



AUTOAVALIAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

APRENDER A

ser

fazer

conhecer

conviver

2026

Questionário

Ensino Fundamental – 8º e 9º 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 8º E 9º 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 — usadas só pela escola para fortalecer as competências socioemocionais.
4. Pense em como foi o último ano ao responder.

Responda com sinceridade e marque a opção que mais combina com você.

Obrigado por participar!

APRENDER A SER

1.(A1.1.1.AT) Em uma aula, quando a conversa dos colegas te atrapalha e te incomoda, você começa a sentir-se irritado(a).

Quando você sente essa irritação, você costuma parar e refletir sobre o que está sentindo e por que isso te incomoda?

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

2. (A1.2.3.GE) Você estava em um momento importante (uma competição, jogo ou apresentação) e cometeu um erro que levou a uma grande decepção ou falha. Por causa disso, pensou em abandonar tudo, mas conseguiu controlar a frustração e decidiu se esforçar para melhorar.

Quando enfrenta uma grande decepção ou falha, você costuma conseguir controlar a frustração e continua se esforçando para alcançar seu objetivo?



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.

3. (A1.2.1.FO) Você está se dedicando a uma tarefa importante (como estudar ou fazer um projeto) e percebe que está com dificuldade de manter o foco devido às distrações. Para resolver isso, você busca maneiras de se organizar (como mudar de lugar ou fazer pausas) para continuar concentrado(a).

Quando você enfrenta distrações, você costuma buscar estratégias para se organizar e manter o foco no que precisa fazer?

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

4. (A1.2.5.RE) Você se dedicou muito, mas tirou uma nota ruim ou falhou em algo importante. Você ficou desanimado(a) ou com a autoestima abalada, mas decidiu não desistir e procurou maneiras de superar o desafio e melhorar.

Quando você enfrenta um fracasso que te deixa para baixo, você costuma buscar estratégias para superar o desafio e não desistir?

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

5. (A1.1.1.AT) Você viu um(a) colega ser vítima de um apelido racista ou de um comentário maldoso sobre seu tom de pele ou tipo de cabelo. Isso faz você se perguntar se já disse ou fez algo que pudesse ser racista com outra pessoa, mesmo que sem intenção.

Quando você pensa sobre isso, você costuma refletir e avaliar se já teve alguma fala ou atitude racista com outra pessoa?

- 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

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. (A2.1.1.RO) Você está fazendo um trabalho em grupo. Um(a) colega novo(a) ou que tem mais dificuldades está confuso(a) e com um ritmo mais lento que o restante da equipe.

Quando esse colega está com dificuldades, você costuma manter a calma e demonstrar paciência para que ele(a) consiga fazer a parte dele(a) sem se sentir cobrado(a) ou julgado(a)?

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

8. (A2.2.7.RS) Você e um colega tiveram um desentendimento sobre algo importante. Em vez de começar uma briga ou discutir, você consegue manter a calma e decide conversar para que os dois cheguem a um acordo.

Quando um desentendimento acontece, você costuma escolher conversar e buscar uma solução juntos?

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

9. (A2.2.4.PS) Você percebe algo na escola ou na sua comunidade que precisa ser melhorado. Então, decide tomar a iniciativa de reunir os colegas e motivar o grupo a se organizar para fazer essa mudança.

Quando vê algo que precisa ser melhorado, você costuma tomar a iniciativa de motivar os colegas e liderar a ação?

- 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.

10. (A2.3.2.SPOA) Você está com dificuldade em uma matéria e a ajuda que você já recebeu não foi suficiente. Você percebe que precisa de mais apoio, então toma a iniciativa de procurar outros recursos (como um grupo de estudos, reforço ou a equipe pedagógica da escola).

Quando a dificuldade de aprendizado persiste, você costuma tomar a iniciativa de buscar outros apoios e recursos?

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

11. (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.
- C) Quase sempre.
- D) Sempre.

12. (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.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

- C) Quase sempre.
- D) Sempre.

APRENDER A FAZER

13. (A3.2.5.RP) Você está fazendo um trabalho em grupo e a turma não consegue concordar sobre a melhor ideia. Como vocês precisam tomar uma decisão final, você propõe uma votação ou define um método para resolver o impasse.

Quando o grupo discorda, você costuma tomar a iniciativa de propor uma votação ou outra forma para chegar a um acordo?

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

14. (A3.2.2.COO) Há um projeto ou evento na escola que precisa de ajuda para ser realizado (como uma feira, festa ou competição). Você percebe a necessidade de ajuda e toma a iniciativa de se aproximar dos organizadores para colaborar no planejamento e na execução.

Quando surge um projeto coletivo na escola, você costuma se envolver ativamente para ajudar na organização e colaborar com o grupo?

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

15. (A3.1.3.PRO) Você está em um grupo para um trabalho ou projeto na escola. O grupo precisa de ideias para começar a agir. Você toma a iniciativa de pesquisar e levar diferentes propostas para ajudar o grupo a planejar os primeiros passos.

Quando seu grupo precisa começar um projeto, você costuma tomar a iniciativa de pesquisar e planejar os primeiros passos?

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

16. (A3.1.2.ET) Você se envolve com entusiasmo em um projeto na escola. Mesmo que alguns colegas estejam desanimados, você continua motivado e mostra que vale a pena seguir em frente para realizar o projeto.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Quando você está em um projeto na escola, você costuma se empenhar e ajudar na motivação do grupo?

- 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. (A4.1.2.VMA) As culturas (música, literatura, arte e festas) dos povos negros e indígenas expressam identidade, história e luta contra o racismo e o preconceito.

Quando você tem a oportunidade, você busca conhecer mais sobre essas culturas?

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

19. (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.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

20. (A4.3.2.PC) Na escola, atos racistas (como apelidos ou xingamentos) são considerados graves. Nesses casos, a escola tem um protocolo para acolher o(a) estudante vítima e tomar as medidas necessárias para resolver a situação.

Quando isso acontece, você percebe que a escola (professores e equipe) acolhe e ajuda o(a) estudante que sofreu racismo?

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