



Programa de Pós-Graduação
em Formação de Professores
e Práticas Interdisciplinares (PPGFPI)
UPE - Campus Petrolina

Josiane Barbosa Barros
Universidade de Pernambuco (UPE)

josiane.bbarros@upe.br

 [0009-0001-1065-3035](https://orcid.org/0009-0001-1065-3035)

Diego Felipe dos Santos Silva
Universidade de Pernambuco (UPE)

diego.santos@upe.br

 [0000-0003-3105-1428](https://orcid.org/0000-0003-3105-1428)

Submetido: 10/09/2025

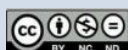
Aceito: 15/11/2025

Publicado: 30/12/2025

Volume 2 - Número 1 (2025)

ISSN: 2965-8624

DOI: 10.70678/riedsa



VALORIZAÇÃO HUMANA, AUTOCONHECIMENTO E PROJETO DE VIDA: RELATO DE OFICINA EDUCATIVA COM ADOLESCENTES NO INSTITUTO FEDERAL DA BAHIA

RESUMO: Esta oficina educativa realizada com os estudantes do Instituto Federal da Bahia – *Campus Juazeiro/BA*, teve como foco discutir temas como valorização humana, projeto de vida e autoconhecimento. O objetivo foi incentivar os adolescentes a serem agentes de transformação social, refletir sobre seu futuro profissional e bem-estar emocional. A metodologia utilizada foi aprendizagem dialógica, dinâmicas reflexivas e propostas de ações práticas. A experiência proporcionou aos adolescentes um processo de valorização da dignidade, protagonismo, singularidade e fortalecimento das relações intrapessoais. Foi revelado a importância da incorporação de atividades desta natureza no planejamento pedagógico para preparar os jovens a enfrentarem os desafios na vida pessoal e profissional futura.

Palavras-chave: adolescência, autoconhecimento, projeto de vida, saúde mental, valorização humana.

HUMAN VALORIZATION, SELF-KNOWLEDGE AND LIFE PROJECT: REPORT OF EDUCATIONAL WORKSHOP WITH ADOLESCENTS AT THE FEDERAL INSTITUTE OF BAHIA

ABSTRACT: This educational workshop held with students from the Federal Institute of Bahia - Juazeiro/BA Campus focused on discussing themes such as human value, life project, and self-knowledge. The goal was to encourage adolescents to be agents of social transformation, reflect on their professional future and emotional well-being. The methodology used was dialogic learning, reflective dynamics, and proposals for practical actions. The experience provided adolescents with a process of valuing dignity, protagonism, uniqueness, and strengthening interpersonal relationships. The importance of incorporating activities of this nature into pedagogical planning was revealed to prepare young people to face challenges in their personal and professional lives.

Keywords: adolescence, self-knowledge, life project, mental health, human appreciation.

VALORIZACIÓN HUMANA, AUTOCONOCIMIENTO Y PROYECTO DE VIDA: RELATO DE TALLER EDUCATIVO CON ADOLESCENTES EN EL INSTITUTO FEDERAL DE BAHÍA

RESUMEN: Esta oficina educativa realizada con los estudiantes del Instituto Federal de Bahia - Campus Juazeiro/BA, tuvo como foco discutir temas como la valoración humana, el proyecto de vida y el autoconocimiento. El objetivo fue incentivar a los adolescentes a ser agentes de transformación social, reflexionar sobre su futuro profesional y bienestar emocional. La metodología utilizada fue el aprendizaje dialógico, dinámicas reflexivas y propuestas de acciones prácticas. La experiencia proporcionó a los adolescentes un proceso de valoración de la dignidad, protagonismo, singularidad y fortalecimiento de las relaciones intrapersonales. Se reveló la importancia de incorporar actividades de esta naturaleza en la planificación pedagógica para preparar a los jóvenes a enfrentar los desafíos en su vida personal y profesional futura.

Palabras clave: adolescencia, autoconocimiento, proyecto de vida, salud mental, valoración humana.



INTRODUÇÃO

A valorização humana fundamenta-se no reconhecimento incondicional da dignidade inerente a cada indivíduo, transcendendo origens, condições socioeconômicas, crenças ou quaisquer outras características distintivas. Esse princípio implica o compromisso ativo com a promoção de direitos, oportunidades e bem-estar de todas as pessoas, fomentando ambientes inclusivos que favoreçam o respeito mútuo e o desenvolvimento integral. Na prática educacional, a valorização humana manifesta-se através do acolhimento às diferenças, da promoção da equidade e da construção de espaços que potencializem o crescimento psicossocial pleno.

A escola constitui-se como *locus* privilegiado tanto à formação e socialização dos adolescentes quanto à construção de sua identidade e posicionamento no mundo. A adolescência, caracterizada por intenso desenvolvimento biopsicossocial, demanda proteção e valorização especiais, conforme preconiza a legislação brasileira (Brasil, 1990). Oliveira e Machado (2021) elucidam que essa fase é marcada por transformações holísticas profundas que se traduzem em comportamentos característicos e questionamentos sobre normas e valores familiares. Nesse contexto, a formação identitária torna-se processo central, sendo influenciada tanto pelos grupos sociais de pertencimento quanto pelos valores culturais predominantes na sociedade contemporânea.

A implementação de projetos pedagógicos focados na valorização humana desempenha papel fundamental na formação estudantil, proporcionando respaldo teórico-prático para que os jovens compreendam suas realidades e se posicionem como agentes transformadores da sociedade. Através da reflexão crítica e de atividades pedagógicas estruturadas, os estudantes desenvolvem capacidade de protagonizar suas próprias trajetórias de vida, assumindo papel ativo na construção de seu futuro (Saviani, 2003).

A integração desses projetos aos planos de vida oferece aos adolescentes oportunidades concretas de construir trajetórias fundamentadas no autorrespeito e no desenvolvimento pessoal contínuo, representando estratégia essencial para auxiliar os jovens na visualização de futuros promissores, orientando suas escolhas e decisões mesmo diante de desafios socioculturais complexos.



Para elaborar um projeto de vida consistente, o adolescente necessita compreender sua realidade e os desafios sociais circundantes, simultaneamente fortalecendo a confiança em seu potencial transformador. Um projeto de vida transcende a mera sequência de metas profissionais, configurando-se como caminho reflexivo que integra valores pessoais, propósitos existenciais e contribuições sociais significativas. Segundo Acuna (2021), essa prática ultrapassa a simples escolha profissional, promovendo o autoconhecimento dos jovens em relação a si mesmos e ao contexto sociocultural em que estão inseridos, com objetivo de favorecer o desenvolvimento de uma vida com maior qualidade e sentido.

O autoconhecimento catalisa processos reflexivos fundamentais sobre escolhas pessoais, acadêmicas e profissionais, capacitando os estudantes a planejarem suas trajetórias e perseguirem seus objetivos com maior clareza e intencionalidade. Este conceito compreende a capacidade individual de reconhecer e integrar aspectos multidimensionais de si mesmo, incluindo traços de caráter, potencialidades, limitações, aspirações e frustrações.

Tal processo revela-se essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de regulação emocional e constitui elemento central da inteligência emocional. Segundo Bonfante (2019), a Inteligência Emocional configura-se como a capacidade individual de criar automotivação e persistir em objetivos mesmo diante de dificuldades, incluindo o controle de impulsos, o adiamento de satisfações, o desenvolvimento da empatia, da autoconfiança e do controle da ansiedade.

Os pesquisadores pioneiros Salovey e Mayer (1990) propuseram uma definição estruturada em cinco domínios principais de aptidões emocionais, posteriormente desenvolvida por Goleman (1995). O primeiro domínio refere-se ao conhecimento das próprias emoções, envolvendo a autoconsciência dos sentimentos pessoais e a capacidade de controlá-los. O segundo aborda a habilidade de lidar adequadamente com emoções e sentimentos, competência que se desenvolve a partir da autoconsciência. O terceiro domínio enfoca a capacidade de automotivação, incluindo o adiamento da satisfação e o controle da impulsividade. O quarto domínio trata do reconhecimento de emoções em outras pessoas, desenvolvendo a empatia e a sensibilidade para captar sinais sutis que indicam necessidades e desejos alheios. Por fim, o quinto domínio concentra-se na gestão de relacionamentos,



administrando competências que determinam popularidade, liderança e eficiência nas interações interpessoais.

O desenvolvimento de relações interpessoais saudáveis e a contribuição construtiva para o bem-estar social dependem fundamentalmente da qualidade do relacionamento que o adolescente estabelece consigo mesmo. Essa dimensão intrapessoal constitui o alicerce sobre o qual se constroem interações mais maduras e significativas com os outros. O autoconhecimento emerge como processo central nesse desenvolvimento, caracterizando-se como uma prática reflexiva contínua que envolve a compreensão e aceitação da própria identidade em sua totalidade.

Ferreira *et al.* (2022) identificam que o autoconhecimento abrange três dimensões interconectadas: os recursos pessoais, que envolvem habilidades como capacidade de observação, reflexão crítica e autocontrole emocional; os recursos externos, relacionados ao suporte social percebido proveniente da família, comunidade e instituições; e o reconhecimento das dificuldades pessoais, que compreende a identificação consciente de limitações, áreas de desenvolvimento e fontes potenciais de estresse.

Esse processo abrange tanto o reconhecimento das potencialidades quanto a integração das limitações pessoais, promovendo uma autoimagem mais realista e equilibrada. Através dessa jornada de autodescoberta, o adolescente fortalece sua capacidade de tomar decisões conscientes e autênticas, alinhadas aos seus valores fundamentais e aspirações futuras, desenvolvendo maior coerência entre seu mundo interno e suas ações cotidianas. Dessa forma, os adolescentes, utilizando-se de recursos pertinentes ao autoconhecimento, conseguem manter uma consciência emocional que lhes promove saúde mental.

Saúde mental para Menichetti (2023), está associada ao equilíbrio emocional, à qualidade de vida e ao bem-estar, sendo compreendida como um estado no qual a pessoa é capaz de enfrentar os estresses diários. A promoção da saúde mental objetiva o desenvolvimento emocional saudável para que o adolescente consiga exercer suas atividades estudantis de forma produtiva, adotando uma postura de bem-estar e estabelecendo relações interpessoais equilibradas e empáticas no ambiente escolar. A saúde mental envolve diversas dimensões psicossociais, incluindo emoções positivas, percepção de qualidade de vida,



funcionamento psicológico e social adequado, além do sentimento de pertencimento a grupos igualitários (Ferreira *et al.*, 2022).

A realização de oficinas e atividades educativas com adolescentes promovem a valorização humana através de reflexões sobre trajetórias existenciais, oferecendo oportunidade para elaboração consciente de projetos de vida como ferramenta eficaz para essa finalidade. Simultaneamente, o desenvolvimento do autoconhecimento e a promoção da saúde mental visam aprimorar as relações intrapessoais, engajando e capacitando os jovens a assumirem posicionamento como seres únicos no mundo e agentes de transformação social.

A oficina educativa relatada foi realizada no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia (IFBA) – *Campus Juazeiro*, instituição pública dedicada a oferecer educação profissional e tecnológica para a comunidade do Vale do Rio São Francisco, promovendo o desenvolvimento local e regional através de cursos técnicos subsequentes ao ensino médio e cursos superiores, integrando ensino, pesquisa e extensão. Os estudantes participantes, com idades entre 15 e 18 anos, cursavam o ensino médio integrado aos cursos técnicos de Administração e Segurança do Trabalho.

Este relato objetiva compartilhar a experiência de uma intervenção pedagógica que abordou direitos humanos, infância e juventude, desigualdade social e elaboração de projetos de vida. Por meio dessa oficina educativa, buscou-se estimular reflexão crítica sobre a importância da educação como valorização humana, incentivando o desenvolvimento de projetos de vida, autoconhecimento e saúde mental. Dessa forma, pretendeu-se contribuir à construção de uma sociedade mais equitativa, auxiliando os adolescentes na reflexão sobre seu futuro profissional e bem-estar emocional.

OFICINA EDUCACIONAL NUMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA

A oficina foi realizada como uma atividade de extensão dentro da disciplina eletiva “Educação em Direitos Humanos e Diversidade: Políticas formativas e práticas sociais”, no curso de Mestrado da UPE em Educação e Práticas Interdisciplinares no segundo semestre do ano de 2024. Essa ação contou com a parceria do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia (IFBA) – *Campus Juazeiro*, e teve como participantes os adolescentes que



estavam cursando o Ensino Médio e cursos técnicos subsequentes de Administração e Segurança do Trabalho, nos turnos manhã e tarde.

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia (IFBA) – *Campus Juazeiro* foi inaugurado em 2010, inicialmente como Núcleo Avançado do *Campus Paulo Afonso*. Em 2015, passou a funcionar em seu espaço definitivo, que foi cedido pela Prefeitura Municipal de Juazeiro. Atualmente, o Instituto atende cerca de 350 estudantes e oferece cursos de Ensino Médio e Técnicos subsequentes de Segurança do Trabalho e Administração, com o objetivo de atender às necessidades da região do Vale do São Francisco. A instituição busca integrar ensino, pesquisa e extensão, motivada pela missão de oferecer educação profissional, tecnológica, gratuita e de qualidade para toda a comunidade, contribuindo assim para o desenvolvimento local e regional.

DESCRIÇÃO DOS ADOLESCENTES PARTICIPANTES

O público participante constituiu-se de 75 adolescentes, com idades entre 15 e 18 anos, matriculados no Ensino Médio e nos cursos técnicos subsequentes de Segurança do Trabalho e Administração. A distribuição dos participantes organizou-se em dois turnos: a oficina matutina contou com 46 estudantes do Ensino Médio e do curso técnico de Administração, enquanto a oficina vespertina reuniu 29 participantes do Ensino Médio e do curso técnico de Segurança do Trabalho.

Durante a oficina matutina, observou-se que os adolescentes demonstraram expressivo interesse e entusiasmo, mantendo-se envolvidos e participativos ao longo de toda a atividade. Por sua vez, os estudantes do período vespertino inicialmente apresentaram postura mais dispersa e dificuldades para manter o foco nas propostas apresentadas. Contudo, esse comportamento transformou-se significativamente após o primeiro momento da dinâmica de sensibilização, quando passaram a colaborar de forma mais interativa e engajada durante toda a realização da oficina.



METODOLOGIA DA OFICINA

Este relato de experiência apresenta um recorte da oficina intitulada "Educação em Direitos Humanos, Infância/Juventude e Desigualdade Social", focalizando especificamente o terceiro momento da intervenção, que abordou os temas Projeto de Vida, Autoconhecimento e Saúde Mental. Foram suprimidas as etapas de discussões sobre desigualdades sociais e o Estatuto da Criança e do Adolescente, que foram desenvolvidas pelas colegas de disciplina durante o mesmo trabalho no IFBA.

A oficina fundamentou-se na aprendizagem dialógica, incentivando a participação ativa dos estudantes através de uma estrutura planejada para estimular reflexão crítica sobre Educação em Direitos Humanos, desigualdade social e projeto de vida. A metodologia adotada integrou momentos de sensibilização, dinâmicas reflexivas e propostas de ação, sempre com foco na valorização humana e no estímulo às análises sobre projeto de vida, autoconhecimento e saúde mental. Na fase de planejamento, elaborou-se um projeto detalhado no qual foram definidos os objetivos principais, as atividades a serem realizadas e os recursos pedagógicos necessários, garantindo uma abordagem estruturada e eficaz.

As oficinas realizaram-se no dia 12 de setembro de 2024, no turno matutino (8h às 11h30) e vespertino (14h às 17h30), nas instalações do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia (IFBA) – *Campus Juazeiro*. Para marcar o início do evento, o IFBA promoveu uma solenidade de abertura com a presença de gestores, professores, colaboradores, alunos eicineiros envolvidos no projeto. Nesse momento, destacou-se a importância da Educação em Direitos Humanos, apresentando-se os procedimentos e objetivos das oficinas temáticas, que visaram à formação e conscientização dos adolescentes, tornando-os protagonistas em seu meio social e contribuindo para uma transformação mais ampla na comunidade.

Após a cerimônia de abertura, os participantes foram encaminhados às suas respectivas salas de oficina, conforme as inscrições realizadas previamente. A oficina descrita neste relato teve como temática central "A Educação em Direitos Humanos, Infância/Juventude e Desigualdade Social".



Durante o acolhimento dos adolescentes, as facilitadoras solicitaram que realizassem uma breve avaliação de suas emoções ao chegarem à oficina. Para isso, os participantes escreveram nome e turma em etiquetas adesivas (*post-it*) e as fixaram no quadro denominado "Emocionômetro". Os estudantes foram orientados a escolher uma das emoções exibidas no mural - Tristeza, Nojo, Raiva, Medo, Alegria, Tédio, Ansiedade ou Vergonha - e colar o *post-it* correspondente à emoção sentida no momento.

A oficina estruturou-se em três fases distintas: primeira, uma etapa de sensibilização que utilizou música e recursos visuais; segunda, dinâmicas reflexivas voltadas à compreensão da valorização humana; e terceira, a elaboração de propostas de ação. Durante as atividades reflexivas, os estudantes participaram de exercícios de autoconhecimento e debates em grupo, relacionando os conceitos teóricos às suas próprias experiências.

A abordagem sobre Projeto de Vida incluiu os conteúdos: "O que é Projeto de Vida?", Autoconhecimento e Saúde Mental. Na explanação sobre projeto de vida, informou-se que este consiste em um plano pessoal de realizações a médio ou longo prazo, com o objetivo de alcançar metas específicas baseadas nos anseios, valores e habilidades de cada indivíduo. Para conhecer melhor o projeto de vida de cada adolescente, realizou-se uma atividade dinâmica de personalização denominada "*checklist* profissional", na qual os participantes compartilharam oralmente suas escolhas pelos cursos técnicos no IFBA e suas aspirações profissionais futuras, que para alguns não se relacionavam ao estudo em andamento.

Na explanação sobre Autoconhecimento, desenvolveu-se um exercício de autoanálise, no qual os participantes registraram em papéis coloridos seus Pontos Fortes e Pontos de Melhoria nos comportamentos cotidianos (figura 2). Essa atividade contribuiu para o desenvolvimento das relações intrapessoais, promovendo autorreflexão e conscientização das potencialidades dos adolescentes, conforme demonstrado nas produções da figura 1.

Dando continuidade ao autoconhecimento, apresentou-se o conteúdo sobre Educação Emocional, no qual se explicou a diferença entre emoção e sentimento, demonstrando-se os diferentes graus de emoções consideradas "negativas", como Raiva, Medo e Tristeza. Utilizou-se o "Termômetro das Emoções" para orientar sobre autocontrole, tecendo análises do painel "Emocionômetro" e contribuindo para a gestão emocional através de estratégias para lidar



melhor com as próprias emoções. Posteriormente, apresentou-se uma tabela autodeclarativa contendo os quatro tipos de temperamentos baseados em Hipócrates (Colérico, Sanguíneo, Fleumático e Melancólico), na qual os estudantes identificaram seus perfis comportamentais, adquirindo maior consciência de si e compreendendo como esses temperamentos podem influenciar suas condutas na vida cotidiana.

Como a ação educativa aconteceu em setembro, período dedicado à campanha de Setembro Amarelo, aproveitou-se para abordar a temática de saúde mental, discutindo-se a prevenção ao suicídio, a autoestima, a resiliência e o caminho do equilíbrio emocional. Nesse sentido, foram exercitadas técnicas de respiração diafragmática e compartilhadas orientações sobre sono de qualidade, higiene mental, práticas meditativas e exercícios físicos, promovendo o bem-estar emocional dos adolescentes.

Para avaliar o aprendizado, os estudantes participaram de um quiz interativo realizado através da plataforma *Kahoot*, uma ferramenta global de gamificação com jogos educativos que permite criar questionários dinâmicos com perguntas de múltipla escolha, pesquisas ou discussões para testar o conhecimento em tempo real. O quiz elaborado consistiu em um questionário sobre os temas Direitos Humanos, Desigualdade Social, Estatuto da Criança e do Adolescente, Projeto de Vida, Autoconhecimento e Saúde Mental, contendo 10 perguntas com quatro alternativas de resposta para interação de forma síncrona.

Para acessar o quiz, foram criados dois grupos de *WhatsApp*, um para os estudantes do turno matutino e outro para os do vespertino. Organizados em equipes de três participantes, os estudantes ingressaram nos grupos usando um *QR Code* disponibilizado e, em seguida, receberam o *link* do *Kahoot* para participar do jogo simultaneamente. Assim, puderam responder às perguntas vinculadas ao tema e ao conteúdo da oficina educativa. As equipes com as maiores pontuações, classificadas em primeiro, segundo e terceiro lugares, foram premiadas, tornando a atividade ainda mais motivadora e engajante (figura 3).

No encerramento, solicitou-se aos adolescentes um *feedback*, pedindo que avaliassem a oficina através de uma palavra a ser escrita em um painel de papel madeira, expressando sua experiência como participantes. As palavras registradas no painel denotaram uma



avaliação bastante positiva do encontro, chegando os estudantes a solicitarem que a oficina fosse realizada com maior frequência.

Figura 1 Representação visual dos alunos realizando exercício de Autoconhecimento aplicado no turno matutino.



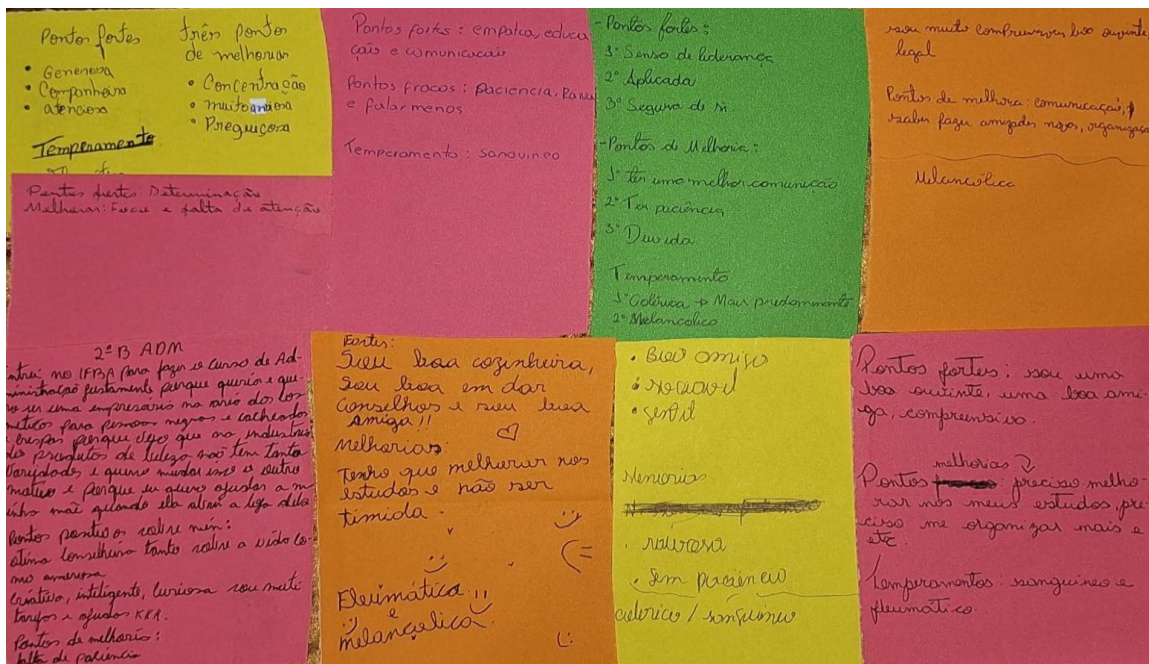
Fonte: Próprios autores (2024).

DISCUSSÕES DA OFICINA

A realização da oficina apresentou momentos de êxito e desafios operacionais. Dentre as dificuldades enfrentadas, destacaram-se a diversidade dos grupos, as falhas técnicas nos equipamentos de projeção e som, bem como a necessidade de ajustar o tempo dedicado às dinâmicas, que em algumas situações mostrou-se insuficiente para uma abordagem mais aprofundada dos temas propostos. Contudo, as adaptações implementadas permitiram que todos os estudantes participassem ativamente, sem prejuízo ao alcance das metas estabelecidas.

No quadro "Emocionômetro", observou-se que as emoções mais frequentes no momento de acolhida dos adolescentes foram Alegria e Tédio, presentes em ambos os turnos. Em virtude do tempo reduzido, não foi possível explorar as justificativas das respostas registradas no painel, constituindo uma limitação da intervenção.

Figura 2 Resultado da produção dos adolescentes na atividade de autoconhecimento descrevendo os Pontos fortes e de melhoria.



Fonte: Próprios autores (2024).

Ao abordar a temática Projeto de Vida através da atividade dinâmica "checklist profissional", identificou-se que nem sempre as escolhas dos cursos técnicos subsequentes estavam alinhadas às habilidades e competências pessoais dos estudantes, tampouco foram orientadas por um processo de autoconhecimento. Essas escolhas consistiam, frequentemente, em decisões motivadas pela perspectiva de retorno financeiro imediato para auxiliar suas famílias, evidenciando a priorização da necessidade econômica em detrimento da vocação profissional. Alguns adolescentes mencionaram a intenção de cursar suas graduações ideais no futuro, quando conquistarem estabilidade financeira.



O quiz aplicado ao final demonstrou nível satisfatório de aprendizado, com média de 79% de acertos. A plataforma *Kahoot* gerou relatório contendo a classificação das respostas corretas por grupo, abrangendo 41 equipes participantes distribuídas entre os turnos matutino e vespertino. Em relação ao percentual de acertos por questão, os resultados foram: Questão 01 – 68%; Questão 02 – 29%; Questão 03 – 81%; Questão 04 – 58%; Questão 05 – 81%; Questão 06 – 97%; Questão 07 – 90%; Questão 08 – 100%; Questão 09 – 97%; Questão 10 – 90% de acordo com a figura 4.

Figura 3 Imagem dos Adolescentes jogando o Quiz interativo para avaliar o aprendizado da oficina.



Fonte: Próprios autores (2024).











Quanto ao desempenho das equipes, cinco grupos alcançaram 100% de acertos, oito registraram 90%, seis atingiram 80%, cinco equipes obtiveram 70%, cinco conseguiram 60% e dois grupos alcançaram 50% de respostas corretas. Considerando como parâmetro mínimo de aprendizagem 50% de acertos no total das questões, os resultados obtidos sugerem que os adolescentes assimilaram satisfatoriamente os conteúdos apresentados, demonstrando compreensão e envolvimento com os temas discutidos. Destaca-se que a questão 03 (figura 5) abordou projeto de vida, a questão 04 focalizou autoconhecimento, enquanto a questão



05 tratou de saúde mental.

Em ambos os turnos, matutino e vespertino, os estudantes demonstraram grande engajamento, participação ativa e concentração, sem sinais de dispersão, mantendo-se envolvidos em todas as atividades e dinâmicas propostas, mostrando interesse em cada momento. O *feedback* dos estudantes foi extremamente positivo, onde sugeriram que a oficina educativa fosse realizada em futuras ocasiões. Apesar dos desafios enfrentados, os resultados indicaram que a atividade de extensão nesse relato de experiência foi bem-sucedida ao estimular o interesse dos alunos por temas relacionados à valorização humana, contribuindo significativamente para a construção de projetos de vida conscientes, fundamentados no autoconhecimento e na promoção da saúde mental.

Figura 4 Relatório dos resultados por questões corretas do Quiz interativo das turmas manhã e tarde gerada na plataforma kahoot.

1Qual o Documento Internacional que estabelece os Direitos Humanos fundamentais?	Quiz	 68%
2Qual é um dos principais Indicadores de Desigualdade Social no Brasil?	Quiz	 29%
3O que é Projeto de Vida?	Quiz	 81%
4No Checklist Profissional quais principais coisas que Você deve considerar na escolha da Profissão?	Quiz	 58%
5Em Setembro Amarelo se recomenda cuidar da Saúde Mental, qual a Trilha do Equilíbrio Emocional que deve ser adotada?	Quiz	 81%
6Qual o Objetivo Principal do ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente)?	Quiz	 97%
7O que o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) diz sobre a Convivência Familiar e Comunitária?	Quiz	 90%
8Segundo o ECA a Prática de Atos Infracionais por Adolescentes deve ser:	Quiz	 100%
9O ECA estabelece que é dever prevenir a ameaça ou violação dos Direitos da Criança e do Adolescente, devendo caber:	Quiz	 97%
10Conforme o ECA as Crianças e os Adolescentes tem direito à Liberdade que inclui:	Quiz	 90%

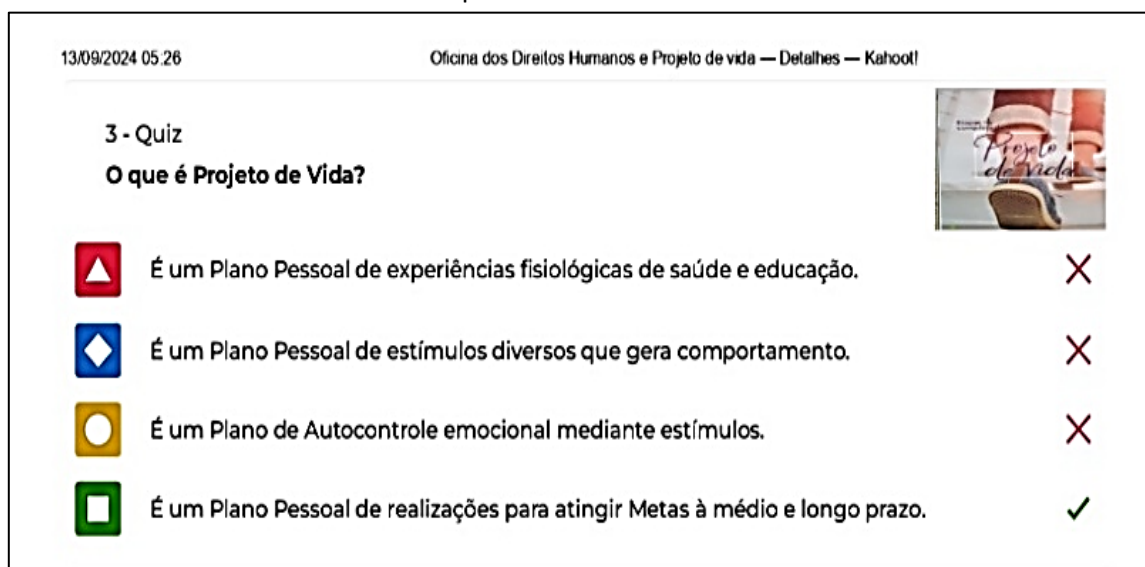
Fonte: Próprios autores (2024).

A experiência desta oficina revelou a importância fundamental da incorporação sistemática de atividades desta natureza no planejamento pedagógico institucional. Tais intervenções demonstram-se essenciais para o desenvolvimento integral dos adolescentes,



capacitando-os para enfrentar os desafios emocionais e sociais do cotidiano, bem como para construir competências socioemocionais que serão determinantes em sua trajetória pessoal e profissional futura. A implementação regular dessas práticas educativas pode contribuir significativamente para a formação de indivíduos mais resilientes, empáticos e preparados para se posicionarem pelas complexidades das relações interpessoais e do mundo do trabalho.

Figura 5 Apresentação da questão 03 (três) relacionada ao tema Projeto de vida extraída da plataforma kahoot.



Fonte: Próprios autores (2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A oficina educativa com os adolescentes no IFBA – *Campus* Juazeiro evidenciou o papel fundamental da escola como um ambiente de formação, proporcionando um processo de valorização da dignidade humana, colocando o protagonismo e singularidade como elementos centrais das discussões entre pares.

A intervenção estimulou o desenvolvimento do autoconhecimento e do bem-estar emocional, fortalecendo as competências intrapessoais dos participantes. Esse movimento de



autodescoberta e fortalecimento interno criou condições favoráveis para o aprimoramento das relações interpessoais no ambiente escolar, promovendo interações mais saudáveis, empáticas e respeitadas entre os estudantes.

Considerando que a adolescência é uma fase da vida marcada por intensas mudanças biopsicossociais, podendo gerar vulnerabilidade emocional, torna-se essencial que os espaços escolares promovam projetos pedagógicos voltados aos temas de valorização humana, autoconhecimento e projeto de vida.

Conforme observado, essa oficina educativa promoveu aos adolescentes a valorização humana na medida em que sua dignidade e protagonismo foi enaltecida como foco de discussão entre os pares, bem como ao explanar sobre o bem-estar emocional e o desenvolvimento das relações intrapessoais nesse espaço propício de aprendizagem que é a escola enquanto ambiente das relações interpessoais.

Nessa perspectiva, o Projeto de vida representado como um caminho que reflete valores, propósitos e contribuições ao adolescente, oportunizou refletir sobre suas escolhas profissionais atuais nos cursos técnicos subsequentes, compreendendo suas realidades sociais e econômicas e ressignificando o sentido de suas decisões para vislumbrar um futuro promissor, e ao mesmo tempo, resgatou-se anseios por projetos profissionais concebidos anteriormente com potencial para serem concretizados futuramente.

Porém essa ação reflexiva, foi subsidiada pelas atividades de autoconhecimento que estimularam os adolescentes a conhecerem seus perfis comportamentais, a aceitarem a própria identidade e a reconhecerem potencialidades pessoais, como pré-requisito para administrar suas emoções de forma consciente, equilibrada e empática no ambiente escolar e nos espaços sociais.

A oficina pedagógica proporcionou um forte impacto positivo na formação dos adolescentes participantes, pois os resultados obtidos evidenciaram que foi estimulado a dignidade e o protagonismo juvenil; o incentivo à reflexão sobre escolhas profissionais conscientes alinhadas aos valores e competências pessoais; a exploração de características, potencialidades e perfis comportamentais; a autorregulação e o bem-estar emocional, ao favorecer no ambiente escolar um espaço acolhedor de conhecimento, análise e verbalização sobre valorização humana, projeto de vida e autoconhecimento. Ao mesmo tempo,



contribuiu para os jovens construírem relacionamentos saudáveis consigo mesmo e com seus outros, superando desafios cotidianos e fortalecendo a construção de uma sociedade mais equitativa e harmoniosa.

Quanto a implicações práticas, necessita a inclusão de oficinas periódicas de habilidades socioemocionais no currículo e no planejamento pedagógico com temáticas que favoreçam a preparação dos adolescentes para os desafios da vida adulta e profissional; capacitar educadores para conduzir atividade reflexivas e sensíveis às questões identitárias e emocionais dos estudantes; e integrar o trabalho pedagógico com serviços de apoio à saúde mental dos adolescentes, reforçando a relevante atenção nas políticas educacionais.



REFERÊNCIAS

ACUNA, José Tadeu. Desenvolvimento de autoconhecimento e projeto de vida na Orientação Vocacional: um relato de caso. **Nova Perspectiva Sistêmica**: Vol. 29, Edição 68, pag. 91-104. 2021. Disponível em: <https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/518>. Acesso em: 28 maio 2025.

BONFANTE, Roseli. **Habilidades socioemocionais na escola**: guia prático da educação infantil ao ensino fundamental. Curitiba: Juruá, 2019. 91 p.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências**. Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 23 set. 2024.

FERREIRA, Isabela Maria Freitas; BARLETTA, Janaína Bianca; MANSUR-ALVES, Marcela; NEUFELD, Carmem Beatriz. Do autoconhecimento ao autoconceito: revisão sobre construtos e instrumentos para crianças e adolescentes. **Psicologia em Estudo**: Vol. 27. 2022. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/49076>. Acesso em: 28 maio 2025.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996. 384 p.

KAHOOT!. **Kahoot! EDU para educadores e professores**. Disponível em: <https://support.kahoot.com/hc/pt-br/articles/25726809453971-Kahoot-EDU-para-educadores-e-professores> . Acesso em: 20 set. 2024.

MENICHETTI, Vivian Roncon Lanzoni. **Saúde Mental pós-pandemia e o impacto nas organizações**. SIMESPI. São Paulo, 01 de Abril de 2023. Disponível em: <https://simespi.com.br/saude-mental-pos-pandemia-e-o-impacto-nas-organizacoes/> Acesso em: 01 de Abril de 2023.

OLIVEIRA, Michelle Rodrigues de; MACHADO, Jacqueline Simone de Almeida. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**: Vol.26, Edição 7, pag. 2663-2672. 2021. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232021000702663&tlng=pt . Acesso em: 25 maio 2025.

SALOVEY, P.; MAYER, J. D. Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, v. 9, n. 3, p. 185-211, 1990.

SAVIANI, Dermeval. **Escola e democracia**. 32. ed. Campinas: Autores Associados, 2003.