



AUTOAVALIAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

APRENDER A

ser

fazer

conhecer

conviver

2026

Questionário Ensino Médio

Nome do(a) estudante:

Turma:



Cartão Resposta

	A	B	C	D
01	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	A	B	C	D
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO SOCIOEMOCIONAL
ENSINO MÉDIO
ESPÍRITO SANTO 2026**

Olá!

Você vai responder à Autoavaliação Socioemocional.

Ela ajuda a entender como você se sente, pensa e age nas situações do dia a dia da escola e da vida.

Antes de começar:

1. Não existem respostas certas ou erradas.
2. Escolha só uma opção por pergunta.
3. Suas respostas são confidenciais — usadas apenas pela escola para apoiar seu desenvolvimento.
4. Pense em como foi o último ano.
5. No final, lembre-se de enviar o questionário!

Responda com sinceridade e marque o que mais tem a ver com você.

Valeu por participar!

APRENDER A SER

1. (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 confortável?

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

2. (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.

3. (A1.2.3.GE) Márcio é um estudante que se sente nervoso(a) e ansioso(a) antes de provas importantes, como o ENEM. Para evitar que a ansiedade atrapalhe seu desempenho, ele busca se acalmar usando técnicas de controle da respiração.

Quando você se sente nervoso(a) ou ansioso(a) em provas importantes, você costuma recorrer a técnicas de relaxamento ou de controle da respiração para se acalmar?

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

4. (A1.2.1.FO) Você sabe que precisa estudar bastante para uma prova importante, mas está com dificuldade de se concentrar.

Quando você percebe que está se distraindo, você costuma procurar estratégias (como mudar o local ou fazer pausas) para voltar ao foco?

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

5. (A1.2.4.PE) Você está correndo atrás dos seus sonhos (futuro profissional ou acadêmico) e, para isso, enfrenta dificuldades em uma matéria ou atividade importante.

Quando você encontra esse desafio, você costuma se dedicar com mais força, buscando novas estratégias, para tirar melhores notas e não desistir?

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

APRENDER A CONVIVER

6. (A2.1.3.AN) Moara é uma estudante indígena do Ensino Médio. Ela está estudando para ser médica, mas uma vizinha disse que, se ela seguisse essa carreira, não seria mais indígena. Moara explicou que pessoas indígenas podem estudar e trabalhar onde escolherem, sem deixar de ser indígenas por isso.

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.

7. (A2.1.2.VD) Sua escola recebe um(a) colega novo(a), e você percebe que outros colegas estão fazendo comentários maldosos ou demonstrando desconfiança por causa da etnia ou de outras diferenças dessa pessoa.

Quando encontra essa situação, você costuma oferecer apoio e valorizar as diferenças?

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

8.(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.

9. (A2.2.3.DIG) Em um trabalho ou projeto de grupo, quando você se sente desvalorizado(a) ou desrespeitado(a), você costuma tomar a iniciativa de dialogar para restabelecer a aceitação e o senso de pertencimento mútuo?

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

10.(A2.3.1.RPS) Joana é uma adolescente que é muito fã de k-pop. Em uma conversa sobre gostos musicais, seus(as) amigos(as) começaram a rir e dizer que k-pop é música de criança. Joana fica chateada, mas não deixa que o comportamento deles(as) a influencie a mudar seu gosto musical.

Quando seus gostos pessoais sofrem críticas ou comentários negativos, você costuma se manter firme e não se deixar influenciar pelo grupo?

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

APRENDER A FAZER

11. (A3.3.3.DID) Você e seu grupo de colegas estão trabalhando em um projeto sobre um tema polêmico, e as opiniões de vocês são muito diferentes. Para que a discussão não vire briga, o grupo decide estabelecer regras de diálogo: ouvir o colega com atenção e respeitar o ponto de vista de todos.

Ao se deparar com situações como essa, você costuma tomar a iniciativa de dialogar, priorizando a escuta atenta e o respeito para construir um entendimento mútuo?

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

12. (A3.2.4.LI) Você se voluntaria para liderar um trabalho em grupo complexo na escola. Para garantir que o trabalho seja entregue no prazo e com qualidade, você assume a responsabilidade de organizar o planejamento, dividir as tarefas entre os colegas e acompanhar o grupo.

Quando você assume a liderança de uma iniciativa em grupo, você costuma definir as tarefas, motivar os colegas e acompanhar o trabalho para garantir que o objetivo seja alcançado?

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

13.(A3.2.1.TR) Você está participando de um projeto com um grupo de colegas de diferentes escolas. O trabalho exige muita coordenação. Você assume a responsabilidade de gerenciar a comunicação e a divisão de tarefas, buscando soluções para os conflitos que surgem na equipe.

Quando você participa de projetos envolvendo diferentes grupos, você costuma tomar a iniciativa de coordenar a comunicação e a gestão das tarefas para garantir a colaboração?

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

14. (A3.1.3.PRO) Em um trabalho ou projeto na escola, você identifica que é possível ir além do que foi pedido para que o resultado seja muito melhor. Você assume a iniciativa de pesquisar e dedicar um esforço extra para criar algo mais elaborado.

Quando você decide ir além do que é pedido em um projeto escolar, você costuma buscar informações adicionais e dedicar esforço extra para criar algo mais elaborado?

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

15. (A3.1.1.OTI) Você e seu grupo estão trabalhando em um projeto na escola e enfrentam desafios que causam desmotivação. Você se lembra que já superaram dificuldades parecidas antes e decide manter uma atitude positiva para encontrar a solução.

Quando você enfrenta desafios em projetos ou competições que o(a) desmotivam, você costuma manter uma atitude positiva e buscar ativamente a solução?

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

APRENDER A CONHECER

16. (A4.3.1.PCO) Em um trabalho ou projeto na escola, a solução que a maioria usa não funciona para resolver o problema. Você se dedica a buscar uma ideia nova e original para superar esse obstáculo.

Quando a solução comum não funciona, você costuma usar sua criatividade para achar um novo jeito de resolver o problema?

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

17. (A4.1.1.CUR) Você encontra um tema complexo e novo na escola que te interessa. Em vez de se contentar apenas com a explicação dada ou o material básico, você busca por conta própria (livros, artigos, sites confiáveis) para aprofundar seu conhecimento sobre o assunto.

Quando você se depara com um assunto novo que desperta seu interesse, você costuma procurar por conta própria mais informações e fontes diferentes?

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

18. (A4.2.2.FG) Você está se dedicando a uma atividade importante (um grande projeto na escola, um novo método de estudo ou um passo do seu Projeto de Vida), mas o plano inicial não está funcionando ou te levou a um resultado inesperado.

Quando isso acontece, você costuma reconhecer que precisa mudar o foco, buscar uma abordagem diferente para solucionar o problema e seguir em frente?

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

19. (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.

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.