

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO SOCIOEMOCIONAL
ENSINO MÉDIO
ESPÍRITO SANTO 2025



Querido(a) aluno(a)!

Você responderá, a seguir, à Autoavaliação Socioemocional.

Suas respostas são muito importantes para que possamos garantir uma educação que vise a sua formação e o seu desenvolvimento humano integral, promovendo uma educação voltada ao seu acolhimento, reconhecimento e desenvolvimento integral, nas suas singularidades e diversidades.

INSTRUÇÕES:

Leia atentamente cada pergunta antes de respondê-la.

Assinale apenas UMA ALTERNATIVA POR QUESTÃO!

Não existem respostas certas ou erradas, assinale a alternativa que mais se encaixa com a sua realidade.

APRENDER A SER

1. (A1.1.4.AE) Zuri tem 16 anos e foi com seu responsável realizar sua matrícula em uma escola da rede estadual do Espírito Santo. Durante o preenchimento da ficha ele precisou fazer sua autodeclaração étnico-racial. As opções de autodeclaração eram, se reconhecer como: Amarelo, Branco, Indígena, Pardo e Preto. Zuri se declarou preto.

Com que frequência você se sente desconfortável em responder qual a sua raça/cor?

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

2. (A1.1.1.ACO) Ana, viu um amigo negro sofrer uma situação de racismo. Depois disso, ela refletiu se ela mesma já havia cometido um ato ou um tratamento racista em relação a alguém.

Com que frequência você acha que já pode ter realizado alguma fala ou algum ato racista?

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

3. (A1.2.3.GE) Márcio é um aluno do ensino médio que estava se preparando para o ENEM. Ele estudou bastante, mas, no dia da prova começou a se sentir nervoso e ansioso. Rapidamente, Márcio tenta se acalmar com uma técnica de relaxamento que consiste no controle da respiração - inspirando profundamente pelo nariz e soltando o ar devagar pela boca.

Com que frequência você enfrenta situações de nervosismo como no dia de uma prova importante, por exemplo, e recorre a técnicas de relaxamento para se acalmar?

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

4. (A1.2.1.FO) Rafael sabe que precisa estudar bastante para uma prova importante, mas está com dificuldade de se concentrar. Então, ele procura mudar o local de estudos para um mais tranquilo e decide fazer intervalos de descanso entre os períodos de estudo para conseguir manter o foco.

Com que frequência você procura estratégias para melhorar sua concentração nos estudos?

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

5. (A1.2.4.PE) Ana está cursando o Ensino Médio e sonha em ser médica. Ela é uma aluna dedicada e se esforça para tirar boas notas. Entretanto, Ana vem enfrentando dificuldades em matemática, o que a tem deixado preocupada. Então, ela decide procurar ajuda de um professor particular e começa a estudar todos os dias para melhorar sua nota. No final do ano, Ana tira uma nota boa em matemática e fica muito feliz por não ter desistido.

Com que frequência você enfrenta dificuldades em alguma matéria e busca ajuda para melhorar?

- (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. Ela sempre foi muito estudiosa e interessada em assuntos sobre saúde, além de ter aprendido muito sobre as propriedades medicinais das ervas com a sua avó. Por isso, Moara decidiu que estudará para ser médica. Porém, uma vizinha disse que se ela fosse médica não seria mais indígena. Moara explicou para a vizinha que pessoas indígenas podem estar, estudar e trabalhar onde escolherem e que não deixam de ser indígenas por isso.

Com que frequência você já viu, ouviu ou percebeu algum desrespeito em relação à cultura e aos direitos das pessoas e das comunidades indígenas?

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

7. (A2.1.2.VD) Douglas está ajudando os(as) professores(as) da escola a prepararem uma aula sobre diversidade. Ele e seus(as) colegas discutem sobre as diferentes formas de diversidade, como a diversidade racial, étnica, cultural, religiosa, sexual e de gênero, e sobre a importância de valorizar as diferenças. Certo dia, sua escola recebe um aluno de uma etnia diferente e Douglas percebe que alguns colegas da escola estão olhando para este aluno com desconfiança e fazendo comentários maldosos.

Então, ele aproveita as aulas sobre diversidade e organiza um bate-papo para falar da importância de valorizar as diferenças e de respeitar o próximo.

Com que frequência você, assim como Douglas, reconhece a importância da diversidade e toma a iniciativa de discutir sobre o respeito às diferenças?

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

8. (A2.1.1.RO) Roninho é um estudante adolescente candomblecista. Isso significa que sua religião é o Candomblé, que é uma religião de Matriz Africana. Roninho se relaciona muito bem com as pessoas na escola e nos ambientes por onde passa, mas já viveu algumas situações de racismo religioso que o chatearam bastante.

Com que frequência, nos ambientes que você frequenta (familiar, escolar, religioso, de lazer, de trabalho...), você já ouviu falas que tratam as religiões de matriz africana de forma preconceituosa?

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

9. (A2.2.3.DIG) Lara foi eleita líder da turma da 2ª série. Uma de suas atribuições é participar das reuniões de líderes com a equipe gestora escolar e informar para seus colegas de sala sobre as decisões e demandas da escola. Entretanto, ela tem enfrentado dificuldades para passar as informações em sua sala, pois eles são bem agitados e alguns alunos não a respeitam enquanto líder. Ela se sente frustrada, mas toma a decisão de fazer uma reunião com a turma para tratar da falta de respeito e não aceitação dela como líder.

Com que frequência você enfrenta desafios ao exercer um papel de liderança e abordar questões como, por exemplo, falta de respeito e aceitação diretamente com algum grupo?

- (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, conhece todos os grupos, músicas e danças. Em uma conversa sobre gostos musicais, seus(as) amigos(as) começaram a rir e dizer que k-pop é música de criança e que ela deveria ouvir música brasileira. Joana fica chateada, mas não deixa que o comportamento deles(as) a influencie a mudar seu gosto musical.

Com que frequência você enfrenta comentários negativos sobre seus gostos pessoais e não os deixam a influenciar como fez Joana, por exemplo?

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

APRENDER A FAZER

11. (A3.3.3.DID) Diana está participando de um projeto de pesquisa com um grupo de colegas da sua sala. O projeto é sobre um tema controverso e os membros do grupo têm opiniões diferentes sobre o assunto. Para evitar brigas e discussões, eles estabelecem regras de diálogo como: ouvir atentamente os(as) colegas e respeitar os pontos de vista de todos.

Com que frequência você se encontra em situações onde as opiniões sobre um tema são diversas e opta por estabelecer regras de diálogo como Diana e seu grupo de pesquisa, por exemplo?

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

12. (A3.2.4.LI) Jaqueline é da comissão de formatura das 3ª séries de sua escola. Depois de ver que uma instituição de caridade local está precisando urgente de doações, ela decide organizar um evento para arrecadar fundos para a instituição. Jaqueline usa suas habilidades de liderança para motivar os membros da comissão, explicando a importância das arrecadações, além de dividir as tarefas entre eles e acompanhar o progresso do evento.

Com que frequência você assume a liderança de alguma iniciativa e motiva as pessoas ao seu redor para

alcançar objetivos comuns como fez Jaqueline, por exemplo?

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

13. (A3.2.1.TR) Sofia participa de um projeto de pesquisa sobre o meio ambiente com um grupo de alunos de escolas diferentes. O projeto é grande e complexo, e os alunos precisam dividir as tarefas, coordenar o trabalho e compartilhar os resultados. Sofia se prontificou a colaborar cuidando da comunicação, compartilhando as informações e resolvendo os conflitos de forma objetiva e clara. Sofia está feliz por ter sido capaz de trabalhar em equipe e de contribuir para um projeto importante.

Com que frequência você se envolve em projetos complexos que requerem coordenação e colaboração entre pessoas de diferentes escolas como fez Sofia, por exemplo?

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

14. (A3.1.3.PRO) Em uma apresentação de seminário na sua turma, Carlos decide ir além do que foi pedido pela professora de física e opta por fazer um modelo em escala do sistema solar. Ele começa a pesquisar sobre os tamanhos e distâncias entre os planetas, além de estudar sobre as características físicas e químicas de cada um. Com todas essas informações, ele começa a construir seu modelo de sistema solar.

Com que frequência você se dedica a ir além do que é pedido em um projeto escolar, buscando informações adicionais e colocando 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) Vanessa está participando de uma competição de robótica, mas ela e sua equipe estão enfrentando alguns desafios que os estão desmotivando. Vanessa se lembra que eles já superaram desafios antes e que podem superar esse também, e conversa com seu grupo. Agora, com uma atitude positiva, eles encontram a solução para o problema que estavam enfrentando.

Com que frequência você enfrenta desafios em projetos ou competições e consegue superá-los ao lembrar-se de experiências passadas e manter uma atitude positiva?

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

APRENDER A CONHECER

16. (A4.3.1.PCO) Marina está enfrentando problemas em física e está com medo de fazer a prova. Ela respira fundo, tentando relaxar. Lê a questão da prova e identifica as informações que precisa para resolvê-la. Marina começa a trabalhar passo a passo na questão.

Com que frequência você, assim como Marina, enfrenta dificuldades em uma matéria e adota estratégias para superar o medo?

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

17. (A4.3.2.PC) A professora de um grupo de estudantes está discutindo o tema da fome no mundo. Ela apresenta dados sobre a quantidade de pessoas que passam fome todos os dias e discute as causas e as consequências desse problema. Um dos alunos, Matias, começa a questionar alguns dos dados apresentados, perguntando sobre as fontes que a professora pesquisou, já que as que ele encontrou apresentaram resultados diferentes em relação aos fatores que contribuem para a fome.

Com que frequência você questiona informações apresentadas durante uma discussão, buscando entender as fontes e os diferentes pontos de vista sobre um tema importante?

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

18. (A4.2.2.FG) Júlia está participando de um projeto de ciências que consiste em construir o protótipo de um carro elétrico. Ela é responsável pelo desenvolvimento do sistema elétrico do carro, mas o sistema que ela desenvolveu não funciona e o carro não liga. Júlia fica frustrada e começa a pensar em desistir. Mas, ela decide pensar em outras possibilidades para o sistema elétrico do carro.

Após algumas horas de trabalho, ela finalmente encontra uma solução para o problema.

Com que frequência você enfrenta desafios em projetos e/ou em outras situações e, ao invés de desistir, busca novas possibilidades e soluções?

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

19. (A4.1.2.VMA) Djamila Ribeiro é uma Professora, filósofa, pesquisadora que escreveu o “Pequeno Manual Antirracista”, um livro que ganhou o Prêmio Jabuti de 2020 e é bastante utilizado nas escolas e nas redes sociais para realizar discussões sobre o combate ao racismo.

Com que frequência você lê, ou conversa, ou assiste a vídeos, sobre o racismo?

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

20. (A4.1.1.CUR) Nas Escolas da Rede Estadual do Espírito Santo, se algum estudante utilizar apelidos ou xingamentos racistas, a coordenação escolar utilizará o regimento escolar, que prevê esse tipo de ato que é uma ação grave. Além do Regimento, existe o Protocolo de Prevenção e Combate ao Racismo e a Ações Discriminatórias, para competições como os Jogos na Rede, por exemplo. O estudante que realizou o ato e seus responsáveis serão chamados pela direção e coordenação escolar para seguimento das devidas providências. O estudante vítima da ação pode comunicar aos profissionais da escola o que ocorreu, ou seus colegas podem, respeitosamente, fazer isso por ele, como forma de apoio e acolhimento.

De acordo com a sua percepção, em ocorrências desse tipo, com que frequência o(a) estudante que sofre racismo costuma ser acolhido (a) pelos profissionais da escola?

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

Obrigada por sua participação!