diversos procedimentos de soldagem.*
4. *Saber soldar em condições adversas.*

Juan também percebeu que para ter vantagem sobre outros candidatos, ele deve desenvolver outras habilidades e adquirir mais conhecimento. Ele escreveu o seguinte:

*Habilidades ou conhecimento adicionais:*

- *Soldar debaixo d'água*
- *Solda automática*

**ATIVIDADE (10 minutos)**

---

Determine as habilidades e o conhecimento específico que você precisa desenvolver para se qualificar para o emprego que deseja.

**Passo 1:** Relacione as habilidades, o conhecimento e a experiência que deve ter para ajudá-lo a conseguir o tipo de emprego que está procurando. Relacione pelo menos três deles abaixo.

**Habilidades essenciais para um emprego de** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Passo 2:** Quais habilidades e conhecimento adicionais o ajudarão a se destacar como a escolha óbvia para o emprego? Pense em aulas, trabalhar como aprendiz, estágios, clubes de estudo, comunidades locais e online ou outras oportunidades que ampliariam suas chances de ser contratado.

**Habilidades, conhecimento ou experiências adicionais:**

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
- 

**Leia:** De tempos em tempos examine o conhecimento e as habilidades que está desenvolvendo, e compare-os com o que os empregadores estão buscando.

## 2. MANTER UM REGISTRO

**Leia:** Manter um registro de suas qualificações, realizações e instrução será de grande ajuda quando você se candidatar a estágios e empregos.

Mantenha um registro de seu histórico de trabalho e cursos, incluindo as datas. Certifique-se de incluir realizações, projetos, prêmios, reconhecimentos e qualquer coisa que possa demonstrar que você seria qualificado para o emprego que escolheu.

Alguns empregadores pedem para ver exemplos de sua redação, seu ofício, suas realizações e outras coisas que fez enquanto estudava. Mantenha um portfólio de exemplos, assim você estará pronto caso alguém peça.

Alguns empregadores pesquisam sua participação em sites e fóruns para ver como você lida com as pessoas e a qualidade de suas contribuições para os debates.

**Debata:** Quais são algumas maneiras de manter um registro ou exemplos de seu trabalho para que os empregadores possam ver se você tem as habilidades e experiências que eles buscam?

## 3. REDE DE CONTATOS

**Leia:** Muitas pessoas procuram emprego apenas olhando os anúncios de emprego, mas muitas pessoas encontram emprego por meio de uma **rede de contatos**, ou conversando com pessoas que possam ajudá-las a encontrar organizações que precisam de suas habilidades.

COMO AS PESSOAS BUSCAM EMPREGO



COMO AS PESSOAS SÃO CONTRATADAS



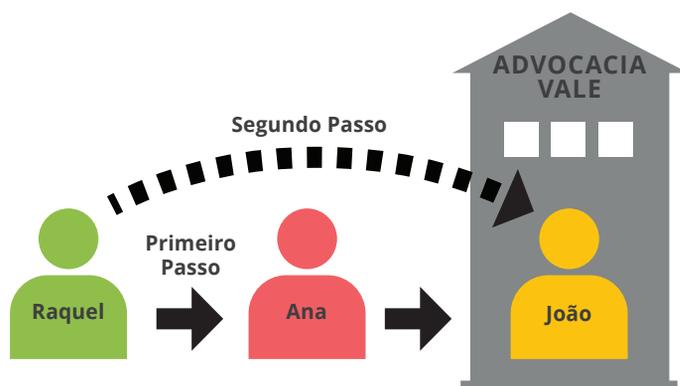
**Leia:** Amplie sua rede de contatos constantemente enquanto está estudando e depois. Conheça seus facilitadores, pessoas que trabalham em sua área e outros alunos da classe. Você nunca sabe quem em sua rede de contatos o ajudará a encontrar o emprego que você procura. Rede de contatos significa relacionamentos. Encontre maneiras de se conectar a outras pessoas e construir esses relacionamentos.

### ATIVIDADE (3 minutos)

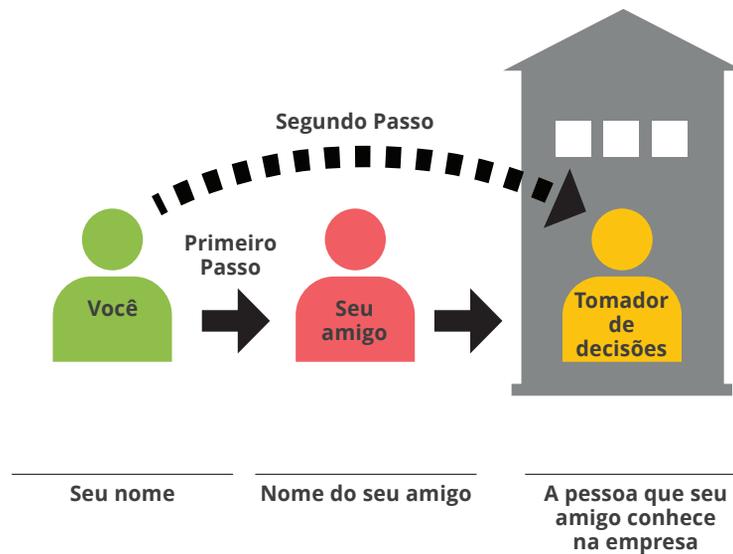
---

**Passo 1:** Leia o exemplo de Rachel abaixo.

Rachel tinha interesse em trabalhar na Valley Law. Em sua classe de assistência jurídica, ela conheceu April Chang, que trabalhava na Valley Law. Rachel impressionou April com seu rápido entendimento do material e sua dedicação aos trabalhos mais difíceis. Rachel fez contato com John (um colega da firma) por meio de April e conseguiu uma entrevista.



**Passo 2:** Pense em uma organização em que gostaria de trabalhar. Você conhece alguém que poderia conectar ou apresentar você a um encarregado lá? Preencha os espaços em branco agora ou durante a semana.



**Passo 3:** Durante a semana, entre em contato com seu amigo e peça a ele que lhe apresente a essa pessoa.

---

**Leia:** Se você tem acesso a redes sociais online, reserve um tempo esta semana para pesquisar e encontrar conexões com as empresas em que você tem interesse. Algumas redes de contatos são criadas especificamente para ajudá-lo a se conectar com empresas.

Mesmo depois de fazer esse exercício, você pode não encontrar conexões pessoais com as empresas em que tem interesse. Tudo bem. Inicie conhecendo tantas pessoas quanto possível desde cedo enquanto estuda, assim sua rede de contatos se expande e você estará aberto a mais oportunidades.

#### 4. PAGAR SEUS EMPRÉSTIMOS ESTUDANTIS

**Leia:** Se você fizer um empréstimo para pagar os estudos, é sua responsabilidade pagá-lo. O Presidente Hinckley ensinou: “Os beneficiários (...) devolverão o dinheiro e, ao fazê-lo, desfrutarão de uma sensação de liberdade, porque terão melhorado sua vida. (...) Podem manter sua cabeça erguida com espírito de independência” (“Fundo Perpétuo para Educação”, *A Liahona*, julho de 2001, p. 62).

Não pagar um empréstimo é o mesmo que roubar dinheiro, mas algumas pessoas tentam justificar-se porque:

- Elas se sentem merecedoras do dinheiro e acham que não importa se pagam o empréstimo ou não.
- Elas não conseguiram um emprego, ou seu emprego paga muito pouco.
- Elas gastam dinheiro em outras coisas em vez de cumprir sua obrigação de pagar o empréstimo.

Pode haver momentos em que será difícil pagar o empréstimo.

Quando Stefano abandonou a escola sete anos atrás, ele teve que começar a pagar 100 por mês pelo empréstimo estudantil. Ele não tinha dinheiro suficiente para pagar tudo. Ele entrou em contato com a empresa que fez o empréstimo e perguntou se poderia pagar 50 por mês até encontrar um emprego. Responderam que sim. Ele pagou 50 por alguns meses, e depois, começou a pagar 100 novamente depois de encontrar um emprego.

**Debata:** De que outras maneiras você poderia continuar pagando seu empréstimo mesmo nos momentos difíceis?

## 5. CONTINUAR APRENDENDO

**Leia:** Pessoas bem-sucedidas buscam aprender continuamente. O mercado de trabalho muda rápido; para tornar-se autossuficiente, você precisa se preparar constantemente para melhores oportunidades de trabalho. Isso significa cruzar a ponte do aprendizado várias vezes durante a vida.



O Presidente James E. Faust aconselhou: “Adapte-se ao seu trabalho. (...) Devemos estar dispostos a aprender habilidades novas, úteis ao mercado de trabalho. Há muitas pessoas que encontraram alegria e satisfação em ter uma segunda profissão totalmente diferente do trabalho em que foram originalmente treinados. (...) Ser flexível em nossa busca por oportunidade de emprego pode tornar possível nos mantermos financeiramente à tona” (“The Blessings We Receive as We Meet the Challenges of Economic Stress”, [As Bênçãos Que Recebemos ao Enfrentarmos os Desafios do Estresse Econômico] *Ensign*, novembro de 1982, p. 90).

**Debata:** Como você pode se preparar e se adaptar a um mercado de trabalho em constante mudança?

**Leia:** Quando estiver próximo de concluir seu treinamento, matricule-se no grupo de autossuficiência Encontrar um Emprego Melhor para ajudá-lo a encontrar o emprego que está procurando.

## 6. ENSINAR OUTRAS PESSOAS

**Leia:** Você também pode “ser a ponte” ao orientar outras pessoas. Oriente-as fazendo o seguinte:

1. **Ame-as.** Ouça o que elas querem fazer. Tenha paciência com o ritmo de seu progresso ou se elas falharem.
2. **Faça perguntas.** As perguntas podem ajudá-las a pensar sobre o futuro, entender seus desafios e encontrar suas próprias soluções.
3. **Incentive-as.** Mesmo em dificuldades, incentive seus amigos a exercer fé e a prosseguir no trabalho. Procure estar disponível para se reunir com eles e ouvi-los quando relatarem seu progresso.
4. **Compartilhe estes princípios** e estas estratégias de autosuficiência com seus amigos, seus filhos e com outros membros da Igreja.

O Presidente Thomas S. Monson ensinou:

Temos a responsabilidade (...) de ser dignos de todas as bênçãos gloriosas que nosso Pai Celestial reservou para nós — e para outras pessoas por nosso intermédio.

(...) Lembrem-se de quem vocês são e do que Deus espera que se tornem. Vocês são filhos da promessa” (“Uma Responsabilidade Sagrada”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 85).

**Debata:** Quais foram as coisas mais significativas que você aprendeu na reunião de grupo de hoje?



## PONDERAR — Tempo Máximo: 5 Minutos

---

*Pense sobre o que aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a escritura ou a citação abaixo e escreva as respostas para as perguntas.*

---

“Procurai conhecimento, sim, pelo estudo e também pela fé; Organizai-vos; preparai todas as coisas necessárias e estabeleci uma casa, sim, uma casa de oração, uma casa de jejum, uma casa de fé, uma casa de aprendizado, uma casa de glória, uma casa de ordem, uma casa de Deus” (D&C 109:7–8).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---



# CONTINUE EM SEU CAMINHO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

**Leia:** Parabéns! Durante as últimas 12 semanas você estabeleceu novos hábitos e se tornou mais autossuficiente. O Senhor deseja que você continue a aprimorar essas habilidades e a desenvolver outras. Quando oramos e ponderamos, o Espírito Santo pode nos ajudar a saber o que precisamos melhorar em nossa vida.

**Debata:** O que podemos fazer para continuar no caminho da autossuficiência? Como podemos continuar a ajudar uns aos outros?

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante as próximas 12 semanas. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Analise e continue a viver todos os 12 princípios e hábitos de autossuficiência do livreto *Meu Alicerce*.
- Compartilhe com outras pessoas o que aprendeu sobre autossuficiência. Continue a ajudar os membros do seu grupo ou se ofereça para ser o facilitador de um novo grupo de autossuficiência.
- Aprimore suas habilidades participando de outro grupo de autossuficiência.
- Estude os princípios doutrinários de autossuficiência abaixo.

PRINCÍPIOS DOUTRINÁRIOS DE AUTOSSUFICIÊNCIA		
A AUTOSSUFICIÊNCIA É UM MANDAMENTO	O PROPÓSITO DO SENHOR É PROVER A SEUS SANTOS, E ELE TEM TODO O PODER PARA FAZÊ-LO.	O FÍSICO E O ESPIRITUAL SÃO UM
Doutrina e Convênios 78:13-14; Moisés 2:27-28	Doutrina e Convênios 104:15; João 10:10; Mateus 28:18; Colossenses 2:6-10	Doutrina e Convênios 29:34; Alma 34:20-25

*“E agora, meus amados irmãos, depois de haverdes entrado neste caminho (...), eu perguntaria se tudo terá sido feito. Eis que vos digo: Não; porque não haveríeis chegado até esse ponto se não fosse pela palavra de Cristo, com fé inabalável nele, confiando plenamente nos méritos daquele que é poderoso para salvar. Deveis, pois, prosseguir com firmeza em Cristo.”*

## 2 NÉFI 31:19-20

*“O Senhor Se importa o suficiente conosco para nos orientar a servir e dar-nos a oportunidade de desenvolver autossuficiência. Seus princípios são constantes e nunca mudam.”*

**MARVIN J. ASHTON,**  
**“Dar com Sabedoria para Que Possam Receber com Dignidade”** *A Liahona*, fevereiro de 1982, p. 164.

## CARTA DE CONCLUSÃO

Eu, \_\_\_\_\_, tendo participado de um grupo de autossuficiência proporcionado por A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias e tendo cumprido os requisitos necessários para a conclusão, conforme explicado a seguir:

Particpei de pelo menos 10 das 12 reuniões.

Pratiquei todos os 12 princípios e os ensinei para minha família.

Concluí um projeto de serviço.

Pratiquei e edifiquei um alicerce de habilidades, princípios e hábitos de autossuficiência. Continuarei a usá-los por toda a vida.

\_\_\_\_\_  
*Nome do participante*

\_\_\_\_\_  
*Assinatura do participante*

\_\_\_\_\_  
*Data*

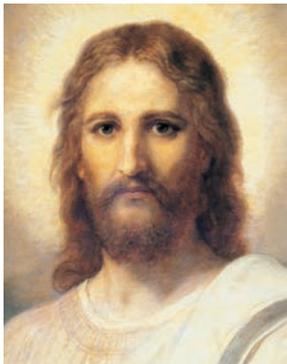
Atesto que este participante concluiu os requisitos relacionados acima.

\_\_\_\_\_  
*Nome do facilitador*

\_\_\_\_\_  
*Assinatura do facilitador*

\_\_\_\_\_  
*Data*

*Observação:* Um certificado do LDS Business College poderá ser emitido em data posterior pelo comitê de autossuficiência da estaca ou do distrito.



### VOCÊ CONTINUARÁ SUA BUSCA DA AUTOSSUFICIÊNCIA?

“Portanto, que tipo de homens deveréis ser? Em verdade vos digo que deveréis ser como eu sou.”

*3 Néfi 27:27*





# EDUCAÇÃO PARA UM EMPREGO MELHOR | — AUTOSUFICIÊNCIA

A IGREJA DE  
JESUS CRISTO  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS

Serviços de Autossuficiência  
FUNDO PERPÉTUO DE EDUCAÇÃO

