

# Aprender

ao olhar para si

**2025**

## **Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior (PPGCIMES)**

### **Núcleo de Inovação e Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão (NITAE)**

#### **Autoria**

2

Lívia Costa Dorice Linhares  
Fernanda Chocron Miranda

#### **Projeto gráfico/ Diagramação / Revisão**

Lívia Costa Dorice Linhares  
Adriana Cecília da Cunha Costa Rodrigues

#### **Registro da Pesquisa no Comitê de Ética da UFPA**

*APRENDER AO OLHAR PARA SI* - Diário para fomentar o autoconhecimento de discentes de Medicina da UFPA.

CAAE: n.83844124.0.0000.0018  
Número do Parecer: 7.259.620

#### **Fomento**

Fundação Amazônia de Amparo a Estudos e Pesquisa - Fapespa



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará

Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

L735a Linhares, Lívia Costa Dorice Linhares.

Diário Aprender ao olhar para si/ Lívia Costa Dorice Linhares. – 2025.  
88 p. : il. color.

Orientador(a): Prof<sup>º</sup>. Dra. Fernanda Chocron Miranda

Produto educacional (Mestrado) - Universidade Federal do Pará. Núcleo de Inovação e Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão, Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior, Belém, 2025.

1. Medicina. 2. Diário. 3. Aprendizagem socioemocional.  
4. Competências socioemocionais. 5. Ensino. I. Título.

CDD 371.102

# Aprender

ao olhar para si

Esse diário pertence a



Período de reflexão e registro

De \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Querida(o) estudante, seja bem vinda(o) ao diário "*Aprender ao olhar para si*"!

Esse diário é um produto educacional que nasce de uma pesquisa de Mestrado Profissional em Ensino desenvolvido no âmbito do Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias Ativas do Ensino Superior (PPGCIMES) da Universidade Federal do Pará (UFPA). O foco é fomentar a **aprendizagem socioemocional** entre estudantes de graduação em Medicina.

O desenvolvimento deste produto foi sustentado por uma pesquisa que contou com a participação de professoras(es) egressas(os) da Faculdade de Medicina (FAMED/UFPA). A versão piloto do diário foi testada e validada por discentes de diferentes semestres do curso de Medicina dessa mesma instituição.

Nos cursos de graduação em Medicina são comuns e recorrentes casos de adoecimento mental, de ansiedade, de automedicação e de suicídio (Ferreira *et al*, 2023; Conceição *et al*, 2019). Muitas são as causas, como por exemplo o estilo de vida exaustivo que a formação médica imprime, mas também estão relacionadas aos contextos de origem e às vivências de cada estudante, antes e durante o curso.

Na tentativa de colaborar para a construção de um caminho diferente, mais consciente e cuidadoso consigo, criamos esse diário que tem a intenção de fomentar aprendizados sobre si.

Assim, convidamos você a percorrer a trilha de reflexões propostas por esse diário o que vai lhe exigir registros individuais, pessoais e possivelmente íntimas(os) e profundas(os).

Esperamos que esse processo lhe ajude a encarar a vida de forma mais positiva e a enfrentar os desafios cotidianos com maior consciência de si e dos outros.

Nas próximas páginas você irá encontrar um conjunto de atividades de reflexão, o preenchimento é livre e deve ser no tempo que desejar. Caso você queira fazer um registro por dia, fique à vontade. Você é a pessoa responsável por gerenciar o seu tempo.

Não temos o objetivo de te dar respostas ou soluções para as perguntas que podem surgir, mas esperamos te instigar a refletir sobre como olhar para si e aprender sobre si pode ser decisivo para a sua trajetória profissional.

**Bora lá?**

# O que vejo?





# Quem sou eu?

## Identidades



Refleta sobre diferentes identidades que você tem, como por exemplo, filha(o), estudante e outros. Represente em um **esquema visual** como as identidades identificadas por você se relacionam ou não.

## Quem você não é...

Pensar em opostos pode te ajudar a se conhecer.

Sou: .....

Não sou: .....

Adoro: .....

Detesto: .....

Sou muito bom em: .....

Sou péssimo em: .....

As 2 experiências mais marcantes que já teve:

1

.....

2

.....

Em 3 palavras, como foram os anos estudando para o ENEM (*vestibular*)?

1

2

3

As motivações que te levaram a escolher Medicina:

1

2

3

### Mural dos Sonhos!

Descreva que médica(o) você quer ser no futuro:

.....

.....

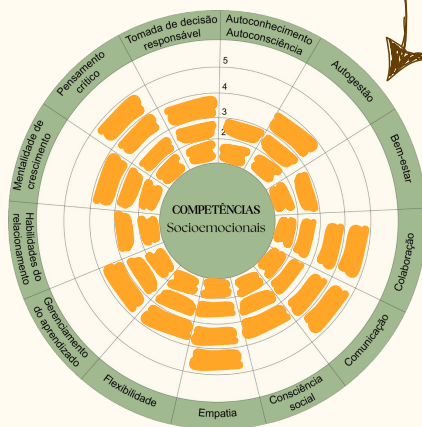
.....

.....

# Autoavaliação

Te convidamos a realizar uma autoavaliação. Reflita sobre quais competências socioemocionais você possui. Para isso:

- 1 Consulte as definições das competências socioemocionais e as habilidades no folheto ao lado.
- 2 Reflita sobre como você se percebe, nesse momento, em relação a cada uma das competências socioemocionais mencionadas no folheto.
- 3 Em uma escala de 1-5, avalie cada uma das competências socioemocionais, sendo 1 para uma competência identificada mas pouquíssimo desenvolvida, e 5 para uma competência bem desenvolvida, mesmo que nem sempre mobilizada. Caso você não tenha iniciado o desenvolvimento de alguma das competências, deixe o espaço correspondente em branco.
- 4 Na roda das competências, localizada na página seguinte ao folheto, pinte os quadrantes correspondentes ao seu nível de desenvolvimento. Pinte a quantidade de espaços de acordo com o número que você atribuiu àquela competência.
- 5 Veja um exemplo de preenchimento já feito de uma roda das competências socioemocionais:



- 6 Preencha a sua roda das competências logo após o folheto!

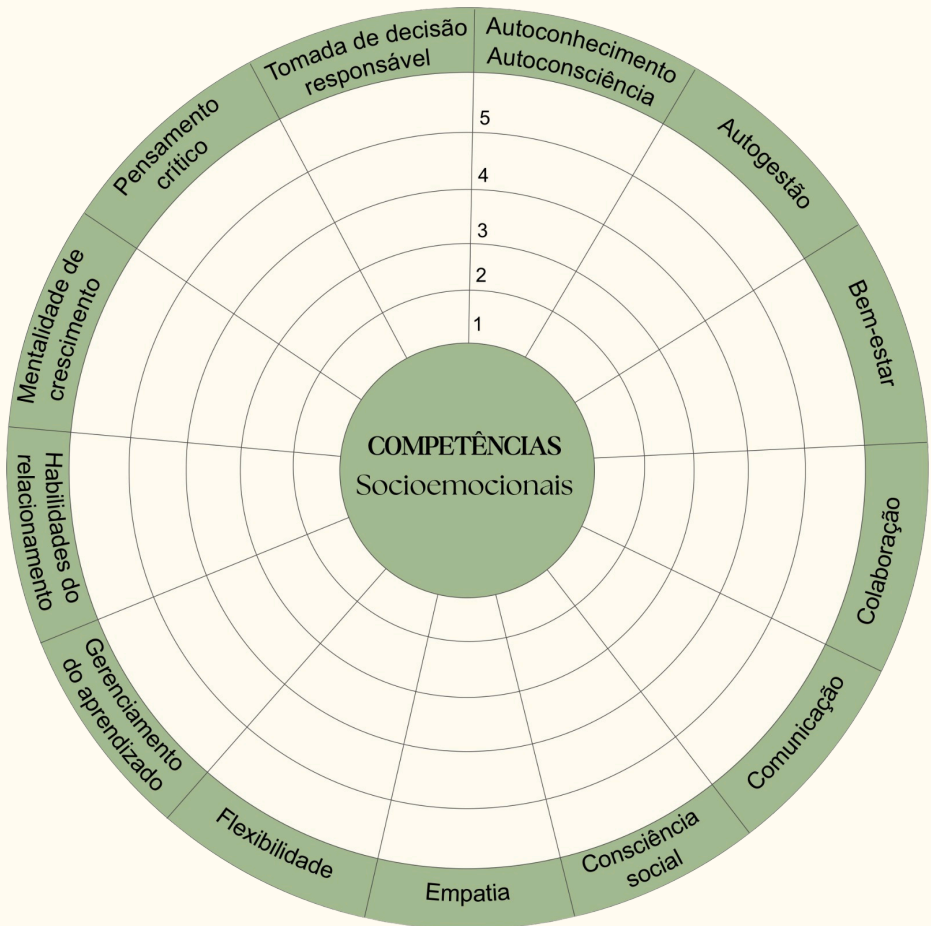
Escanei o Qr Code ou [clique aqui](#)  
para acessar o folheto.



Para versão impressa, imprima o folheto,  
dobre e cole nesta página.

# Roda das

# COMPETÊN



# CIAS SOCIOEMOCIONAIS

Que tal avançar no processo reflexivo?

Para começar, responda **como foi se autoavaliar?**

- Foi tranquilo, tive facilidade em reconhecer minhas habilidades e competências.
- Tive maior facilidade em algumas competências e outras foram mais desafiadoras.
- Foi muito difícil responder sobre minhas habilidades e competências.
- Não me sinto representado nas alternativas anteriores.
- Não sei responder.

Descreva, com suas palavras, como se sentiu ao se autoavaliar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Ponto de reflexão 2



Fonte: Imagem retirada de Pristina.org

Assista a animação "Alike", dirigida por Daniel Martínez Lara & Raífa Cano Méndez, disponível no YouTube. Para isso, leia o QrCode ao lado ou digite o título da animação no seu navegador. Depois de assistir, responda:



A situação representada na animação se aproxima ou se distancia da sua vida? Explique o porquê.

---

---

---

---

---

---

---

---

.....  
.....  
.....  
.....

Quem, qual ou o que é o seu "violinista"? Comente sobre essa escolha.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

A sua formação em Medicina teria o peso da mochila do personagem infantil de Alike? Explique por quê?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Ponto de reflexão 3

*Ainda sobre o seu processo autoavaliativo, reflita sobre a competência Autoconhecimento/ Autoconsciência.*



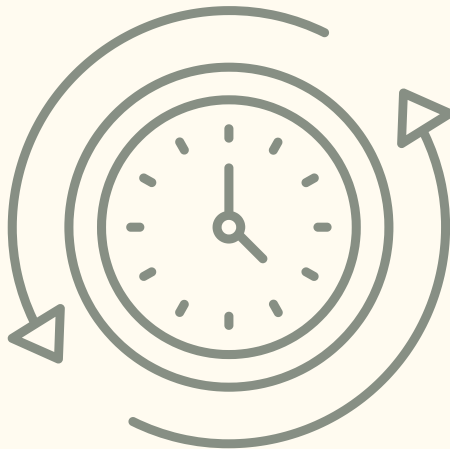
Na página ao lado, escreva sobre vivências suas, na faculdade ou em outras ambiências, que ilustram a avaliação que você fez de si mesmo com relação ao seu autoconhecimento.

Além disso, escreva sobre quais momentos, recursos ou pessoas foram importantes no desenvolvimento desta competência, sejam estes potencializadores ou inibidores de seu autoconhecimento.



## Ponto de reflexão 4

Qual das 13 competências socioemocionais você identifica como mais presente ou mobilizada no seu cotidiano?



Escreva sobre porque você identifica ser essa competência. Comente sobre as ações do seu dia a dia que fizeram você chegar a essa conclusão.

Em seguida, observe se essa foi uma das competências, a qual você atribuiu maior ou menor pontuação. Se for o caso, o que isso significa e pode te dizer?



## Ponto de reflexão 5

Provavelmente para se autoavaliar você refletiu sobre dife demonstraram, de forma prática, essas competências nas suas

Neste ponto, você poderá elaborar e refletir sobre uma linha d se autoavaliar. Para isso:

- Selecione momentos da sua vida relacionados as competê
- Selecione e traga experiências positivas ou negativas com
- Em cada situação, apresente o ano ou a data mais aproxim
- Coloque o ano de início e de fim para sua linha do temp esse momento, ou correspondente a um recorte temporal e

Faça os seus registros na linha do tempo na próxima página.

ANO

DATA - Situação

Competência socioemocional

Conte um pouco sobre essa situação.

rentes momentos da sua vida, vivências e experiências que  
ações.

do tempo, destacando momentos de vida que você pensou para

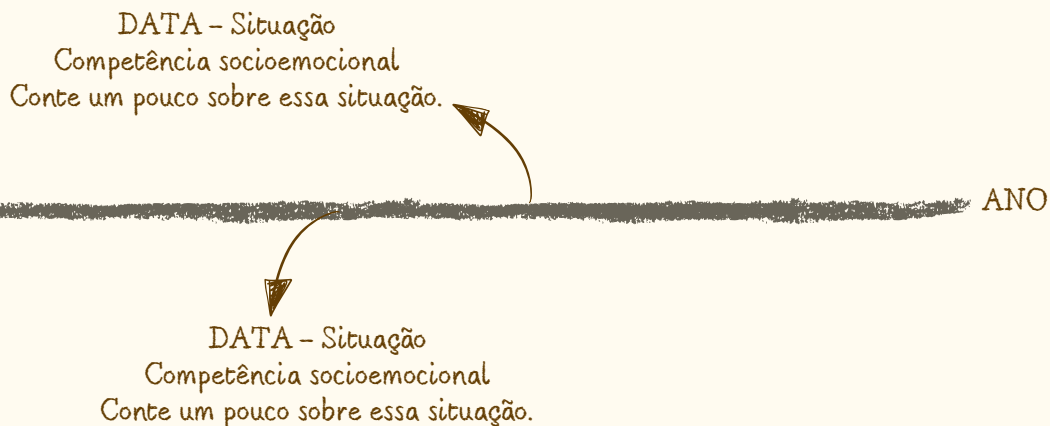
ncias socioemocionais.

relação a essas competências na linha do tempo.

ada que você se recorda daquela vivência.

o, ela pode ser referente ao período completo da sua vida, até  
específico de sua escolha.

Para inspirar, veja o exemplo a seguir:





Minha Lin

---

ha do tempo

---

## Ponto de reflexão 6

Leia e reflita sobre a história a seguir, que apresenta uma situação entre um estudante de Medicina, seu professor e um paciente.

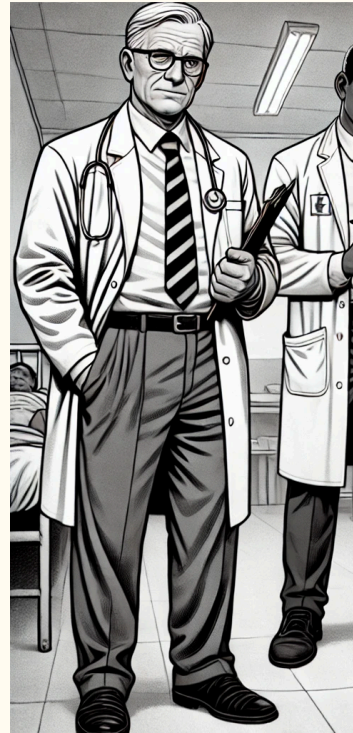
*"Em um consultório de uma unidade básica de saúde estavam um estudante de Medicina e seu professor que, naquele dia, permitiu que o aluno fizesse os atendimentos de forma autônoma e que ele apenas observaria.*

*O paciente atendido, que estava retornando para receber os resultados dos exames. O estudante identificou nos exames que o resultado era positivo para tuberculose e avisou ao paciente da seguinte forma.*

*- Bom dia, senhor! Aqui estão os resultados do seu exame e eles foram positivos para tuberculose. A partir de agora nós vamos prosseguir com... .*

*Neste momento, o paciente, confuso e espantado, reagiu:*

*- Como assim positivo, doutor? O que eu tenho?*



Fonte: Ilustração

O estudante de Medicina, secamente, respondeu:

- O senhor está com tuberculose, qual a dúvida?

O paciente então começou a tremer e chorar, e balbuciou:



criada pelo ChatGPT.

- Doutor eu não sei o que é isso? É grave? Eu vou morrer?

O nervosismo do paciente tomou conta do estudante em seu primeiro atendimento médico. Ele percebeu, naquele momento, que o paciente estava em choque e que não sabia como contornar a situação.

Perplexo com a atitude do aluno, o professor pediu que o estudante se retirasse da sala, dizendo que ele finalizaria o atendimento.

Após liberar o paciente, o professor chamou o estudante de volta à sala e, rispidamente, disse:

- Você é um incompetente! Como você não consegue fazer a coisa mais simples que é dar um resultado de exame? A partir de agora você vai voltar a apenas observar.

Refleta sobre a situação narrada. Para isso, u

Preencha os ícones, assinalando ou completando, com

( ) Já vivi **em** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

( ) Vou refletir como se estivesse no papel do estudante da história.

### Qual (is) competência(s) se relaciona(m) com a situação narrada?

Autoconhecimento/ Autoconsciência

Autogestão

Bem-estar

Colaboração

Comunicação

Consciência Social

Empatia

Flexibilidade

Gerenciamento do aprendizado

Habilidades de relacionamento

Mentalidade de crescimento

Pensamento crítico

Tomada de decisão responsável

Outra: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Se fosse vivenciar essa situação hoje:

*(de novo ou pela primeira vez)*

Não estou pronta(o)!

Seria desafiador.

Não saberia lidar.

Seria tranquilo!

Outro:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### O que seria (foi) mais desafiador?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Use o quadro "Reflexão-Ação" a seguir.

Informe suas vivências e percepções da história.



**Avalie as ações dos envolvidos:**

Estudante



Professor



Se você já viveu, se autoavalie:



**Para você, o que seria (foi) mais fácil?**

---

---

---

---

---

**Quando vivenciar (novamente), eu gostaria de lembrar...**

Agora, utilize a próxima página para fazer **conexões** entre as **competências** que você destacou na situação e cada um dos **personagens envolvidos**.

Reflita sobre as **ações** destes personagens e, **de que forma** você agiria se estivesse no lugar de cada um deles?



Se quiser, aproveite o espaço na próxima página para continuar as reflexões iniciadas no quadro "Reflexão ação".

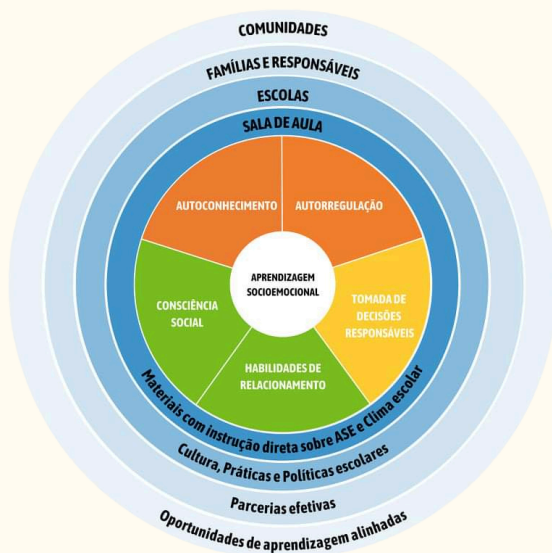
Por fim, caso você tenha vivido uma situação semelhante a essa, faça um paralelo entre a história e o ocorrido.



# Ponto de reflexão 7

Atualmente, diferentes pesquisas estabelecem um conjunto de competências socioemocionais como sendo essenciais para o dia-a-dia dos sujeitos.

O *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*, orienta para o desenvolvimento de cinco competências socioemocionais:



Fonte: Ilustração do framework CASEL retirada do [vilaeeducacao.org.br](http://vilaeeducacao.org.br)

A seguir, confira a representação visual destas competências, colocadas ao centro nas cores laranja, verde e amarelo. Ao redor das competências, estão dispostos alguns elementos e ambientes (em azul). Observe a ilustração ao lado com atenção, identificando todos os componentes e a sua organização.

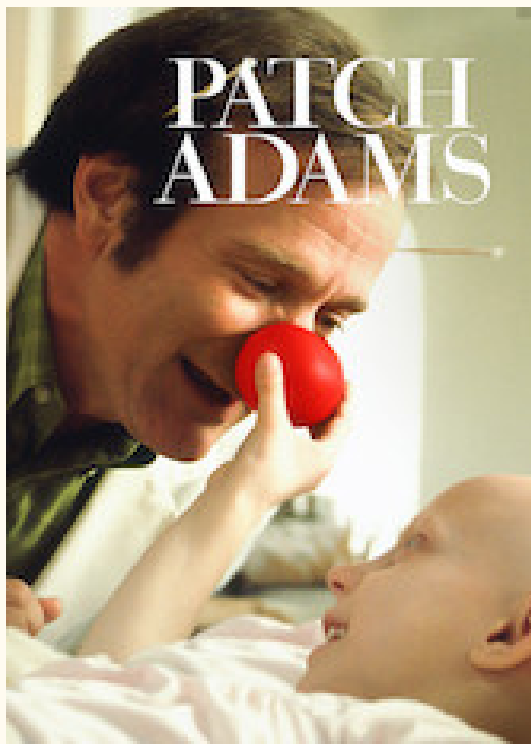


Nestas páginas, faça uma **representação visual** (*desenho, elementos (comunidades, família, escolas e sala de aula), tra*).  
Qual a influência destes elementos no desenvolvimento das

(*esquema, mapa mental, etc*) que demonstre de que forma os  
zidos na ilustração do CASEL, se relacionam com você.  
suas competências socioemocionais?

## Ponto de reflexão 8

Você já assistiu ao filme "Patch Adams - O amor é contagioso"? Caso não, lhe convido a assistir pelo menos o trailer.



Fonte: Imagem retirada de uauposters.com.br

O trailer está disponível via  
QRCode:



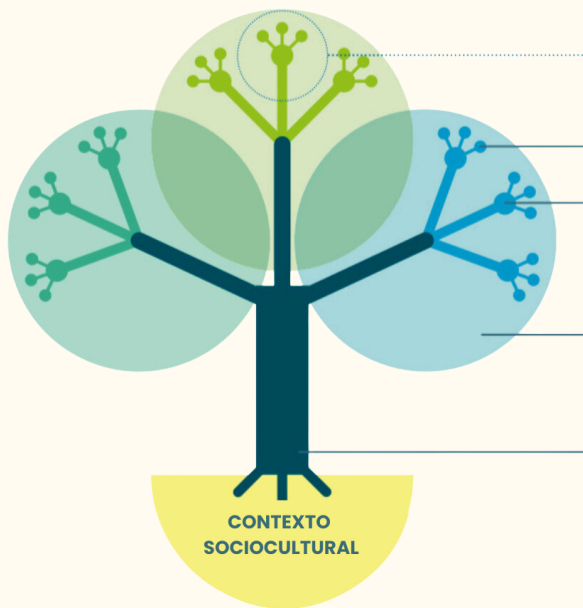
Depois de assistir, compartilhe as suas reflexões e comente sobre possíveis cenas com as quais você se identificou.



## Ponto de reflexão 9

O *framework* Lifecomp (Sala *et al*, 2019) propõe um quadro de referência com nove competências para a vida.

Com relação ao desenvolvimento dessas competências, os pesquisadores propõem uma metáfora, representada no esquema ao lado.



Fonte: Imagem retirada de Sala *et al*

Nesta metáfora, o indivíduo é representado por uma árvore, sendo o contexto sociocultural o solo e as suas competências socioemocionais os brotos, as flores ou as frutas desta árvore.

Analise a ilustração a seguir e reflita sobre essa metáfora e o que você tem vivenciado, identificando situações e ações que retratem os elementos desta ilustração.

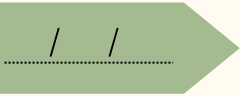


Agora, reflita: de acordo com a sua autoavaliação na Roda das Competências socioemocionais, como está sua árvore?

(2019), traduzida pela pesquisadora.

Na página a seguir, **represente** como estão cada uma das 13 competências emocionais na sua árvore e quais elementos compõem o seu solo?

Fique à vontade para se autoavaliar novamente.





E nesse novo momento, como foi se autoavaliar?

- Foi tranquilo, tive facilidade em reconhecer minhas habilidades e competências.
- Senti maior facilidade em algumas competências e outras foram mais desafiadoras.
- Foi muito difícil responder sobre minhas habilidades e competências.
- A partir deste diário descobri coisas novas e completamente diferentes a meu respeito.
- Não me sinto representado nas alternativas anteriores.
- Não sei responder.

Fale mais sobre **como você se sentiu** ao representar sua árvore.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se você assinalou que a alternativa "A partir do diário descobri coisas novas e completamente diferentes a meu respeito", escreva sobre isso na próxima página.







# Referências

ALIKE. Direção: Daniel Martínez Lara & Rafa Cano Méndez. Produção: Daniel Martínez Lara & Nicolás Matji. YouTube. 8 de jan. 2017. 8 minutos e 1 segundo. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=PDHlyrfMI\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=PDHlyrfMI_U). Acesso em: 25 de nov. 2024.

CASEL. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. CASEL GUIDE: effective Social and Emotional Learning programs. Design: KSA-Plus Communications, Inc. 80p. 2013. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=ED581699> Acesso em: 26 de jun. 2024.

CASEL atualiza sua definição de aprendizagem socioemocional. Instituto Vila Educação, 2021. Disponível em: <https://vilaeducacao.org.br/blog/index.php/casel-atualiza-sua-definicao-de-aprendizagem-socioemocional/>. Acesso em: 3 de dez. 2024.

CAVALCANTI, C. C. Aprendizagem socioemocional com metodologias ativas: um guia para educadores. São Paulo: SaraivaUni, 2023. ISBN: 978-65-8795-810-1. 264p.

JONES, S. Queime depois de escrever. Tradução: Beatriz Medina. Rio de Janeiro: Sextante, 2021. 1ed. 144p. 20cm.

PATCH ADAMS - O amor é contagioso. Direção: Tom Shadyac. Produção: Mike Farrell, Marvin Minoff, Charles Newirth, Barry Kemp. Trailler. YouTube. 21 de jun. 2017. 2 minutos e 16 segundos. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=OWZXA5SrKc8&t=2s>. Acesso em: 23 de nov. 2024

SALA, A., et al. LifeComp: The European Framework fo Personal, Social and Learning to Learn Key competence. EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2020. ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

SALA, A.; HERRERO RÁMILA, C. LifeComp into Action: Teaching life skills in the classroom and beyond, EUR 31141 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-54525-5, doi:10.2760/201230, JRC130003

# **Chegamos ao fim?**

## **Se desejar, continue..**

Se você aprendeu ao olhar para si utilizando esse diário, siga refletindo e registrando suas descobertas no segundo caderno.

Fomento



Realização



# Aprender

ao olhar para si

**2025**

**Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior (PPGCIMES)**

**Núcleo de Inovação e Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão (NITAE)**

**Autoria**

2

Lívia Costa Dorice Linhares  
Fernanda Chocron Miranda

**Projeto gráfico/ Diagramação / Revisão**

Lívia Costa Dorice Linhares  
Adriana Cecília da Cunha Costa Rodrigues

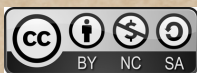
**Registro da Pesquisa no Comitê de Ética da UFPA**

APRENDER AO OLHAR PARA SI - Diário para fomentar o autoconhecimento de discentes de Medicina da UFPA.

CAAE: n.83844124.0.0000.0018  
Número do Parecer: 7.259.620

**Fomento**

Fundação Amazônia de Amparo a Estudos e Pesquisa - Fapespa



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará

Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

L735a Linhares, Lívia Costa Dorice Linhares.

Diário Aprender ao olhar para si/ Lívia Costa Dorice Linhares. – 2025.  
88 p. : il. color.

Orientador(a): Prof<sup>º</sup>. Dra. Fernanda Chocron Miranda

Produto educacional (Mestrado) - Universidade Federal do Pará. Núcleo de Inovação e Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão, Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior, Belém, 2025.

1. Medicina. 2. Diário. 3. Aprendizagem socioemocional.  
4. Competências socioemocionais. 5. Ensino. I. Título.

CDD 371.102

# Aprender

ao olhar para si

Esse diário pertence a



Querida(o) estudante,

Seja bem vinda(o) ao **segundo caderno** do diário "*Aprender ao olhar para si*"!

Esperamos que as reflexões feitas a partir do diário, lhe inspirem e lhe auxiliem em sua jornada, que por vezes pode ser árida.

Este caderno é um convite para que você continue os processos reflexivos e que esses contribuam com o desenvolvimento de seu autoconhecimento e/ou autoconsciência.

Neste material, não há perguntas ou pontos de reflexão definidos. Além das páginas pontilhadas, disponibilizamos, ao final, dois templates de autoavaliação que você já conhece. Faça uso e organize esse diário da forma como preferir!

Desejamos que você siga *aprendendo ao olhar para si*.

***Boa jornada!***



































































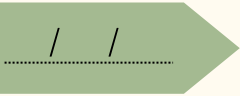








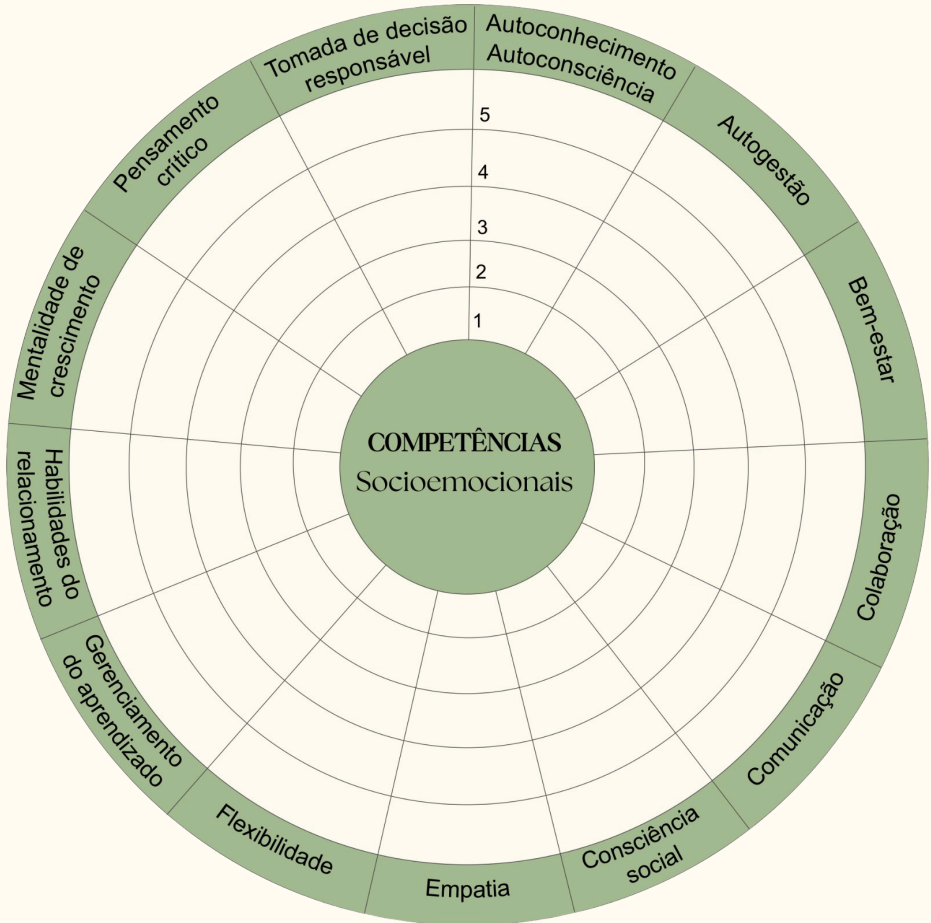






# Roda das

## COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS







Fomento



Realização



# Aprender

ao olhar para si

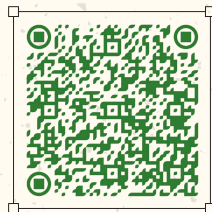
Produto educacional "Diário Aprender ao olhar para si", desenvolvido no âmbito do Mestrado Profissional em Ensino do Programa de Pós-Graduação Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior (PPGCIMES), do Núcleo de Inovação e Tecnologias Aplicadas em Ensino e Extensão (NITAE<sup>2</sup>), da Universidade Federal do Pará (UFPA).

Ma.: Lívia Costa Dorice Linhares

Orientadora: Dra. Fernanda Chocron Miranda



Baixe o produto educacional "Diário Aprender ao olhar para si", [aqui](#) ou pelo QR Code:



Fomento



Realização

