

E-BOOK

# EXERCÍCIOS PARA CONSTRUIR UM PLANO DE DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL



# Jornada...

Autoconhecimento

Definir  
Objetivo

Estudar  
Nicho

Revalidar  
Objetivo

Plano de  
Ação





## **Introdução**

- [Quem é Vitor Ornellas](#)
- [A importância do Plano de Desenvolvimento Individual \(PDI\)](#)



## **1º Passo: Autoconhecimento**

- [Árvore do autoconhecimento](#)
- [Percepção de habilidades](#)
- [Como descobrir valores](#)



## **2º Passo: Definir objetivo**

- [Modelo Walt Disney](#)



## **3º Passo: Estudar o Nicho do Objetivo**

- [Conhecendo o “iceberg”](#)



## **4º Passo: Revalidar o objetivo**

- [Revalidar o objetivo](#)



## **5º Passo: Plano de Ação**

- I. [Objetivo e Meta](#)
- II. [Contextualização](#)
- III. [Evidência](#)
- IV. [Ecologia](#)
- V. [Limitações e Riscos](#)
- VI. [Recursos](#)
- VII. [Alternativas](#)
- VIII. [Índices de desempenho](#)
- IX. [Checagem de progresso](#)
- X. [Check points](#)



## **Metodologia de Aprendizagem**

- [70 / 20 / 10](#)
- [Plataformas de aprendizagem](#)
- [Indicação de Livros](#)



## Quem é Vitor Ornellas?



**Professor convidado da Universidade Federal de São Carlos e Especialista na área de Aprendizagem e Desenvolvimento de pessoas. É formado em Direito, Especialista em Gestão de Pessoas, Treinamentos Comportamentais, Programação Neurolinguística e Neurociência aplicada ao Treinamento e Desenvolvimento de Pessoas.**

## Conteúdos e dicas semanais



**Acompanhe pelo Instagram  
@vitornellas**



Um dos maiores fundamentos para o crescimento e desenvolvimento do ser humano, podem ser representadas por essas mesmas palavras – CRESCIMENTO / DESENVOLVIMENTO.

“Crescimento” representa elevar o ser em mais do que ele é, honrando toda a sua história anterior para reconhecer o que já alcançou e assim ter ideia real de tudo o que já manifestou, trouxe e levará para o mundo.

A honra é o primeiro passo para o crescimento, pois ela reconhece o que você já evoluiu. Portanto, orgulhe-se da sua trajetória até aqui.

Já o “desenvolvimento” é reflexo do reconhecimento para o crescimento, é olhar cada experiência anterior como fonte de aprendizado, e por conseguinte, além de aumentar a nossa bagagem de experiências, alimenta o nosso crescimento em continuar a fazer e honrar cada experiência como única em seu aprendizado gerado.

Nesse viés, está a **definição de objetivos** como direcionamento da caminhada que iremos fazer para nossa evolução e conquistas pessoais.

A importância de definir um objetivo, está em não correr o risco de ficarmos à mercê do universo, ou seja, ligar o piloto automático. Como também, dificulta a identificação de um processo estratégico para nossa caminhada, dificulta nossos critérios de escolha, definição de valores e papéis, bem como nos afasta da identificação de um propósito e a sua direção.

Sem um objetivo definido, não temos o direito de reclamar das adversidades inerentes ao ser humano diante da nossa vida, pois sequer temos critérios de qualificação delas pela falta de um desejo a ser atingido, pela falta de um sonho, e portanto, qualquer coisa que nos aconteça, é da nossa responsabilidade de não ter escolhido o caminho a trilhar, assim... qualquer caminho basta e servirá..

Uma Boa Formulação de Objetivos, ou Boa Formulação de Metas, é uma estratégia fundamental para mantermos nosso pensamento e nos orientarmos para resultados

### 1) Saber onde você se encontra

Antes de qualquer definição objetivo é de suma importância o reconhecimento e honra de toda a história anterior.

Saber e reconhecer tudo o que você já conquistou e, mais importantes ainda, reconhecer tudo o que você já se tornou diante de toda a sua história.

Independentemente do que você viveu na sua vida, de bom ou ruim, na sua qualificação, foram momentos importantes para você se tornar a pessoa que você é hoje.

### 2) Onde queremos chegar

Só após reconhecer e honrar a sua história, tudo o que você conquistou e se tornou, você está pronto para definir onde mais quer chegar, qual excelência quer encontrar, o que mais quer se tornar. Aí sim você define qual o seu estado desejado, sonho, meta, objetivo a se direcionar na sua vida.

E lembre-se, além de sempre ter algo a se aprender em todos os contextos que vivemos em nossa vida, sempre tem algo a se aprimorar e conquistar.

### 3) Como chegar lá

Quando você honra a sua história e identifica onde você se encontra, seu Estado Atual, e definindo seu Estado Desejado, você tem condições de pensar o processo da caminhada entre um Estado e o outro, ou seja, passa a pensar em como e o que fazer para alcançar o seu objetivo.

Como chegar no Estado desejado definido, quais os passos, ações e escolhas serão feitas em direção ao objetivo. Ações, escolhas e recursos importantes para se aproximar do ponto de chegada.

Obs.: Essas 3 informações são fundamentais para estabelecer o início da formação de uma estrutura essencial para o alcance dos seus resultados.

# 1º PASSO

## Autoconhecimento



- Autoconhecimento
- Reconhecer habilidades
- Descobrir valores

# Árvore do Autoconhecimento

As perguntas abaixo irão ajudar você a refletir e construir o propósito sobre o objetivo que busca alcançar.



**Ponto Forte**

O que eu faço muito bem? Qual é um possível diferencial que possuo?

**Ponto Fraco**

O que eu preciso melhorar? O que falta para atingir o resultado esperado?

**Ameaça**

O que poderia me prejudicar? O que poderia me impedir de avançar?

**Oportunidade**

O que eu posso fazer para melhorar? Como posso fazer diferente?

**Realização**

Como quero me sentir quando realizar meu objetivo?

**Valores**

Quais valores norteiam a minha escolhas?

**Motivação**

O que me motiva no trabalho e vida pessoal?



# Passo 1.1 : Reconhecer Habilidades

## Exercícios de percepção de habilidades e talentos

O que as pessoas valorizam e reconhecem que você faz bem?

[

Quais áreas você percebe que tem mais facilidade em aprender e que você nota ser mais rápido do que o normal?

[

Que tipo de conteúdo/tema você se interessa tanto que faria por horas?

[

O que você percebe que tem capacidade de melhorar sempre que aprende?

# Passo 1.2: Descobrir seus valores

Como descobrir os valores das coisas em nossas vidas? O método Wifi pode colaborar com essa descoberta.

O 1º passo é definir o tema que gostaria de conhecer o valor que está por trás. Após escolher, siga a sequência dos questionamentos abaixo.

## Exemplo

### 1. Definir o tema (X1)

R: Trabalho

### 2. O que “trabalho” significa para mim?

R: Propósito (X2)

### 3. O que “propósito no trabalho” significa para mim?

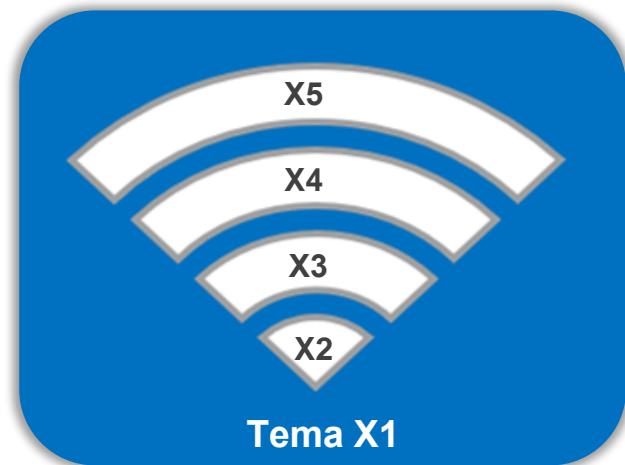
R: Ajudar pessoas (X3)

### 4. Por quê “ajudar pessoas” é fundamental para mim?

R: Porque considero uma missão de vida (X4)

### 5. Por quê essa “Missão de vida” é essencial para mim?

R: Porque faz parte da minha educação e criação quando mais jovem onde aprendi que cuidar das pessoas era importante (X5)



## Exercício

### 1. Definir o tema

R: \_\_\_\_\_

### 2. O que X1 (tema) significa para mim?

R: \_\_\_\_\_

### 3. O que “X2” significa para mim?

R: \_\_\_\_\_

### 4. Por quê “x3” é fundamental para mim?

R: \_\_\_\_\_

### 5. Por quê essa “X4” é essencial para mim?

R: \_\_\_\_\_



Tema

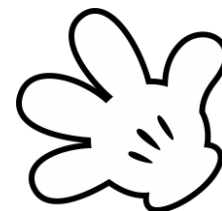
# 2º PASSO

## Definir objetivo



- Técnica Walt Disney

Responda as questões abaixo de forma resumida.



## 1º Fase: SONHAR

Imagine agora sonhar sem limites. Visualize o sonho de forma criativa e sem inibições, como se tudo fosse possível. Considere poder alcançar. Responda as perguntas a seguir:

- O que eu quero?
- O que eu vou estar fazendo – e onde eu vou estar fazendo isso?
- Quando vou começar? Onde? Por quê?
- Quais são os benefícios de se alcançar isso?
- O que isso significa para mim como pessoa?
- Como é que isso vai beneficiar aqueles que estão próximos de mim?



## 2º Fase: PLANEJAR

Após ter seu sonho desenhado, aja agora como um/uma pessoa Planejadora. Pense num plano para torná-lo uma realidade. Faça isso de uma maneira prática e realista. A razão é desenvolver um plano de ação detalhado e gerenciável.

- Como posso fazer esse sonho acontecer?
- Quais são as principais partes ou seções deste sonho? Como é que eles seguem um ao outro?
- Que passos devo tomar para fazer com que cada segmento aconteça?
- Por que esse passo é necessário? E esse? E esse?
- Que recursos (tempo, pessoas, dinheiro, etc.) eu preciso para fazer isso acontecer?
- O que eu vou ver e ouvir e que será a prova de que cada pedaço foi alcançado?
- O que eu vou ver e ouvir e que será a prova de que o sonho foi alcançado?



### 3º Fase: CRITICAR

Após ter planejado de forma realista aja como um crítico construtivo. O objetivo aqui é refinar o planejamento, focar em detalhes quem não tenham sido considerados

- Quais são os pontos fracos nesse plano?
- O que está faltando?
- O que é inadequado?
- Que problemas podem ocorrer?
- Quem poderia objetar? Quem será afetado desfavoravelmente por ele?
- Quando e onde ele pode não funcionar? Ou não ser desejável?
- Mais alguma deficiência nesse plano?

#### **Observações:**

- Após ter completado o estágio de Criticar mova-se de volta para a fase do Planejamento.
- Agora reveja o Plano (mas não o sonho) com base nos comentários do Crítico.
- Em seguida, volte para o lugar Crítico e avalie o Plano revisado.

Continue esse ciclo de ida e volta entre o Planejar e Criticar até que você tenha um plano viável, sólido. Com grandes empreendimentos pode ser útil executar o processo completo todos os dias ou duas vezes por semana.

E se você não conseguir aparecer com um Plano sólido que o Crítico 'aprove', você pode ter que voltar para o lugar Sonhador e modificar o sonho com base neste ciclo. Mas você só muda o Sonho quando estiver absolutamente certo de que um Plano viável não poderá ser alcançado.



# 3º PASSO

## Estudar nicho do objetivo



- Estudar o nicho do objetivo

# 3º Passo: Estudar o Nicho do Objetivo

## Conhecendo o Iceberg

Nessa etapa, você precisa conhecer tudo sobre o nicho do seu objetivo. Se aprofunde no(s) tema(s) relacionados ao que você deseja. Siga as dicas abaixo e anote tudo.

1. Quais as melhores fontes e referências?
2. Quais são requisitos e especificidades?
3. Quem são os maiores especialistas ?
4. Quais são os maiores cases?
5. Quais serão os gastos: em dinheiro e tempo?
6. Onde existe o que você deseja?



É nessa etapa que você descobre se realmente está afim e quais “sacrifícios” terá que fazer para conquistar o objetivo e bater suas metas.

# 3º Passo: Estudar o Nicho do Objetivo

**1**

Quais as melhores fontes e referências?

**2**

Quais são requisitos e especificidades?

**3**

Quem são os(as) maiores especialistas ?

**4**

Quais são os maiores cases e histórias?

**5**

Quais serão os gastos: em dinheiro e tempo?

**6**

Onde existe o que você deseja?



# 4º PASSO

## Revalidar o objetivo



Revalidar o objetivo

# 4º Passo: Revalidar o Objetivo



Após o passo n.º 3, pergunte a si mesmo:  
Isso realmente é para mim? Estou confortável?

**“Sim”**

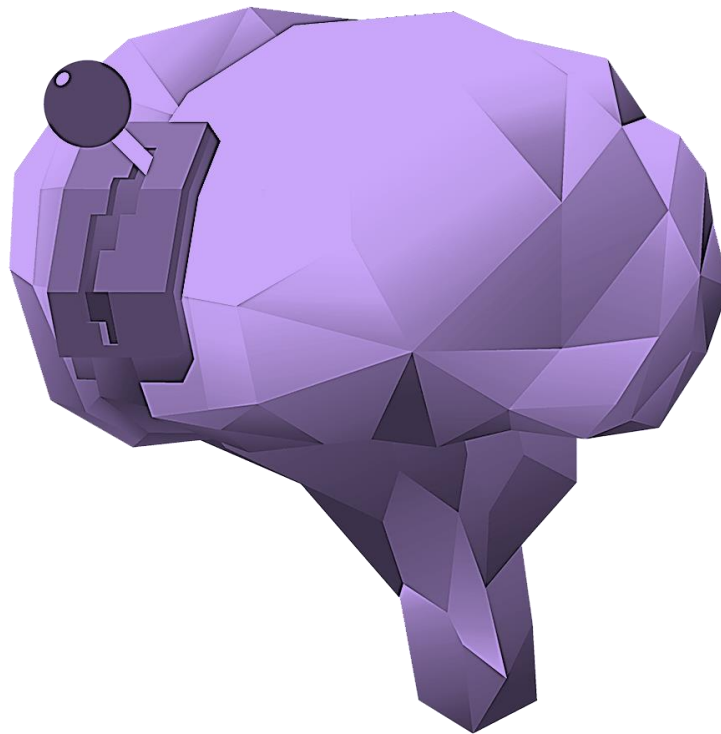
siga em frente sem  
medo de ser feliz

**“Não”**

volte para o Passo 1 e se reorganize quantas  
vezes forem necessárias. Após, avance para  
o passo 2 e realize o método “Wifi”.

# 5º PASSO

## Plano de Ação



### 10 Passos

- I. Objetivo e Meta
- II. Contextualização
- III. Procedimentos de Evidência
- IV. Alinhamento de Valores
- V. Limitações & Riscos
- VI. Recursos
- VII. Alternativas
- VIII. Métricas de desempenho
- IX. Checagem de Progresso
- X. Check Point

# 5º Passo: Plano de Ação & Estrutura

## Objetivo



Criar a meta  
Para alcançar o  
objetivo

Montar o  
contexto  
geral

Definir  
critérios  
sucesso

Refletir se faz  
sentido o  
objetivo e a meta

Avaliar riscos  
e limitações



Fazer um  
levantamento de  
recursos

Pensar em outras  
maneiras para  
atingir o objetivo

Criar indicadores  
de avaliação

Atribuir  
Notas para  
Medir progresso

Definir datas para  
ajustes e  
reavaliações

# É O SEU MOMENTO!



- A partir de agora, convido a você se desconectar de tudo;
- Se afaste do celular e/ou qualquer distração;
- Não precisa responder as questões abaixo todas de um vez, faça no seu tempo;

## I. Objetivo e Meta



É importante que sejam definidos, firmados e expressos de forma Afirmitiva e Positiva; que seja centrado e dependa de você a execução e as escolhas necessárias; sejam específicos, assim como seus passos e ações necessárias; que seja factível, realista; seja temporal, com prazo definido;

- **Objetivo: O que você quer? Por quê você quer?**

- **Meta: O que você vai fazer?**

## II. Contextualização



Contextualize para começar a gerar uma imagem mental do objetivo que você deseja alcançar. Assim, além de ter ideia do objetivo, você passa a construir a sua representação interna dele, com mais informações e com os Estados Emocionais impulsionadores.

- **Onde?**
- **Quando?**
- **Com quem?**
- **Qual o investimento?**

### III. Procedimentos de Evidência e Feedbacks



A evidência é o que você irá observar e sentir para medir a sua proximidade para com o Estado Desejado. É a verificação em seus contextos, na sua caminhada, do que está acontecendo que o auxilia a perceber se está ou não em direção ao seu objetivo. É uma verificação de feedback contextual e sensorial da proximidade ou afastamento do Estado Desejado.

- **Quais serão as evidências que vão mostrar que você está se aproximando do seu objetivo?**
- **Como você vai saber que já alcançou o seu objetivo?**
- **Quais serão as evidências que vão mostrar que você está se afastando do seu objetivo?**

**ANOTAÇÕES EXTRAS**

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for additional notes. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the header.

## IV. Alinhamento de valores

É o equilíbrio entre o que você mais quer e seu valores pessoais, e para isso buscamos algumas formas de se atentar a este ponto essencial da definição de qualquer objetivo. É a análise do objetivo, estado desejado, se está respeitando que critérios pessoais, valores, aquilo que você acredita, seus papéis exercidos no mundo e seu propósito.

O alinhamento de valores pode ser tão forte a ponto de te mostrar que, talvez, o que você define como objetivo, não passa de uma idealização, devendo ser verificado e definido com o foco de manter o que é importante para você.

**Existe alguma parte sua que vai em desacordo com o alcance desse objetivo?**

**Obs.:** Entenda parte, como uma sensação interna que traz à tona um incomodo/desacordo – é um aviso que possivelmente algo pode estar sendo desrespeitado e, portanto, pede atenção.

A sua não atenção pode gerar desconfortos maiores e dificultar a manifestação de recursos essenciais para o alcance do seu objetivo.

• **O que você perde se conseguir este objetivo?**

• **O que você ganha se mantendo onde está?**

• **De que maneira este objetivo poderá afetar sua vida e a vida das pessoas que são importantes para você?**

➤ **Positivo**

➤ **Negativo**

• **E o que vai fazer para preservar os ganhos da situação atual e para minimizar problemas da situação desejada?**

• **Assim, como fica o objetivo?**

**Obs.:** A resposta e análise de cada ponto acima pode aprimorar o seu Estado Desejado, no intuito de gerar mais congruência e ações assertivas para manter o que é importante na sua vida.



## V. Limitações & Riscos

É a verificação se existe algo no seu Estado Atual que impede você hoje, ou poderá impedir, e também se algo pode surgir durante a sua caminhada. Serve como análise de riscos para prever ações Portanto:

• **O que te impede ou poderia impedir de atingir seu objetivo?**

• **De que forma este objetivo poderá trazer problemas para você?**


## VI. Recursos

Representam as competências e estados emocionais importantes para a boa execução do plano de ação ir em direção do Estado Desejado. Qualquer coisa que possa ajudá-lo a alcançar um resultado. Por exemplo, [fisiologia](#), estados internos (emocionais), pensamentos, [crenças](#), estratégias, experiências, pessoas, eventos, bens, lugares e histórias, competências e capacidades, habilidades, etc.

• **Quais recursos você já tem e que pode usar para atingir seu objetivo?**

• **De que outros recursos você precisa para alcançar seu objetivo?**

• **O que vai fazer para tê-los?**

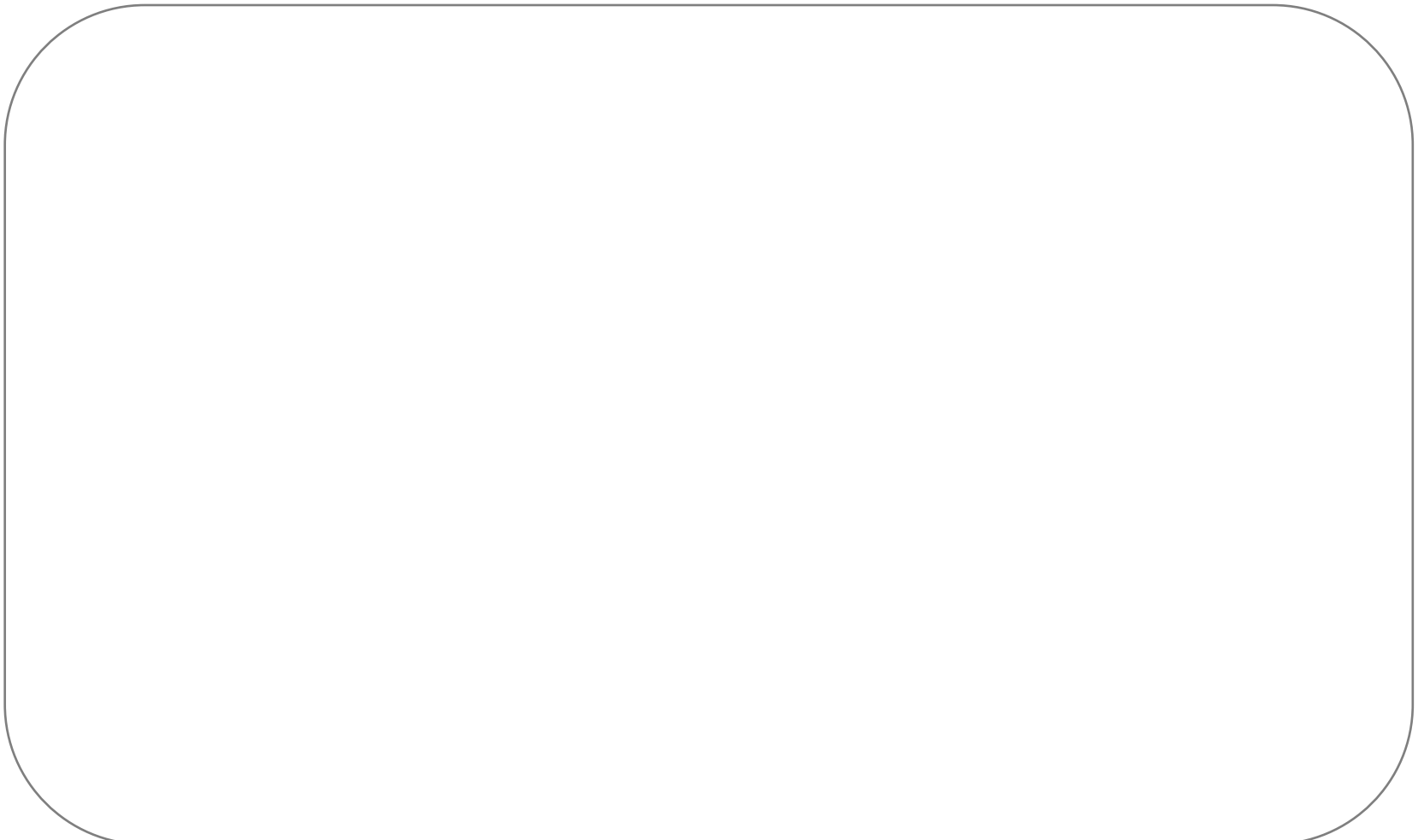


Trata-se de uma verificação mental, dos passos e ações necessários, e para prever outras estratégias que você pode ter para alcançar o seu Estado Desejado, a fim de fazer Testes e observar a melhor ação que te leva mais próximo do seu objetivo.

▪ **Quais são os passos necessários para alcançar seu objetivo?**

▪ **De que outra maneira você poderá alcançar seu objetivo?**

### **ANOTAÇÕES EXTRAS**



## ANOTAÇÕES EXTRAS

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for additional notes. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the header.

# VIII | Meta com índice de desempenho

O objetivo é criar métricas/indicadores que permitam você mensurar o desempenho durante a execução das metas. Abaixo seguem alguns exemplos:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Feedback positivos | <input type="checkbox"/> Quantidade de horas |
| <input type="checkbox"/> Aumentos salarial  | <input type="checkbox"/> Número de vendas    |
| <input type="checkbox"/> Promoção           | <input type="checkbox"/> Nota em avaliações  |
| <input type="checkbox"/> Reconhecimento     | <input type="checkbox"/> Frequência          |
| <input type="checkbox"/> Bônus              |  |

Esses tem 2 tipos de métricas de start e métricas de avanço

**Índice de Start:** são para momentos que você irá iniciar uma nova atividade, um novo estudo, trabalho, projeto e que você ainda não tem parâmetro de comparação para medir o seu progresso. Então, você imagina algum valor /indicador que faça sentido para você começar aquela meta. É algo mais imaginário, é a meta que você acredita que “dará conta” para começar, mas ainda não tem um parâmetro de comparação.

Exemplo: você inicia um curso de inglês e ainda não sabe o quanto você tem disposição para estudar durante o dia ou seja, quantas horas de dedicação você consegue investir. Exemplo 2 - lançamento de um produto que você ainda não sabe como vai ser o retorno financeiro dele e você estipula uma meta que você acredita que seja atingível.

**Índice de Avanço:** são para momentos que você já tem alguma experiência e/ou percepção sobre a sua capacidade ou imagina ter para elevar a régua do seu próprio desempenho.

Por exemplo aumentar a carga horária de estudos, aumentar o peso na academia e os lucros.



## Índice de Start

- Estudar 30 min por dia inglês e manter a média do curso em 7
- Vender X produtos por Mês e lucra Y



## Índice de Avanço

- Estudar 60 min por dia inglês e aumentar média do curso para 9
- Vender X2 produtos por mês e lucra Y2

Observação importante :^muitas vezes só descobriremos se nossa capacidade e nossos recursos são suficientes para alcançar as metas quando colocamos em ação. Então pode ser que você precise reajustar no caminho Não é muito fácil ou muito difícil.

## Como medir a sua evolução durante a jornada:

Assinale de 0 a 10 – significando 0 que você nada conquistou nessa área e 10 indicando que conquistou de forma absoluta. Depois de dar a nota, escreva uma frase ao lado de cada categoria para descrever como você era/estava. Você poderá “brincar” com o tempo definido, podendo mudar para 3 meses, 6 meses ou até mesmo 5 /10 anos. O Objetivo é fazer um comparação do estado anterior x estado atual.

### Como você estava há 1 ano ?

- |   |             |             |
|---|-------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> Físico         | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Mental         | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Relacionamento | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Social         | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Espiritual     | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Carreira       | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Financeiro     | Nota: _____ | Frase _____ |

### Como você está atualmente?

- |   |             |             |
|---|-------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> Físico         | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Mental         | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Relacionamento | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Social         | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Espiritual     | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Carreira       | Nota: _____ | Frase _____ |
| <input type="checkbox"/> Financeiro     | Nota: _____ | Frase _____ |

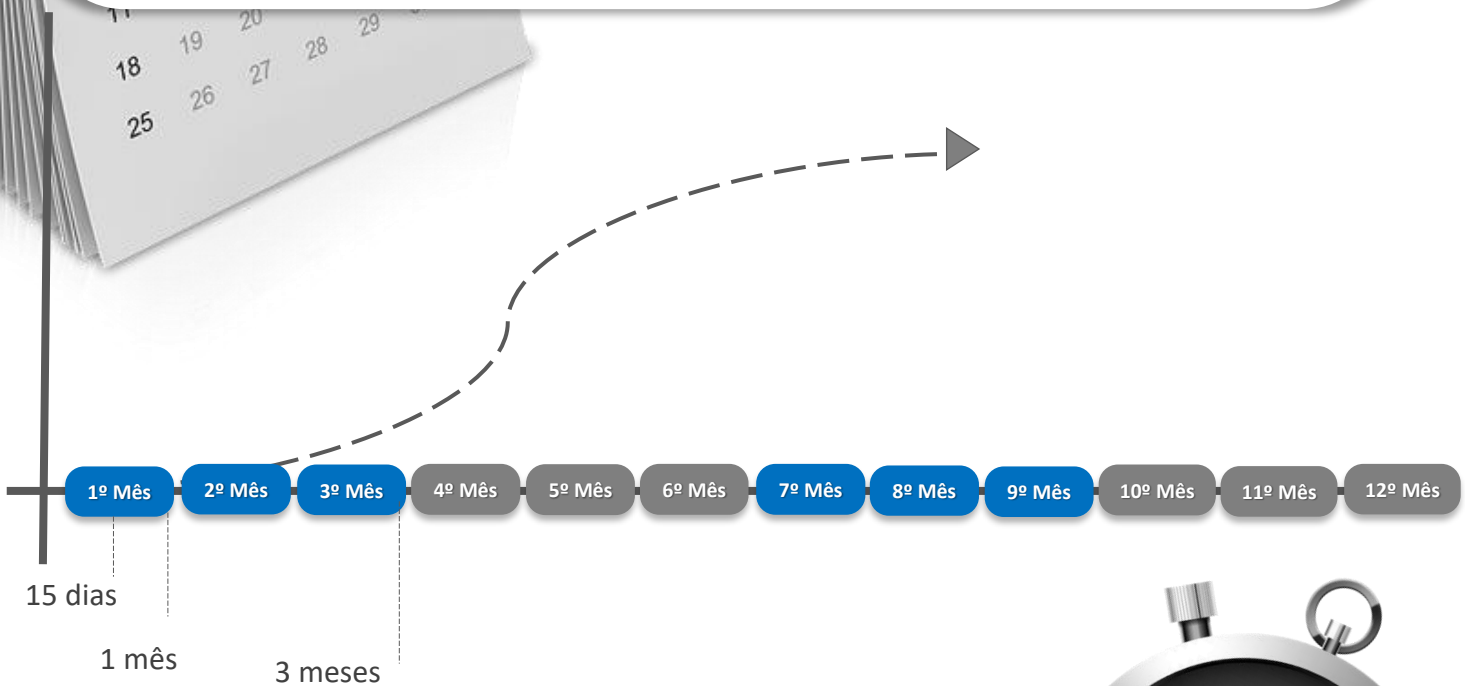
Escreva o que você aprendeu com essa comparação. Melhorou mais do que imaginava em algumas categorias?

# X | CHECK POINT

O tempo para checar o progresso deverá ser definido com base no passo n.º 3.  
Por isso, é super importante conhecer o “Nicho” do seu objetivo.

- Definir um cronograma de check point: I ) 15 dias II ) 1 mês ou III) 3 meses
- Especifique as datas e a quantidade de horas que irá dedicar para o check point;
- Se houver mais uma pessoa envolvida, alinhe as datas e reservem as agendas;
- Recomendação: bloquear a agenda no seu celular com as datas definidas;

**Lembre-se: você sempre poderá reajustar as datas e o tempo dos check points**



**Anotações**

# Metodologia de Aprendizagem



- Método 70:20:10
- Plataformas externas
- Indicação de livros

# Metodologia de Aprendizagem 70:20:10

É uma metodologia de aprendizagem e tem como objetivo potencializar a forma de aprender e reter conhecimentos. Ela funciona da seguinte maneira:

**10%** é um estudo auto dirigido ou seja sozinho(a), através de cursos, livros, teorias, técnicas e outros;

**20%** é a etapa de aprender com outras pessoas podendo ser colegas de trabalho, especialistas, mentores e outros;

**70%** consiste em colocar em prática tudo o que você aprendeu, é o momento em que você elabora estratégias para colocar a “mão na massa” e aplicar todo conhecimento.

A recomendação é que para cada etapa você tenha um lugar para anotar insights e feedback. Isso, ajudará você ter uma percepção de progresso ou o que precisa ser reajustado.

## 10 % Estudos



- Treinamentos
- Livros
- Congressos
- Seminários
- Cursos
- Certificações

## 20% Outros



- Quem são os maiores especialistas do tema?
- Como eles estudam, quais técnicas e estratégias usam?

## 70% Prática



- Elaborar alguma forma de aplicar o conhecimento
- Coloque em prática o que você aprendeu

## Exemplo prático: Aprender Inglês

### 10 % Estudos

- Matrícula em curso de inglês para negócios

### 20 % Outros

- João é o maior especialista de inglês do Instagram e possui um canal no Youtube com dicas;
- Ana é uma colega de trabalho que fala fluentemente e que pode me dar dicas de como estudar melhor;

### 70 % Prática

- Conversar com amigos;
- Assistir vídeos curtos em inglês;
- Participar calls com times globais;



# Aplicando a metodologia 70:20:10

Bora começar? Abaixo, elabore suas estratégias.

**10 % Estudos**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**20% Outros**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**70% Prática**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# QUADRO RESUMO

Objetivo

Meta

Contextualização

Evidências

Equilíbrio

Riscos

Alternativas

Métricas

Progresso

Check Point

10 %

20 %

70 %

# Plataformas de Aprendizagem

**TED**  
Ideas worth spreading



 **UDACITY**

**edX**

  
**coursera**

 **FGV** | **EDUCAÇÃO EXECUTIVA**

**Udemy**

 **DataCamp**

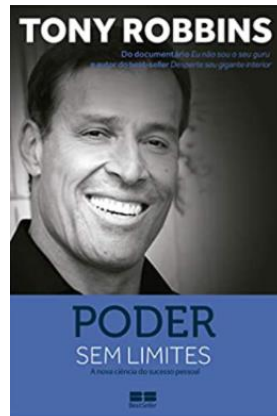
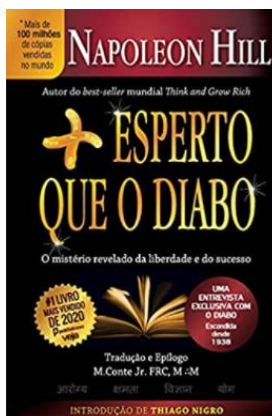
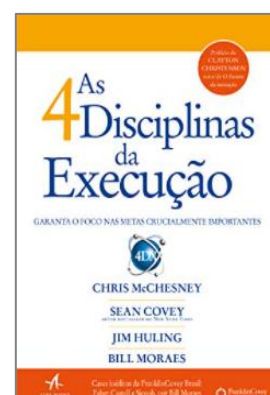
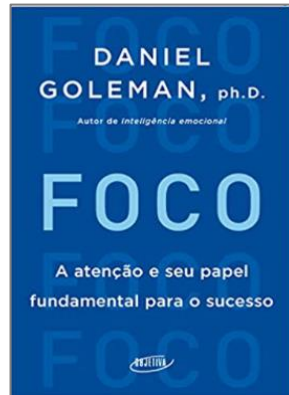
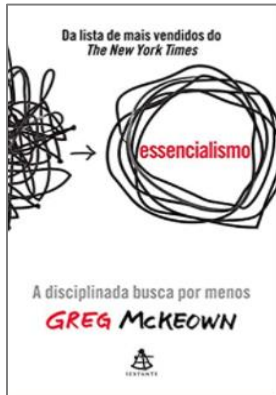
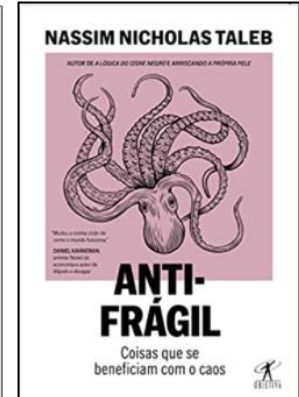
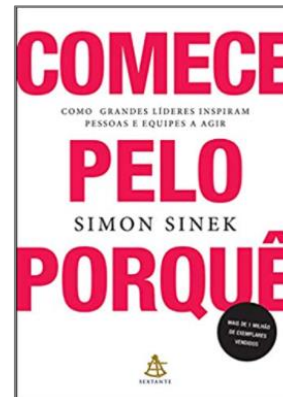
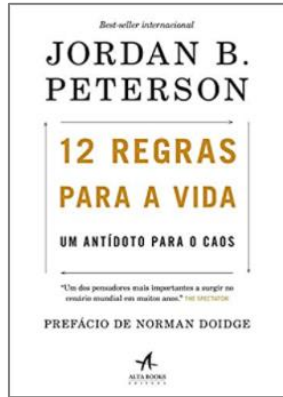
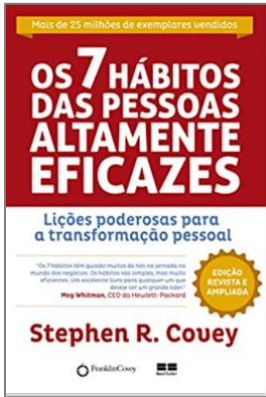
**Google**



**PERESTROIKA**  
ONLINE

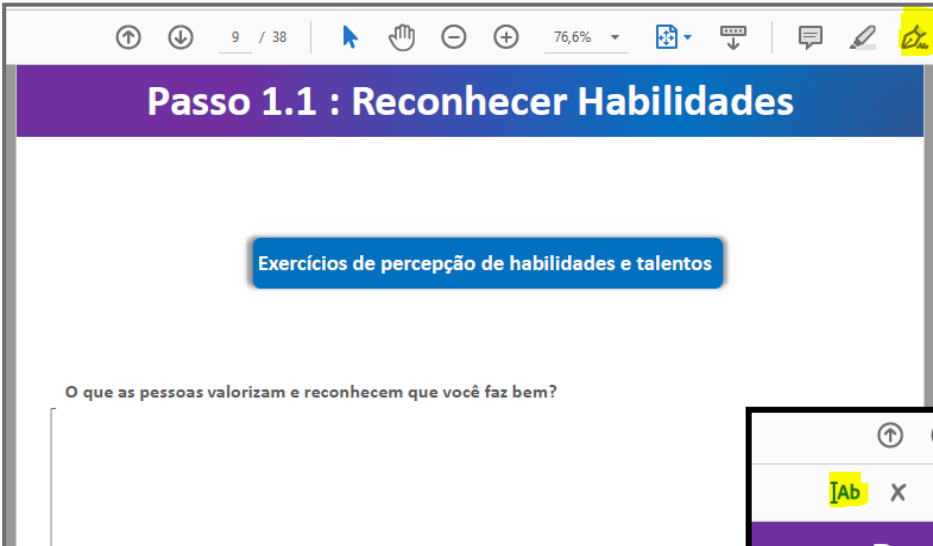


# Livros

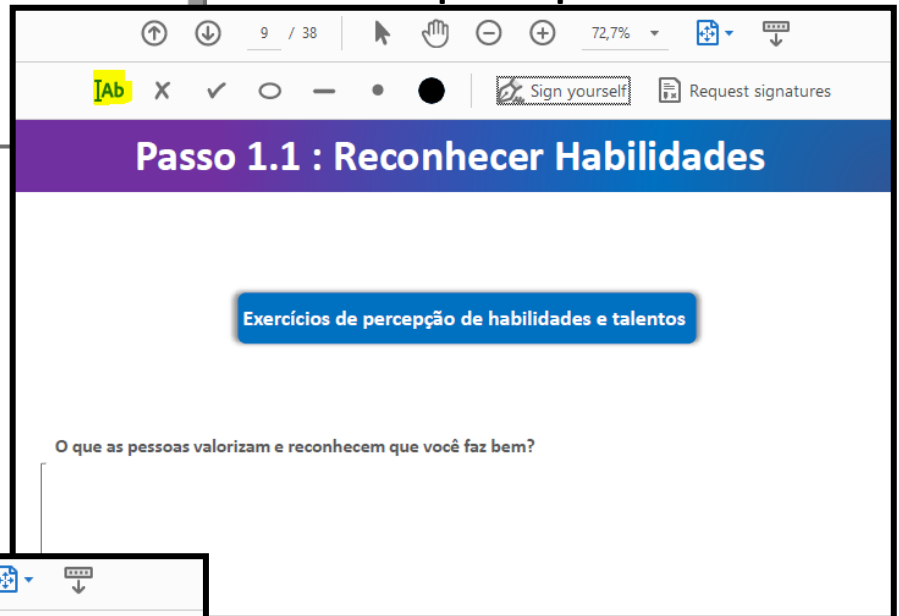


# Dica para preenchimento no PDF

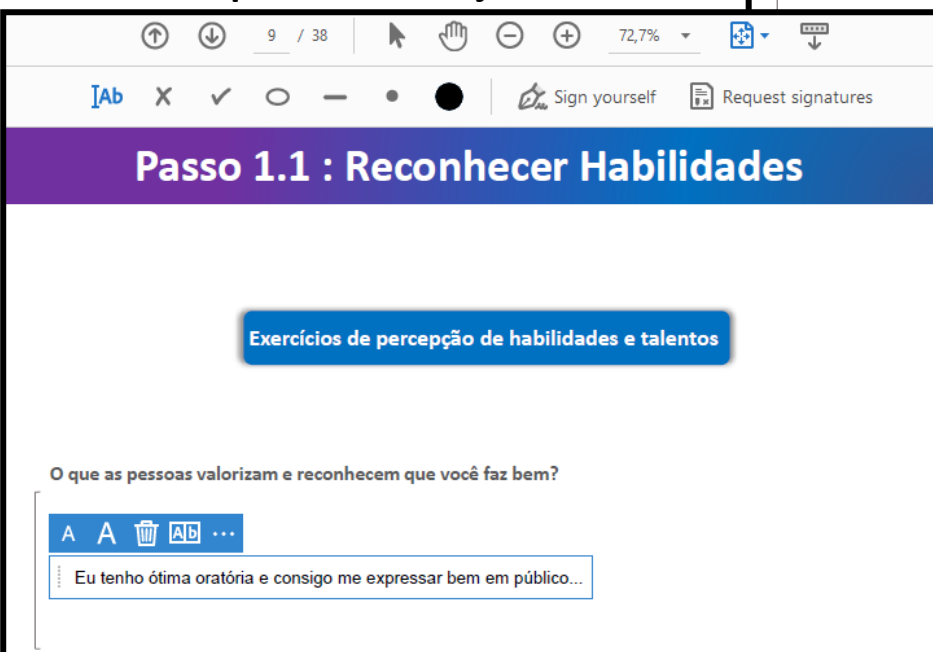
## 1º Passo: clique na parte em amarelo



## 2º Passo: clique na parte amarela



## 3º Passo: clique onde deseja escrever



**\*Não é permitida cópia ou venda desse material sob pena de infração à  
Legislação de Direitos Autorais**

**Obrigado pela confiança.  
Desejo a você todo sucesso!**