



PREFEITURA
PRAIA GRANDE
Inovação a serviço das pessoas

AUTOGESTÃO: ENCERRAR PARA RECOMEÇAR

Um Convite à Avaliação
Pessoal e Profissional



Elaboração e Redação: Cláudia Maria de Oliveira Munhoz

Pesquisa: Letícia Matos de Oliveira

Design Gráfico: Paloma Fernandes Cortez da Silva

Revisão: Ana Maria da Silva Rodrigues



**PLATAFORMA
DO EDUCADOR**

Olá Educador!

Chegamos no mês de **DEZEMBRO** e final do ano é sempre um momento especial para refletir sobre **conquistas, desafios e aprendizados**.

Para o educador, que lida diariamente com crianças, adolescentes, colegas de trabalho e famílias, essa reflexão torna-se ainda mais **significativa**.

Este eBook é um convite à **autogestão**: a prática de olhar para si mesmo, reconhecer emoções, avaliar o trabalho realizado ao longo do ano letivo e refletir sobre posturas, ações e práticas.

A proposta é oferecer ferramentas e reflexões que ajudem a **encerrar ciclos com consciência e a preparar o terreno para um novo ano de trabalho mais pleno, produtivo e significativo**.

Encerrar é tão importante quanto começar; **só assim é possível recomeçar com clareza e propósito**, garantindo uma educação voltada para o desenvolvimento integral dos educandos.



*Vamos embarcar em
mais uma jornada de aprendizagem!*



Você já parou para pensar: Por que encerrar antes de recomeçar um Novo Ano?



Todo final de ano é um momento propício para realizarmos uma autoavaliação em diferentes aspectos, tanto pessoais quanto profissionais. Neste contexto, destacamos a **importância** de uma **autorreflexão sobre a prática de trabalho, revisitando a trajetória escolar percorrida ao longo do ano**. É um tempo para reconhecer os desafios enfrentados, as superações conquistadas e as aprendizagens adquiridas.

Portanto **encerrar ciclos é essencial para quem deseja evoluir**, aprender com os erros e celebrar conquistas. Quando não fazemos essa pausa, corremos o risco de carregar padrões antigos e repetir erros, comprometendo nosso **bem-estar e nossa área profissional**.

Você já ouviu falar em Autogestão e Autorreflexão?

A vida profissional de um educador é marcada por descobertas, desafios e aprendizagens constantes. Nesse caminho, duas práticas se tornam fundamentais: autogestão e autorreflexão.

Entendendo os conceitos...



Autogestão é a habilidade de organizar as próprias emoções, pensamentos e ações para conduzir melhor as situações do cotidiano. Envolve disciplina, equilíbrio e a tomada de decisões conscientes, mesmo diante de pressões e desafios.



Autorreflexão é o exercício de olhar para si mesmo, examinando e avaliando os próprios pensamentos, sentimentos, motivações, comportamentos e crenças. É uma forma de introspecção que permite o entendimento mais profundo de quem você é e o porquê age de determinadas maneiras.

Mas por que a prática da autorreflexão e autogestão são importantes para o educador?

A autorreflexão permite reconhecer as conquistas e aprender com os obstáculos, enquanto a autogestão transforma essas lições em ações conscientes, promovendo equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Por isso, é essencial que o educador observe e reflita sobre alguns pontos essenciais de sua prática:



CUIDAR DE SI PARA CUIDAR MELHOR DO OUTRO

o educador que se dedica ao próprio bem-estar desenvolve equilíbrio emocional, empatia e energia para exercer sua função com mais presença e sensibilidade.



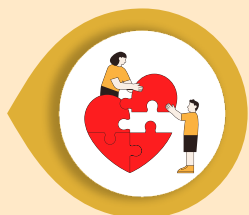
APRIMORAR CONTINUAMENTE A PRÁTICA EDUCATIVA

Refletir sobre as próprias práticas e planejar-se para novos desafios possibilita ao educador um crescimento contínuo.



DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

ao identificar emoções e aprender a regulá-las, o educador cria um ambiente mais acolhedor e afetuoso.



FAVORECER O TRABALHO EM EQUIPE

quando o educador se autogerencia, contribui para um clima de cooperação e respeito entre colegas.



DAR SENTIDO AO TRABALHO

autorreflexão e autogestão ajudam a evitar a rotina mecânica, reforçando a missão de educar com amor e propósito.

Uma Pausa para Reflexão Poética:

Inspirados no poema “Ou Isto ou Aquilo”, de Cecília Meireles, convidamos você a um instante de pausa e autorreflexão.

Permita-se tocar sua própria essência e reencontrar o que dá sentido à sua caminhada.

Lembre-se: cada escolha mesmo as mais simples carrega a beleza de um aprendizado e a chance de crescer.

Poema: OU ISTO OU AQUILO

CECÍLIA MEIRELES

**Ou se tem chuva e não se tem sol,
ou se tem sol e não se tem chuva!**

**Ou se calça a luva e não se põe o anel,
ou se põe o anel e não se calça a luva!**

**Quem sobe nos ares não fica no chão,
quem fica no chão não sobe nos ares.**

**É uma grande pena que não se possa
estar ao mesmo tempo nos dois lugares!**

**Ou guardo o dinheiro e não compro o doce,
ou compro o doce e gasto o dinheiro.**

**Ou isto ou aquilo: ou isto ou aquilo...
e vivo escolhendo o dia inteiro!**

**Não sei se brinco, não sei se estudo,
se saio correndo ou fico tranquilo.**

**Mas não consegui entender ainda
qual é melhor: se é isto ou aquilo.**



Ilustração Ana Rodrigues com Canva

Refletindo...

OU ISTO OU AQUILO

CECÍLIA MEIRELES



ATUAÇÃO EDUCACIONAL

Sensibilidade, escuta do ritmo de cada criança e valorização da individualidade



ATUAÇÃO PROFISSIONAL

Tomada de decisões, gestão de prioridades, adaptação às circunstâncias e consciência das consequências



PLANO PESSOAL

Aprendizado e crescimento, autoconhecimento, equilíbrio e responsabilidade.



EM RESUMO

Cada decisão, mesmo pequena, é uma oportunidade de aprendizado e construção de sentido.

VAMOS CAMINHAR PELO AUTOCONHECIMENTO E DESCOBRIR SEUS BENEFÍCIOS !

Caminhar pelo autoconhecimento permite ao educador compreender suas emoções, reconhecer seus limites e valores, fortalecendo o desenvolvimento pessoal, as relações no ambiente escolar e a qualidade de vida.

Principais Benefícios:

EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Compreender as próprias emoções ajuda a agir com **paciência** e **calma** diante das situações desafiadoras.

MAIOR RESILIÊNCIA

Reconhecer fragilidades sem medo torna o educador mais preparado para enfrentar dificuldades.

RELAÇÕES MAIS SAUDÁVEIS

Ao identificar seus **pontos fortes e limitações**, o educador melhora sua comunicação e cooperação com a equipe.

SENTIDO E PROPÓSITO

Conhecer a si mesmo fortalece o propósito e torna a prática educativa mais significativa.

BEM-ESTAR PESSOAL

Conhecer a si mesmo é o caminho para a autoaceitação e para uma prática educativa mais plena.

Autoavaliação Pessoal:

Uma estratégia de crescimento

A autoavaliação pessoal é uma ferramenta prática que **ajuda o educador a exercitar o autoconhecimento**. Trata-se de reservar momentos para analisar:

- Como tenho me sentido em meu trabalho?
- Quais atitudes minhas contribuem para o bem-estar das crianças/adolescentes que atuo?
- O que preciso melhorar em minhas relações com colegas e famílias?
- Estou cuidando da minha saúde física e emocional?

Esse processo não deve ser visto como cobrança ou julgamento, mas como um exercício de cuidado consigo mesmo. **Avaliar a própria trajetória permite perceber avanços, aprender com erros e planejar novos passos.**

Dicas para uma Autoavaliação Eficaz



Encerrando Ciclos e Inspirando Novos Caminhos

Ao longo deste eBook, você foi convidado a mergulhar na autogestão, na autorreflexão e no autoconhecimento ferramentas essenciais para a prática educativa e para o crescimento pessoal. Agora, é hora de **transformar esse aprendizado em ação.**

Dicas práticas:



- Preserve as práticas que trouxeram resultados positivos.
- Ajuste aquilo que ainda precisa ser aprimorado.
- Abra-se para novos caminhos, oportunidades e possibilidades.

Lembre-se: refletir sem agir não transforma, e agir sem refletir perde direção. Cada passo dado com consciência fortalece sua trajetória, suas relações e seu equilíbrio emocional.



O próximo passo é **traçar metas para o novo ano**, contemplando **objetivos pessoais e profissionais, sempre considerando os aspectos emocional, físico e social de forma integrada.** Dessa maneira, você possibilita uma vida plena, harmoniosa e alinhada com seu propósito.

Finalizando com Gratidão

Espero que os nossos eBooks tenham sido uma fonte de aprendizado e inspiração para a sua formação profissional e pessoal. Agradeço pelo tempo, dedicação e atenção que você investiu nos estudos e reflexões ao longo deste ano letivo.

Que o encerramento deste ciclo seja celebrado com orgulho por cada conquista alcançada, e que o início do próximo ano traga novas oportunidades, desafios transformadores e momentos de grande realização.

Que você continue crescendo, aperfeiçoando sua prática e inspirando vidas, deixando sua marca positiva em cada criança, adolescente, colega e família com quem compartilha seu trabalho.

Com carinho,
Cláudia Munhoz



Para saber mais...

O poema de Cecília Meireles, de forma simples e poética, nos mostra que muitas vezes precisamos optar entre caminhos diferentes, cada um com suas possibilidades, desafios e aprendizados.

Para o educador, essa reflexão é particularmente significativa: diariamente, pequenas e grandes decisões são tomadas na rotina escolar, seja na maneira de lidar com uma criança ou adolescente, conduzir uma atividade ou interagir com colegas e famílias.

Compreender que cada escolha traz consequências e oportunidades fortalece a prática profissional e o autoconhecimento.

CECÍLIA MEIRELES

BIBLIOTECA ATIVA - EDIÇÃO DE NOVEMBRO

Cecília Meireles, nascida no Rio de Janeiro em 1901, foi uma das primeiras grandes vozes femininas da literatura brasileira, com mais de 50 obras publicadas. Sua escrita, marcada por temas como solidão e perda amorosa, também refletia uma forte musicalidade. Participou do grupo literário da Revista Festa e recebeu o prêmio de poesia da Academia Brasileira de Letras em 1939 pelo livro Viagem.

Além de escritora, Cecília foi professora, jornalista e estudiosa de literatura, música e folclore. Fundou a primeira biblioteca infantil no Rio de Janeiro e lecionou em instituições internacionais. Faleceu em 1964, sendo homenageada em 1989 com sua efígie na cédula de cem cruzados novos.



Referências bibliográficas

- **Daniel Goleman – Inteligência Emocional e Inteligência Social:** Como emoções impactam relações e a prática profissional.
- **DWECK, Carol S. Mindset:** A nova psicologia do sucesso. Rio de Janeiro: Objetiva, 2008.
- **BARBOSA, Christian.** A tríade do tempo. Rio de Janeiro: Buzz Editora, 2018.
- **Lôbo, Yolanda. Cecília Meireles:** Coleção Educadores. Recife: Fundação Joaquim Nabuco; Editora Massangana, 2010.