

MANUAL DO/A FORMANDO/A

Capacitação para processo de autonomização com
base agrícola

Plano Individual de Sustentabilidade

ÍNDICE

FICHA TÉCNICA.....	Erro! Marcador não definido.
ÍNDICE	2
INTRODUÇÃO.....	3
CONCEITOS DE SUSTENTABILIDADE E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL	4
TRIÂNGULO DA SUSTENTABILIDADE	4
TIPOS DE SUSTENTABILIDADE	5
EXEMPLOS DE PRÁTICAS DE SUSTENTABILIDADE.....	5
CONCEITO DE PEGADA ECOLÓGICA.....	6
COMPONENTES DA PEGADA ECOLÓGICA	6
CÁLCULO DA PEGADA ECOLÓGICA	6
CONCEITO DE EFEITO DE ESTUFA	7
CONCEITO DE AQUECIMENTO GLOBAL	7
CONCEITO DE ENERGIA	7
CONCEITO DE ENERGIA LIMPA.....	8
POLÍTICA DOS 3R's	8
COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS	10
CURRICULUM VITAE.....	10
ENTREVISTA DE EMPREGO	11
PLANO ESTRATÉGICO INDIVIDUAL E PROFISSIONAL	11
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	15

INTRODUÇÃO

No nosso dia-a-dia conceitos como “aquecimento global”, “efeito de estufa”, “ecologia”, “reciclagem”, etc. são cada vez mais uma constante. São também frequentes as notícias referentes aos desastres naturais que acarretam consequências danosas para o planeta. A história dos problemas ambientais e dos movimentos ecologistas está ainda por fazer mas tudo indica que, em Portugal, as questões ambientais adquiriram visibilidade, o associativismo ambientalista cresceu e ganhou presença social e a problemática ambientalista instalou-se nas preocupações dos políticos, dos meios de comunicação social e dos cientistas (Lima & Schmidt, 1996).

Existem já sinais de que a opinião pública sobre o ambiente tem hoje cada vez mais peso na orientação e efetivação das políticas ambientais. A participação social será uma condição essencial no sucesso dessas políticas e, neste sentido, as questões ambientais colocam desafios diretos e novos ao próprio exercício da democracia. Neste sentido, é cada vez mais importante sensibilizar o cidadão comum para a questão da sustentabilidade, de forma a que se comecem a adotar práticas que permitam manter a vida neste planeta, tal e qual como o conhecemos atualmente. Deste modo, a presente formação permite sensibilizar os formandos para as questões anteriormente referidas, ao mesmo tempo que os capacita para a sua sustentabilidade, através de um processo agrícola que contribua para a sua autonomização.

Ao longo deste manual iremos abordar diversos conceitos relacionados com a sustentabilidade para que seja possível a cada formando conseguir elaborar a sua caracterização, definir prioridades quanto a comportamentos a alterar, compreender quais as suas competências profissionais e, por último, compreender como se elabora um plano estratégico individual e profissional.

CONCEITOS DE SUSTENTABILIDADE E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

O termo "sustentável" provém do latim *sustentare* que significa sustentar, apoiar, conservar, cuidar. Segundo o Relatório de Brundtland (1987), o uso sustentável dos recursos naturais deve "suprir as necessidades da geração presente sem afetar a possibilidade das gerações futuras de suprir as suas", estando então definido o conceito de desenvolvimento sustentável.

A sustentabilidade está diretamente relacionada com o desenvolvimento económico e material, sem agredir o meio ambiente, usando os recursos naturais de forma inteligente para que eles se mantenham no futuro. Deste modo, cumprindo com os princípios do desenvolvimento sustentável, um recurso natural explorado de modo sustentável durará para sempre e com condições de também ser explorado por gerações futuras.

O princípio da sustentabilidade pode aplicar-se a um empreendimento, atividade, empresa, país ou mesmo ao planeta. Para que um empreendimento seja considerado sustentável deve ser:

- ecologicamente correto;
- economicamente viável;
- socialmente justo;
- culturalmente diverso.

TRIÂNGULO DA SUSTENTABILIDADE

Os conceitos de sustentabilidade e desenvolvimento sustentável parecem utópicos e inatingíveis, já que envolvem uma mudança de comportamentos em toda a sociedade. Estão efetivamente relacionados com o modo como trabalhamos, produzimos, vivemos as nossas vidas e como os países e instituições conduzem as suas políticas. Mas a consciência cada vez mais desperta de todos os cidadãos para estas questões geram algumas mudanças nos modelos de desenvolvimento e nos sistemas de gestão. Desta forma, verifica-se uma maior preocupação em compatibilizar o desenvolvimento económico, social e o meio ambiente, sendo estes os três componentes formam o triângulo da sustentabilidade, como se pode verificar na imagem abaixo:



De forma sumária, podemos definir **Ambiente** como o conjunto de recursos naturais do planeta e forma como são utilizados pela sociedade, comunidades ou empresas. **Sociedade** pode ser entendida como sendo as pessoas e as suas condições de vida, como: a educação, a saúde, a violência, o lazer, etc. Por último, **Economia** refere-se à produção, distribuição e consumo de bens e serviços.

TIPOS DE SUSTENTABILIDADE

O campo do desenvolvimento sustentável pode ser conceitualmente dividido em quatro dimensões gerais: ambiental, social, empresarial e económica, que iremos definir de seguida.

- **Sustentabilidade Ambiental**

Abrange a conservação e a manutenção do meio ambiente. Para que a sustentabilidade ambiental seja efetivada, os cidadãos devem estar em harmonia com o meio ambiente, para obterem uma melhoria na qualidade de vida.

- **Sustentabilidade Social**

Sugere a igualdade dos indivíduos, baseada no bem-estar da população. Para isso, é necessária a participação da população, com intuito de fortalecer as propostas de desenvolvimento social, o acesso à educação, cultura e saúde.

- **Sustentabilidade Empresarial**

Neste caso, a empresa possui uma postura de responsabilidade com os valores ambientais e sociais, fundamentada na preservação do meio ambiente e melhoria da qualidade de vida das pessoas.

- **Sustentabilidade Económica**

É fundamentada num modelo de gestão sustentável. Corresponde à capacidade de produção, de distribuição e de utilização das riquezas produzidas pelo homem, perspetivando uma justa distribuição.

EXEMPLOS DE PRÁTICAS DE SUSTENTABILIDADE

As ações sustentáveis podem ser adotadas por cada um de nós individualmente mas também a uma escala global. Enumeramos alguns exemplos:

- Poupança de água;
- Evitar o uso de sacos plásticos;
- Fazer a reciclagem;
- Diminuição do consumo de energia;
- Desenvolvimento de tecnologias que possibilitem o uso de fontes energéticas renováveis;

CONCEITO DE PEGADA ECOLÓGICA

A Pegada Ecológica refere-se à quantidade de terra e água (medida em hectares) que seria necessária para sustentar as gerações atuais, tendo em conta todos os recursos materiais e energéticos, gastos por uma determinada população. Esta expressão traduzida de *Ecological Footprint*, foi usada a primeira vez em 1992 por Mathias Wackernagel e William Rees, na Universidade de Colúmbia Britânica.

A Pegada Ecológica é considerada um importante indicador de sustentabilidade porque permite estimar a pressão humana global sobre os ecossistemas, agregando indicadores em áreas essenciais da nossa sociedade, tais como: habitação, resíduos, transportes, alimentação, consumo de recursos naturais, energia, produtos e serviços.

Em Portugal a Pegada Ecológica é de 4,12 hectares por pessoa. Se a população mundial tivesse um estilo de vida igual ao dos portugueses, equivalia a 2,32 planetas. O valor ideal, a nível mundial, era não ultrapassar 1,8 hectares.

COMPONENTES DA PEGADA ECOLÓGICA

Para calcular a pegada ecológica é necessário somar todos os componentes que podem causar impactos ambientais, tais como:

- área de energia fóssil: área que deveríamos reservar para a absorção do CO₂ que é libertado em excesso;
- terra arável: área de terreno agrícola necessário para suprir as necessidades alimentícias da população;
- pastagens: área necessária para criar o gado em condições minimamente razoáveis;
- floresta: área necessária para fornecer madeira e seus derivados e outros produtos não lenhosos;
- área urbanizada: área necessária para a construção de edifícios.

CÁLCULO DA PEGADA ECOLÓGICA

A metodologia de cálculo da pegada ecológica consiste em contabilizar o consumo das diferentes categorias e transformá-la na superfície biológica produtiva apropriada através de índices de produtividade. Baseia-se na estimativa da superfície é expressa em ha/cap/ano se o cálculo for realizado por habitante, ou em hectare se o cálculo se refere ao conjunto da comunidade estudada.

CONCEITO DE EFEITO DE ESTUFA

É um processo que ocorre quando uma parte da radiação solar refletida pela superfície terrestre é absorvida por determinados gases presentes na atmosfera e, como consequência disso, o calor fica retido, não sendo libertado para o espaço. O efeito estufa não é apenas prejudicial! Sem ele, a vida como a conhecemos não poderia existir. Serve para manter o planeta aquecido, e assim, garantir a manutenção da vida. O que se pode tornar uma catástrofe é a ocorrência de um agravamento do efeito estufa que destabilize o equilíbrio energético no planeta e origine um fenómeno conhecido como aquecimento global.

Os gases de estufa (dióxido de carbono (CO₂), metano (CH₄), Óxido nitroso (N₂O), absorvem alguma radiação infravermelha emitida pela superfície da Terra e radiam por sua vez alguma da energia absorvida de volta para a superfície. Como resultado, a superfície recebe quase o dobro de energia da atmosfera do que a que recebe do Sol e a superfície fica cerca de 30 °C mais quente do que estaria sem a presença dos gases "de estufa".

A poluição dos últimos duzentos anos tornou mais espessa a camada de gases existentes na atmosfera. Essa camada impede a dispersão da energia luminosa proveniente do Sol, que aquece e ilumina a Terra e também retém a radiação infravermelha (calor) emitida pela superfície do planeta.

CONCEITO DE AQUECIMENTO GLOBAL

O aquecimento global é um processo de aumento da temperatura média dos oceanos e da atmosfera da Terra causado por massivas emissões de gases que intensificam o efeito estufa, provenientes de uma série de atividades humanas. Estas causas são uma consequência da explosão populacional, do crescimento económico, do uso de tecnologias e fontes de energia poluidoras e de um estilo de vida insustentável, em que a natureza é vista como matéria-prima para exploração.

CONCEITO DE ENERGIA

O conceito de energia está relacionado com a capacidade de pôr em movimento ou transformar algo. No âmbito económico e tecnológico, a energia refere-se a um recurso natural e aos elementos associados que permitem fazer um uso industrial do mesmo. Entendida como sendo um recurso natural, a energia nunca é um bem só por si, mas antes um bem intermédio que permite satisfazer outras necessidades na produção de bens e serviços.

A energia também pode ser classificada de acordo com a fonte. Dá-se o nome de energia não renovável àquela que provém de fontes esgotáveis, como a que vem do petróleo, do carvão ou do gás natural. Por sua vez, a energia renovável é virtualmente infinita, como é o caso da eólica (gerada pela ação

do vento) e da solar. A exploração económica ou industrial da energia compreende diversos processos, que variam de acordo com a fonte usada. Pode-se mencionar, por exemplo, a extração da matéria-prima (como o petróleo obtido dos poços), o seu processamento (no caso do petróleo, o seu refinamento) e a sua transformação em energia (por combustão, etc.).

CONCEITO DE ENERGIA LIMPA

Energia limpa é aquela que não liberta, durante seu processo de produção ou consumo, resíduos ou gases poluentes geradores do efeito estufa e do aquecimento global.

Principais fontes de energia limpa:

- **Eólica:** gerada a partir da força do vento;
- **Solar:** gerada a partir dos raios solares;
- Das **Marés:** gerada através da energia contida nas marés dos mares e oceanos;
- **Biogás:** biocombustível produzido a partir da mistura gasosa de dióxido de carbono com gás metano;
- **Biocombustíveis:** etanol (produzido a partir da cana-de-açúcar e milho), biogás (produzido a partir da biomassa), bioetanol, bioéter, biodiesel, entre outros.

A produção e o consumo de energia de fontes limpas são de extrema importância para a proteção do meio ambiente e da manutenção da qualidade de vida das pessoas. Como não geram gases do efeito estufa (ou geram muito pouco), não favorecem o aquecimento global do planeta. Por outro lado, como não há queima de combustíveis fósseis, não há geração de gases poluentes ou resíduos sólidos que podem prejudicar a saúde das pessoas. A energia limpa é também um importante fator para se garantir o desenvolvimento sustentável do planeta.

POLÍTICA DOS 3R's

A evolução da quantidade de produtos disponíveis no mercado e da forma como estes são colocados à disposição do consumidor tem conduzido a um aumento significativo da produção de resíduos. A extração de matérias-primas da natureza tem enormes impactos ambientais associados, crescendo os elevados consumos de água e energia implicados não só na fase de extração mas também de transporte, transformação e fabrico dos produtos.

Esta tendência conduziu, por sua vez, a um segundo problema: falta de espaço para instalar aterros onde eliminar os resíduos produzidos, bem como a necessidade de resolver os impactes ambientais dos

mesmos, nomeadamente a produção de águas lixiviadas e de metano, um gás com elevado potencial de aquecimento global. Foi a partir daqui que surgiu a necessidade de alterar a forma como os resíduos eram vistos, começando pela necessidade de reduzir a sua produção. Criou-se assim um novo conceito, a política dos 3 R's: Reduzir, Reutilizar e Reciclar.

O seu cumprimento deve ser feito precisamente por esta ordem, de modo a evitar ao máximo a produção de resíduos e, só quando não existe nenhum tipo de reutilização possível, é que este deve ser encaminhado para reciclagem. Caso não haja possibilidade de reciclagem, o encaminhamento deve ser feito para o lixo indiferenciado.

Assim, o primeiro passo para resolver o problema da gestão dos resíduos passa por reduzir a quantidade de lixo produzido. Na compra de novos artigos, é de extrema importância adquirir produtos que sejam reutilizáveis, como guardanapos de pano, sacos de pano para as compras diárias, embalagens reutilizáveis para armazenar alimentos, etc. Além da preferência por produtos reutilizáveis, existem outros cuidados importantes:

- comprar apenas o necessário, evitando desperdícios;
- imprimir ou copiar apenas o necessário e nas quantidades necessárias;
- optar por produtos sem embalagem (ex: frutas e legumes);
- preferir as embalagens grandes às pequenas.

Quanto maior for o número de vezes que uma embalagem é reutilizada, mais tempo levará a entrar no circuito do lixo. Desta forma, otimiza-se a sua utilização e tira-se um maior proveito da matéria-prima, energia e água gastas na sua produção. Recorrendo à criatividade, é possível aproveitar diversos materiais para novas funcionalidades, evitando a produção de resíduos. Alguns exemplos:

- utilizar caixas de calçado para arrumação de utensílios diversos;
- utilizar caixas de gelados, para guardar os restos de comida no frigorífico ou para levar o almoço para o trabalho;
- utilizar o verso de folhas impressas para rascunho;
- utilizar restos de orgânicos, como frutas e legumes, para fazer adubo (compostagem).

Não havendo possibilidade de evitar a produção do resíduo nem de reutilizar o produto, deve-se separar o material para reciclagem. Desta forma procura-se reaproveitar a energia e as matérias-primas gastas nesse produto na sua transformação num novo produto, cujo fabrico terá um menor impacto ambiental comparando com a produção de um produto de raiz.

COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS

A palavra “competência” está associada à qualidade de quem é capaz de apreciar e resolver determinado assunto ou realizar determinada tarefa. Na prática, a competência diz respeito à aptidão, habilidade e capacidade de resolver problemas. A competência pressupõe uma ação que agrega valor diante de novas situações. A competência profissional remete à ideia de capacidade, soma de conhecimentos ou habilidades. Dessa forma, espera-se que o profissional dotado de competências encontre mais facilidade para se colocar no mercado de trabalho.

Com a elevada competitividade do mercado, não basta apenas dominar a parte técnica exigida para ocupar determinado cargo em uma empresa. É necessário que o profissional também apresente algumas competências comportamentais consideradas essenciais para as empresas, como por exemplo: manter-se atualizado, mostrar-se disponível, ser prestativo, saber ouvir, saber trabalhar em equipa, fazer uma boa gestão do tempo, etc.

CURRICULUM VITAE

O termo *curriculum vitae* é originário do latim e significa trajetória de vida. É abreviado para CV ou apenas currículo e trata-se de um documento que relata a trajetória educacional e as experiências profissionais de uma pessoa, como forma de demonstrar suas habilidades e competências. Tem como objetivo fornecer o perfil da pessoa para um empregador, uma vez que se trata de uma síntese de aptidões e qualificações, na qual o candidato a uma vaga de emprego descreve os seus dados pessoais, a formação acadêmica e a experiência profissional.

Considerando que o CV é um cartão de visita que pode fazer a diferença entre um convite para uma entrevista ou uma carta a dizer que não foi selecionado, existem algumas regras na construção do mesmo que poderão transformar o CV numa ferramenta mais eficaz. Destacamos as seguintes:

- **Informações relevantes:** todas as informações que salientem as mais-valias do candidato e aumentem as possibilidades de obter uma entrevista;
- **Tamanho reduzido:** de preferência duas folhas;
- **Bem organizado:** o CV deve estar dividido em secções claras (por ex. dados pessoais, formação, experiência profissional, observações etc.);
- **Exemplos concretos:** indicar concretamente como se demonstra o espírito de equipa ou como se aplica a capacidade de perseverança.
- **Sinceridade:** uma pequena mentira parece inocente mas pode ter consequências muito negativas.

A entrega do currículo é apenas a primeira fase da admissão numa entidade empregadora. A fase posterior costuma ser uma entrevista presencial a entidade contratante.

ENTREVISTA DE EMPREGO

A entrevista de emprego é um dos principais passos para se conseguir entrar no mercado de trabalho. Embora possa parecer fácil, é necessário agir corretamente para evitar alguns erros que podem levar a pessoa a não conseguir o emprego. Muitos candidatos consideram-se preparados para um emprego mas a dificuldade em demonstrar isso na entrevista faz com que o entrevistador não consiga perceber que o candidato realmente possui essas capacidades. Outros candidatos, apesar de conseguirem expressar-se perfeitamente, acabam por se esquecer de pequenos detalhes que podem custar a vaga de emprego, até mesmo dos candidatos mais experientes e preparados. Para isso é necessário seguir alguns passos para preparar uma entrevista, como por exemplo: conhecer a empresa; atualizar o CV; fazer uma em preparação para se sentir confortável e com as respostas prontas para evitar nervosismo e demonstrar confiança nas suas capacidades.

Além disso, existem uma série de cuidados que é necessário ter em contexto de entrevista para causar boa impressão desde a postura, ao contacto ocular, à forma como nos vestimos, etc., ou seja, há toda uma linguagem não-verbal que também é fundamental e que está a ser analisada pelo recrutador.

PLANO ESTRATÉGICO INDIVIDUAL E PROFISSIONAL

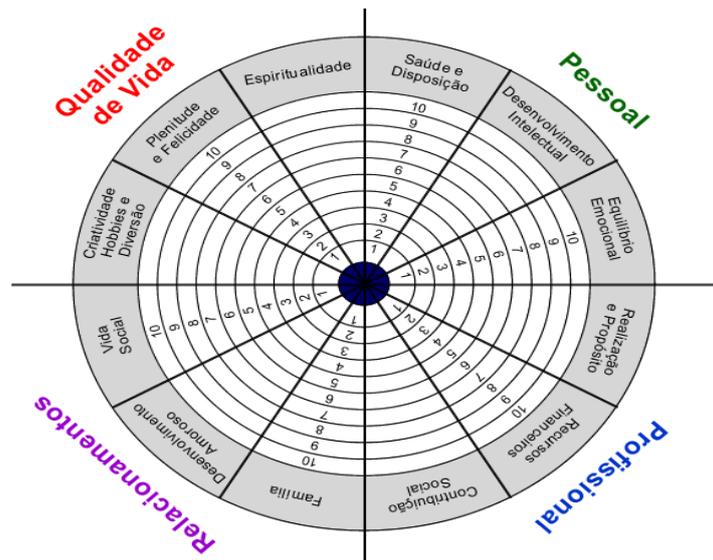
Uma vez que estes conceitos são abordados e explicados de forma bastante semelhante, serão analisados em conjunto. Primeiramente é importante compreender que planear inclui uma série de etapas como por exemplo: definir antecipadamente um conjunto de ações ou intenções; compreender a realidade; avaliar “os caminhos possíveis”; construir uma ideia de futuro; estruturar como alcançar um objetivo; alcançar (ou não) esse objetivo e, por último, reavaliar todo o processo.

Um Plano Estratégico é um processo que diz respeito à formulação de objetivos, seleção de ações e sua execução, tendo em conta as nossas características pessoais, profissionais ou as de uma empresa. No caso de ser um plano estratégico individual, possibilita tomar melhores decisões, um estilo de vida com mais qualidade, uma otimização do tempo, promoção da saúde, estabilidade financeira, etc. No caso de uma empresa, permite não só a análise do que não está tão positivo como também analisar o que é possível melhorar com vista a uma maior capacitação e crescimento da empresa.

Um Plano Estratégico compreende 5 fases, mais concretamente: a preparação; a análise de missão, visão e valores; a análise SWOT; o plano de ação e, por fim, a monitorização.

- **Preparação**

Para ter sucesso profissional, é necessário que tomar decisões que estejam alinhadas com o projeto de vida. O planejamento estratégico proporciona mais organização, potencialização do tempo e dos recursos. Porém, para que isso aconteça, é necessário que ocorram mudanças de hábitos e atitudes na sua vida pessoal ou profissional, pelo que é importante perceber como avaliamos as diversas esferas que compõem a nossa vida, como por exemplo: a família, os amigos, a carreira, etc. Uma das formas que fazemos essa análise é através do preenchimento da Roda da Vida.



- **Análise da missão, visão e valores**

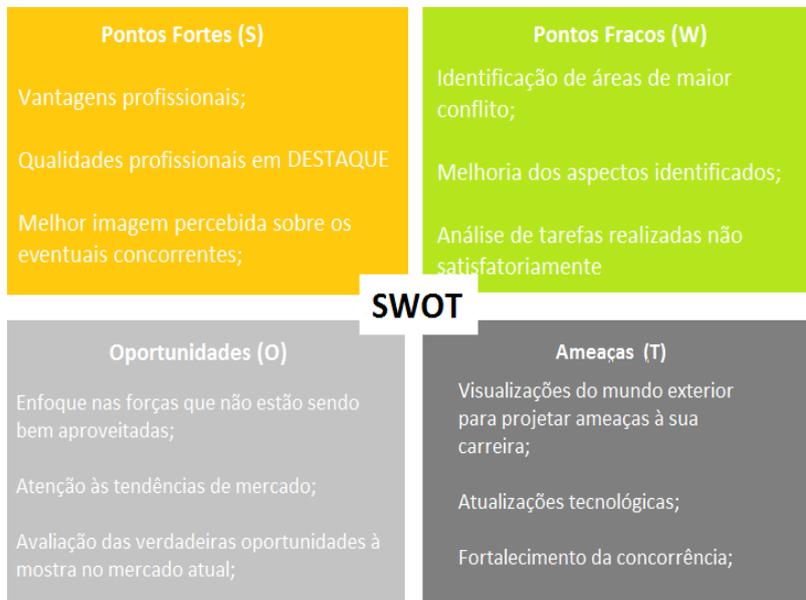
Por missão entende-se aquilo dá sentido à existência de alguma coisa. Por exemplo: um vaso tem a missão de armazenar a terra e a flor, para tornar belo o ambiente.

A visão é o alcance da nossa percepção, o nível do nosso discernimento e da nossa inteligência. É também o que esperamos do futuro, pelo que a visão de uma empresa poderá ser: “Ser a empresa de referência e com melhor serviço no mercado de Entregas em Casas e Escritórios, reconhecida por dois fatores: (i) colaboradores com elevado profissionalismo, dedicação e simpatia, que garantem que a satisfação do cliente vem sempre em primeiro lugar e (ii) a inovação e valor acrescentado dos nossos produtos e serviços”.

Por último, os valores são os nossos princípios e crenças, ou seja aquilo em que acreditamos. No caso de uma empresa podem ser: “foco no cliente; compromisso com os objetivos de negócio; espírito e trabalho de equipa; compromisso com a qualidade e o ambiente, etc.”

- **Análise SWOT**

A Análise SWOT pode ser visualizada na seguinte estrutura:



Ao conhecermos os nossos pontos fortes, aqueles que precisamos de melhorar assim como as oportunidades e ameaças que temos, tanto no nosso percurso pessoal como profissional podemos elaborar mais facilmente as ações que devemos implementar para atingir determinados objetivos, respeitando os princípios e os valores da nossa missão pessoal ou profissional.

- **Plano de Ação**

Estas ações devem ser realizadas a curto e médio prazo e ir ao encontro dos objetivos previamente definidos. O plano de ação deve ser específico e mensurável. Assim, devemos definir metas para diferentes prazos quer seja para um ano como para três, por exemplo e identificar as estratégias para conseguir alcançar determinada meta.

- **Monitorização**

Nesta última etapa do planeamento estratégico individual, podemos desenvolver formas de acompanhar a evolução do nosso projeto e perceber se estamos a cumprir o que tínhamos previsto inicialmente. Um plano não tem de ser fixo, podemos fazer alterações e melhorias para que ele se mantenha sempre atualizado.

CONCLUSÃO

Apesar de em Portugal se manifestar uma grande preocupação sobre ambiente tal não significa uma consciência ambiental amadurecida nem indicia um sentido de responsabilização apurado. Pelo contrário, o ambiente ainda é visto como problema de fora, de futuro, e com origem sobretudo nos outros.

Além disso, verifica-se um diferencial entre as representações e as práticas ambientais, ou seja, se os índices de preocupação e até de dramatização ou medo dos problemas ambientais atingem valores elevados, as ações em prol do ambiente estão praticamente ausentes do quotidiano dos portugueses. Por outro lado, verifica-se um desconhecimento grande relativamente aos problemas ambientais, bem como à capacidade tecnológica para resolução dos mesmos (Lima & Schmidt, 1996).

O ambiente ensina-se pouco nas escolas, na família e no emprego e até, eventualmente, nos meios de comunicação social, pelo que esta ação de formação é de elevada importância para a sensibilização e promoção da mudança comportamental no que se refere à sustentabilidade. Espera-se que os formandos, após a conclusão da mesma, adotem práticas mais saudáveis e que tenham presente que as ações de hoje terão bastante impacto no amanhã. Além disso, ao abordarmos temas relacionados com a área profissional, procurou-se dotar os formandos de mais competências e conhecimentos para poderem desenvolver algum empreendedorismo local, de forma a contribuírem também para a sua sustentabilidade económica.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Lima, A. & Schmidt, L. (1996). *Análise Social*, vol. XXXI, 205-227.

<https://endeavor.org.br/desenvolvimento-pessoal/planejamento-estrategico-pessoal/>

<http://www.expressoemprego.pt/>

<https://www.ibccoaching.com.br/>

<https://www.lipor.pt/>

<http://noctula.pt/o-que-e-sustentabilidade/>

<https://www.quercus.pt/>

<https://www.todamateria.com.br/sustentabilidade/>

<https://www.voitto.com.br/blog/artigo/planejamento-estrategico-pessoal>

<https://www.wikipedia.org/>