



AUTOAVALIAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

APRENDER A

ser

fazer

conhecer

conviver

2026

Questionário

Ensino Fundamental – 6º e 7º ano

Nome do(a) estudante:

Turma:



Cartão Resposta

	A	B	C	D
01	☐	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐	☐
08	☐	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐

	A	B	C	D
11	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO SOCIOEMOCIONAL 6º E 7º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL ESPÍRITO SANTO 2026

Olá, estudante!

Você vai responder à Autoavaliação Socioemocional.

Ela ajuda a entender como você se sente, pensa e se relaciona no dia a dia da escola.

Suas respostas são importantes para que a escola possa melhorar suas ações e ajudar na construção do seu Projeto de Vida.

Antes de começar:

1. Não existem respostas certas ou erradas.
2. Escolha apenas uma alternativa por pergunta.
3. Suas respostas são confidenciais – serão usadas apenas pela escola para fortalecer o desenvolvimento das competências socioemocionais.
4. Pense em como foi o último ano ao responder.

Marque a opção que mais representa você e o que você vive.

Obrigado por participar!

PILAR APRENDER A SER

1. (A1.1.4.AE) Na aula, você participou de uma competição e não conseguiu vencer ou tirou nota baixa. Você se sente triste, mas consegue pensar: "O resultado não foi bom, mas meu valor como pessoa continua o mesmo."

Ao se deparar com a derrota ou a falha você costuma manter o respeito e a valorização por si mesmo(a)?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

2. (A1.1.5.AC) Você precisa fazer uma apresentação ou prova importante e está sentindo medo ou insegurança. Você decide se acalmar lembrando das vezes em que se preparou e conseguiu se sair bem em outros momentos difíceis.

Nessas situações de insegurança e medo para lidar com algo novo, você costuma se lembrar de suas conquistas passadas para ter confiança?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

3. (A1.1.1.AT) Você está se preparando para uma apresentação na frente da turma. De repente, você sente um medo ou nervosismo muito forte. Você para um pouco e tenta pensar no motivo pelo qual está se sentindo assim.

Ao sentir medo ou nervosismo, você costuma parar e tentar entender a razão do seu sentimento?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

4. (A1.2.3.GE) Você está em um trabalho de grupo e a discussão fica tensa. Você sente raiva ou frustração, mas para, respira fundo, e só assim continua a falar com calma.

Nas situações de raiva e frustração em uma discussão, você consegue se acalmar e manter a tranquilidade?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

5. (A1.1.1.AT) Você presenciou ou ficou sabendo de uma situação de racismo que um(a) colega sofreu. Isso te faz parar para refletir se você já teve alguma fala ou atitude racista em relação a alguém, mesmo que tenha sido sem querer.

Quando você pensa sobre isso, costuma avaliar se o racismo está presente em suas palavras, atitudes ou escolhas?



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

6. (A1.1.4.AE) Na escola, durante uma conversa ou ao preencher uma ficha, você precisa declarar sua raça ou cor. As opções são: Amarelo(a), Branco(a), Indígena, Pardo(a) e Preto(a).

Quando você precisa fazer a autodeclaração, respondendo sua raça/cor, costuma se sentir desconfortável?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

APRENDER A CONVIVER

7.(A2.1.2.VD) Você vê colegas fazendo comentários desagradáveis sobre outro aluno(a) na sala por causa do seu jeito de ser, gostos ou aparência.

Quando você percebe esse desrespeito, você oferece apoio, reconhece a importância de valorizar e respeitar as diferenças dessa pessoa?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

8.(A2.2.7.RS) Em um jogo ou atividade com seus amigos, surge uma discussão. Você defende muito a sua opinião, mas a maioria decide de outro jeito. Você sente irritação e vontade de reclamar, mas escolhe respirar fundo e manter a calma para aceitar a decisão e continuar com o grupo.

Quando o grupo discorda de você, costuma conseguir aceitar a decisão da maioria para seguir em frente com a atividade?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

9.(A2.1.1.RO) Você vê um(a) amigo(a) sendo alvo de brincadeiras desagradáveis ou deboche por parte de outros colegas. Em vez de ficar em silêncio, você decide fazer alguma coisa para defendê-lo(a) e chamar a atenção dos(as) colegas sobre o comportamento deles.

Quando você vê um amigo(a) sendo alvo de brincadeiras desagradáveis, costuma fazer algo para defendê-lo(a)?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

10. (A2.2.5.EP) Em uma atividade (jogo ou trabalho em grupo), quando um colega encontra dificuldade e o grupo demonstra impaciência, você costuma ajudar e encontrar um jeito de incluí-lo(a) no grupo?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

11. (A2.2.6.SOL) Quando você encontra alguém (ou um animal) precisando muito de ajuda (na rua, na escola ou na comunidade), você toma a atitude de ser solidário(a) e tentar resolver o problema?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

12. (A2.1.1.RO) Roninho é um adolescente que segue o Candomblé, uma religião de origem africana. Ele se relaciona muito bem com as pessoas na escola e nos ambientes que frequenta, mas já foi ofendido por ser do Candomblé, ou seja, sofreu racismo religioso, o que o deixou muito triste.

Você costuma ouvir ou perceber falas ou insinuações que demonstram preconceito contra religiões de origem africana, como o Candomblé ou a Umbanda?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

C) Quase sempre.

D) Sempre

13.(A2.1.3.AN) Moara é uma estudante indígena. Ela gosta muito de estudar e se interessa por assuntos de saúde, ela já aprendeu muito sobre as propriedades medicinais das ervas com sua avó. Por isso, Moara decidiu ser médica.

Mas uma vizinha disse que, se ela fosse médica, não seria mais indígena. Moara respondeu que as pessoas indígenas podem estudar, trabalhar e viver onde quiserem, e que continuam sendo indígenas mesmo assim.

Com que frequência, você já viu ou ouviu alguém ser preconceituoso, desrespeitoso ou racista com relação a cultura ou aos direitos dos povos indígenas?

A) Nunca ou quase nunca.

B) De vez em quando.

C) Quase sempre.

D) Sempre

APRENDER A FAZER

14.(A3.3.2.EA) Um(a) amigo(a) está te contando sobre um problema ou preocupação, mas está distraído(a). Você percebe a distração e se esforça para, dessa vez, ouvir com atenção o que seu amigo(a) está dizendo.

Quando seus amigos estão falando sobre problemas ou preocupações, você costuma ouvir com bastante atenção?

A) Nunca ou quase nunca.

B) De vez em quando.

C) Quase sempre.

D) Sempre

15.(A3.2.2.COO) Você e seus colegas estão fazendo um trabalho de grupo, mas têm ideias diferentes e acabam discordando sobre o que é melhor fazer. Para resolver, vocês decidem que o grupo precisa conversar para encontrar a melhor decisão final.

Quando você e seu grupo têm ideias diferentes, costuma participar da conversa para buscar a melhor decisão para todos?

A) Nunca ou quase nunca.

B) De vez em quando.

C) Quase sempre.

D) Sempre



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

16.(A3.1.1.OTI) Você recebe um problema ou tarefa muito desafiadora na escola. Ao invés de desistir, você decide encarar a situação com uma atitude positiva, pensando que pode aprender com o desafio.

Ao enfrentar um desafio ou uma situação difícil, você costuma encarar de forma positiva e pensa em aprender algo com isso?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

APRENDER A CONHECER

17.(A4.3.2.PC) Em sala de aula ou em conversas com seus colegas, vocês discutem sobre problemas sérios, como o bullying, e falam sobre as diferentes maneiras de resolvê-los.

Quando você ouve diferentes opiniões e soluções para esses problemas, você costuma analisar e comparar essas ideias para entender qual é a melhor forma de agir?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

18.(A4.1.1.CUR) Na escola, durante as aulas ou em conversas, você tem contato com um assunto novo que te interessa muito, algo que você ainda não domina.

Quando você descobre esse novo assunto, você costuma se sentir empolgado(a) e procura saber mais sobre ele por conta própria?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

19.(A4.1.2.VMA) A luta contra o racismo é um tema muito importante, e se informar sobre ele — por meio de livros, vídeos, música ou conversas — é uma forma de valorizar a diversidade e defender o respeito ao outro.

Com que frequência, você lê, conversa, assiste a vídeos ou busca outras formas de se informar e aprender mais sobre o racismo?

- A) Nunca ou quase nunca.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre

20.(A4.1.1.CUR) Na escola, em aulas ou em conversas com seus colegas e professores, surge a oportunidade de você aprender mais sobre a história e cultura afro-brasileira e indígena ou sobre o combate ao racismo.

Com que frequência você participou de atividades de combate ao racismo em atividades organizadas pela escola?

- A) Nunca ou quase nunca.
- B) De vez em quando.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre