

## Presente do Subjuntivo

### Formação

**Primeiro passo** → Conjugo o verbo na Primeira Pessoa do Presente do Indicativo

**Segundo passo** → Troco o final do verbo. AR → E / ER-IR → A

Infinitivo	Agora eu	Que eu-você-ele-ela
Cantar	canto	cante
Escrever	escrevo	escreva
Discutir	discuto	discuta

### Bora praticar?

*Comprar* → *Agora eu compro* → *Que eu compre*

Infinitivo	Eu agora	Que eu-você-ele-ela...
estudar		
falar		
fazer		
poder		
abrir		
partir		

### ⚠️ ATENÇÃO ⚠️

Só tem que memorizar **SETE** verbos **IRREGULARES**:

- **EI / AI:**

**QUERER**

queira / queira  
queiramos/queira  
m

**SABER**

saiba / saiba /  
saibamos / saibam

- **JA JA JA:**

**SER**

seja / seja  
sejamos / sejam

**ESTAR**

esteja / esteja  
estejamos /  
estejam

**HABER**

haja / haja  
hajamos / hajam

- **Acentos á / ê**

**IR**

vá / vá  
vamos / vão

**DAR**

dê / dê  
demos / deem

O Presente do Subjuntivo é usado com determinadas conjunções que unem as duas ideias da oração:

### Conjunções

Para que / Sem que / Caso / Embora / Mesmo que / Ainda que / Nem que / Antes que / A não ser que / Por mais que

### Desejos

Desejo que... / Quero que... / Espero que... / Tomara que...

### Emoções

Adoro que... / Odeio que... / Tenho medo que... / Receio que... / Sinto muito que...  
É uma pena que... / É muito bom que...

### Pedidos / Sugestões

Peço que... / Exijo que... / Quero que... / Proíbo que... / Sugiro que...  
Recomendo que... / Aconselho que...

### Dúvida

Talvez... / Quem sabe... / Não acredito que... / Pode ser que...  
É possível que... / É provável que...

**Atenção:** Com certas discordâncias gráficas que aparecem em formas do mesmo verbo e que visam apenas a indicar-lhes a uniformidade de pronúncia dentro das convenções do nosso sistema de escrita.

### Exemplos

<b>DANÇAR</b> Eu danço → espero que eu dance	<b>FICAR</b> Eu fico → espero que eu fique	<b>PAGAR</b> Eu pago → espero que eu pague
--	--	--

### 1 Complete a frase presente do subjuntivo.

- Vou explicar o plano **para que** todos \_\_\_\_\_ (entender).
- Ela saiu cedo **antes que** a chuva \_\_\_\_\_ (começar).
- Eles vão continuar tentando **mesmo que** ninguém \_\_\_\_\_ (acreditar) neles.
- Preparei um café forte **caso** você \_\_\_\_\_ (precisar).
- Não podemos desistir **por mais que** o caminho \_\_\_\_\_ (ser) difícil.

**2) Escolha a opção correta** (Marque a alternativa que usa corretamente o subjuntivo com a conjunção indicada.)

**1. Embora**

- a) Embora eu *estou* cansado, vou continuar.
- b) Embora eu *esteja* cansado, vou continuar.
- c) Embora eu *estive* cansado, vou continuar.

**2. A não ser que**

- a) A não ser que ela *venha*, não faremos a reunião.
- b) A não ser que ela *veio*, não faremos a reunião.
- c) A não ser que ela *virá*, não faremos a reunião.

**3. Para que**

- a) Deixe tudo organizado para que eles *entendem* a tarefa.
- b) Deixei tudo organizado para que eles *entenderam* a tarefa.
- c) Deixe tudo organizado para que eles *entendam* a tarefa.

**4. Caso**

- a) Caso você *precisar*, me avise.
- b) Caso você *precise*, me avise.
- c) Caso você *precisou*, me avise.

**5. Mesmo que**

- a) Mesmo que nós *não concordamos*, vamos respeitar a decisão.
- b) Mesmo que nós *não concordemos*, vamos respeitar a decisão.
- c) Mesmo que nós *não concordávamos*, vamos respeitar a decisão.

**6. Antes que**

- a) Saia daqui antes que o gerente *chega*.
- b) Saia daqui antes que o gerente *chegue*.
- c) Saia daqui antes que o gerente *chegou*.

**7. Por mais que**

- a) Por mais que ela *treina*, não consegue bater o recorde.
- b) Por mais que ela *treine*, não consegue bater o recorde.
- c) Por mais que ela *treinou*, não consegue bater o recorde.

**3) Crie uma meta:** Escreva uma frase sobre suas metas usando cada expressão de Desejo:

- Desejo que...
- Quero que...
- Espero que...
- Tomara que...

(Ex.: Tomara que eu **consiga** terminar meu curso este ano.)

**4) Emoções em ação:** Complete com um verbo no presente do subjuntivo:

- Adoro que meus amigos \_\_\_\_\_ (me visitar).
- Tenho medo que a prova \_\_\_\_\_ (ser) difícil.
- É uma pena que nós não \_\_\_\_\_ (poder) viajar agora.

**5) Pedidos e sugestões:** Imagine que você é líder de um projeto. Escreva três frases de pedido ou sugestão para sua equipe usando:

- Peço que...
- Recomendo que...
- Sugiro que...

(Ex.: Sugiro que a gente **defina** os prazos hoje.)

### 6 dicas para alcançar seus objetivos e atingir metas

Como seres humanos, tendemos a sonhar com coisas que queremos muito e desejamos conquistar. Tal atitude não está errada, entretanto, devemos agir **para que** \_\_\_\_\_ (poder-nós) alcançar os nossos objetivos e concretizar as metas propostas.

Tornar sonhos em realidade exige disciplina, paciência e dedicação, começando sempre com pequenos passos no nosso dia a dia.

Para isso, **é preciso que você** \_\_\_\_\_ (entender) os conceitos de objetivos e metas e aplicá-los no seu planejamento.



## Diferenças entre objetivos e metas

### Objetivos

Podemos definir objetivos como a descrição do que você deseja alcançar, geralmente de forma mais abrangente.

Na nossa vida pessoal podemos ter como objetivos parar de fumar, emagrecer, começar um novo hobby, entre outros.

Os objetivos são os sonhos que nos movem e nos motivam.

### Metas

As metas são tarefas a serem realizadas para que você se aproxime de um determinado objetivo.

Se você tem como objetivo aprender inglês, por exemplo, suas metas podem ser procurar uma escola de idiomas, ler notícias na língua-alvo, estudar 1 hora por dia, entre outros.

## *Como se planejar para alcançar seus objetivos e cumprir metas*

### \_\_\_\_\_ (deixar) claro os seus objetivos

Conseguir realizar sonhos se torna mais fácil quando você tem em mente quais são os seus objetivos, \_\_\_\_\_ (ser) eles profissionais ou pessoais, pois eles guiarão as ações a serem tomadas.

Diante disso, **talvez** \_\_\_\_\_ (ser) necessário reservar um momento para refletir a respeito das suas prioridades e avaliar sua vida como um todo, para assim verificar se suas ações estão de acordo com o que você deseja alcançar.

### Planeje-se: \_\_\_\_\_ (elaborar) metas

Realizar um planejamento é de suma importância para alcançar seus objetivos de maneira eficaz.

Nesta etapa, \_\_\_\_\_ (procurar) elaborar metas semanais, mensais ou até mesmo trimestrais.

Um meio muito eficaz de definir metas é o método SMART, acrônimo em inglês para Specific, Measurable, Attainable, Realistic and Timely, que significa específica, mensurável, alcançável, realista e temporizável, respectivamente.

### \_\_\_\_\_ (mudar) os seus hábitos

É necessário que \_\_\_\_\_ (encarar) diversos desafios para alcançar os seus objetivos, sendo a mudança de hábitos um deles. Ao empregar esforços para atingir metas, muitas vezes precisamos eliminar a procrastinação, desorganização com o tempo, falta de foco, entre outros.

Eliminar hábitos ruins não é uma tarefa simples e rápida, mas pode se tornar mais fácil empregando métodos como o [Kaizen](#), por exemplo.

\_\_\_\_\_ (monitorar) **o seu progresso**

**É importante que** \_\_\_\_\_ (avaliar) periodicamente os resultados obtidos com as metas que você estabeleceu.

O monitoramento do seu progresso pode trazer informações interessantes a respeito de ações que produzem resultados positivos ou negativos e refletir sobre o que pode ser mantido ou alterado.

\_\_\_\_\_ (procurar) **pessoas que alcançaram objetivos similares**

Por meio da internet **é possível que** \_\_\_\_\_ (conhecer) pessoas e \_\_\_\_\_ (trocar) dicas e ideias sobre métodos efetivos para atingir suas metas. Dependendo do seu objetivo, pode ser necessário que \_\_\_\_\_ (procurar) orientação profissional a fim de evitar tomar atitudes ineficazes.

\_\_\_\_\_ (revisar) **seus objetivos quando for preciso**

Circunstâncias como divórcio, demissão, realocação de emprego podem alterar completamente o rumo das nossas vidas e mudar nossa mentalidade em relação a certos objetivos.

Diante disso, não há problema em reavaliar seus sonhos e desejos, pois vivendo em uma sociedade em que tudo muda constantemente, precisamos ter flexibilidade, inclusive em relação às nossas metas e objetivos.

## **Conclusão**

Para alcançar objetivos e definir metas eficazes precisamos que \_\_\_\_\_ (ter) planejamento, foco e \_\_\_\_\_ (monitorar) nosso progresso periodicamente.

Além disso, é importante que \_\_\_\_\_ (ter) em mente que a vida pode tomar rumos inesperados, sendo necessária a revisão de planos para o futuro.

Os nossos hábitos exercem grande importância na realização de sonhos e desejos, por isso devemos avaliá-los e eliminar qualquer costume que nos prejudique, como o de procrastinar tarefas.

*Por Henrique Vidal Romano, produtor de conteúdo e analista de mídias sociais.*

