

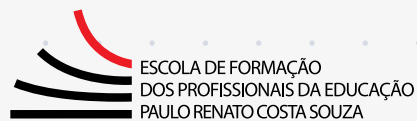


REGULAMENTO

QSE EM FOCO: AUTOCONHECIMENTO E AUTOGESTÃO EMOCIONAL
1ª Edição/2026

Servidores da SEDUC-SP

Agosto/2026



GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO

Sumário

Diretrizes e conteúdo pedagógico

- 1. Por dentro da formação.....3
- 2. Metas e objetivos.....5

Orientações gerais sobre o curso

- 3. Quem pode participar.....6
- 4. Como realizar a inscrição7
- 5. Como cancelar a inscrição.....8
- 6. Cronograma de realização das atividades.....9
- 7. Onde e como realizar as atividades.....10
- 8. Avaliação e certificação.....12
- 9. O que fazer em caso de dúvidas14
- 10. Suas responsabilidades enquanto cursista.....16
- 11. Acessibilidade18
- 12. Configurações adequadas para acesso ao AVA-EFAPE.....20
- 13. Como realizar a limpeza de cada navegador.....22

1.

Por dentro da formação

Diretrizes e conteúdo pedagógico

- 1.1. O curso **QSE em Foco: Autoconhecimento e Autogestão Emocional** é uma ação formativa desenvolvida com o propósito de fortalecer as competências socioemocionais dos profissionais do Quadro da Secretaria da Educação (QSE), reconhecendo seu papel estratégico nas dinâmicas institucionais e na qualidade dos serviços prestados à rede.
- 1.2. A proposta formativa está alinhada às demandas do cotidiano do serviço público educacional, especialmente nos contextos de trabalho marcados por demandas múltiplas, prazos simultâneos, interações diversas e necessidade constante de comunicação clara, cooperação e tomada de decisão responsável. Nesse cenário, o curso busca promover o desenvolvimento do autoconhecimento e da autogestão emocional como competências estruturantes da atuação profissional qualificada.
- 1.3. Ofertado na modalidade de Educação a Distância, em formato autoinstrucional, por meio do Ambiente Virtual de Aprendizagem da Escola de Formação e Aperfeiçoamento dos Profissionais da Educação do Estado de São Paulo “Paulo Renato Costa Souza” (AVA-EFAPE), o curso possibilita autonomia, flexibilidade de acesso e aplicação prática dos conteúdos no dia a dia de trabalho. A proposta pedagógica integra reflexão e prática, incentivando o cursista a reconhecer seus padrões emocionais, desenvolver estratégias de regulação e aprimorar sua atuação nas interações e nos processos institucionais.

- 1.4. Ao longo do percurso formativo, o cursista é convidado a compreender as competências socioemocionais como pilares que articulam emoção, cognição e ação, o que contribui não apenas para o desempenho individual, mas também para o fortalecimento do clima institucional, da cooperação entre setores e da efetividade das políticas públicas educacionais.
- 1.5. Dessa forma, o curso reafirma a importância da atuação profissional consciente, ética e colaborativa, em que o cuidado consigo e com o outro se traduz em melhores resultados para a educação pública.

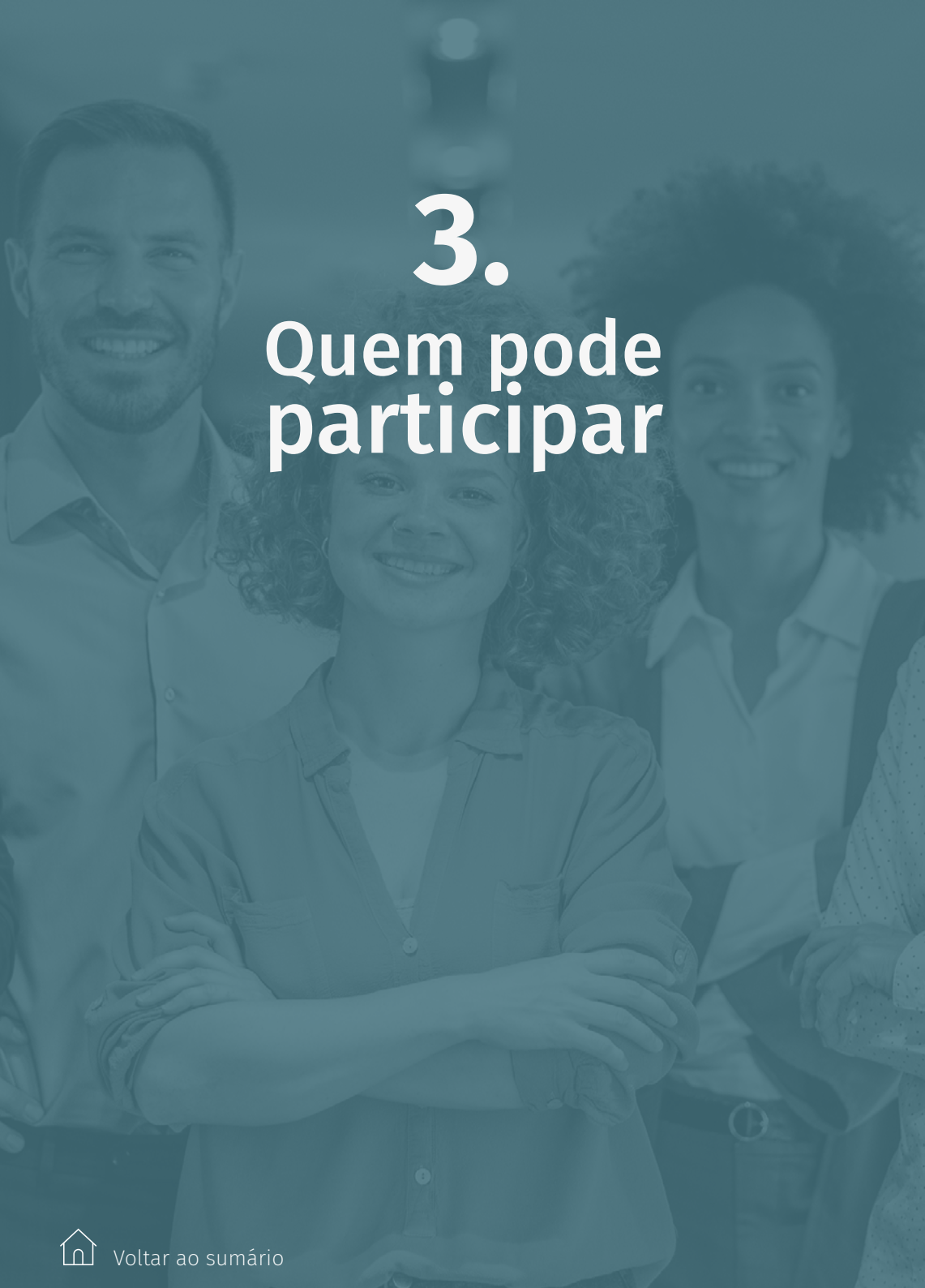
2.

Metas e objetivos

2.1. Objetivo Geral: Promover o desenvolvimento contínuo dos servidores do QSE, com foco no fortalecimento do autoconhecimento e da autogestão emocional, qualificando sua atuação no serviço público educacional e contribuindo para relações de trabalho mais conscientes, colaborativas e eficazes.

2.2. Objetivos Específicos:

- Desenvolver a autoconsciência para reconhecer emoções, padrões de comportamento e seus impactos nas práticas profissionais.
- Aprimorar a autogestão emocional, favorecendo respostas mais intencionais, equilibradas e adequadas aos contextos de trabalho.
- Fortalecer a consciência social, ampliando a empatia, a escuta ativa e a compreensão dos diferentes contextos institucionais.
- Desenvolver habilidades de relacionamento, promovendo comunicação clara, cooperação e gestão construtiva de conflitos.
- Estimular a tomada de decisão responsável, alinhada a princípios éticos e normativos e ao impacto coletivo das ações.
- Contribuir para a construção de clima institucional mais saudável, baseado em respeito, clareza, confiança e responsabilidade.



3.

Quem pode participar

Orientações gerais sobre o curso

- 3.1. O curso **QSE em Foco: Autoconhecimento e Autogestão Emocional – 1ª Edição/2026** é direcionado a todos os servidores da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (SEDUC-SP) que fazem parte do QSE.



4.

Como realizar a inscrição

- 4.1. A inscrição deverá ser feita, exclusivamente, no site <https://efape.educacao.sp.gov.br>.
- 4.2. A inscrição será por adesão, ou seja, o servidor interessado deverá manifestar voluntariamente o seu interesse em realizar o curso.
- 4.3. Antes de se inscrever, o interessado deverá ler atentamente todas as condições dispostas neste Regulamento. Após essa leitura, poderá efetuar a inscrição por meio de formulário eletrônico.
- 4.4. Nos campos “Usuário” e “Senha”, deverá ser utilizado o número de CPF (sem pontos nem hífen).
- 4.5. Ao concluir a inscrição, um número de protocolo e uma cópia do Termo de Aceite serão enviados ao e-mail informado no formulário.
- 4.6. A confirmação da matrícula deverá ser realizada até as 23h59 do dia **24/11/2026**.
- 4.7. O acesso ao AVA-EFAPE será liberado minutos após a efetivação da inscrição.



As inscrições ficarão disponíveis de **28/08** até **23/11/2026**.



Atenção!

É importante cadastrar um e-mail institucional válido e ativo para receber as comunicações da EFAPE relativas ao curso.



5.

Cancelamento e evasão

- 5.1. Não serão aceitas solicitações de cancelamento.
- 5.2. Efetuada a inscrição pelo formulário, o servidor inscrito que não confirmar a matrícula no **AVA-EFAPE** terá a inscrição desconsiderada.
- 5.3. Será considerado evadido o servidor que confirmar a matrícula no **AVA-EFAPE**, mas não realizar nenhuma atividade do curso.

6.

Cronograma de realização das atividades

- 6.1.** O curso conta com carga horária de **30 horas** e poderá ser realizado de **28/08 a 14/12/2026**.
- 6.2.** O curso é composto por **quatro módulos**, disponibilizados por etapas conforme o quadro a seguir.

ATIVIDADE	CONTEÚDO	CARGA HORÁRIA	PERÍODO DE REALIZAÇÃO
Módulo 1	Autoconhecimento e autogestão emocional	7,5 h	28/08 a 14/12/2026
Módulo 2	Estilos pessoais, temperamento e autopercepção no trabalho	7,5 h	09/09 a 14/12/2026
Módulo 3	Gatilhos emocionais, regulação e respostas no trabalho	7,5 h	16/09 a 14/12/2026
Módulo 4	Práticas de autogestão e Plano Pessoal de Desenvolvimento	7,5 h	22/09 a 14/12/2026



7.

Onde e como realizar as atividades

- 7.1. As atividades serão feitas totalmente a distância e de modo autoinstrucional (sem tutoria, interação nem mediação), acessíveis no **AVA-EFAPE**.
- 7.2. O servidor da SEDUC-SP deverá acessar o AVA-EFAPE por meio do canal “Soluções” ou diretamente na página do curso disponível no site da EFAPE ou, ainda, pelo endereço **<https://avaefape.educacao.sp.gov.br>**.
- 7.3. As atividades avaliativas consistirão em questões objetivas com correção automática pelo sistema e não poderão ser realizadas após os prazos estipulados no cronograma previsto neste Regulamento.
- 7.4. O cursista terá até **três tentativas** para fazer a atividade avaliativa de cada módulo durante o período regular de sua realização. Após as **três tentativas**, o sistema considerará a maior nota.
- 7.5. Questões salvas e não enviadas não serão consideradas para avaliação.
- 7.6. As atividades avaliativas não poderão ser realizadas após os prazos estipulados.

- 7.7.** Ao final do último módulo, os cursistas terão acesso à **Pesquisa de Opinião** e poderão avaliar o curso do qual participaram. Essa pesquisa tem como objetivo coletar dados para o aperfeiçoamento de futuras ações formativas da EFAPÉ e, por isso, a participação de todos os cursistas é fundamental. Nenhum dado pessoal será divulgado, sendo asseguradas as diretrizes éticas da pesquisa.
- 7.8.** A nota final e a frequência do cursista serão computadas a partir da média e da participação no conjunto das atividades do curso, e não isoladamente por módulo.
- 7.9.** Encerrado o período de realização do curso, não serão aceitas justificativas para o envio de atividades pendentes.

8.

Avaliação e certificação

8.1. O certificado será emitido pela EFAPE aos cursistas que atenderem aos critérios estabelecidos na **Resolução SEDUC-SP nº 170, de 22 de dezembro de 2025, na Portaria EFAPE nº 6, de 31 de março de 2026, republicada em 14 de abril de 2026,** e neste Regulamento.

- **Frequência mínima:** igual ou superior a **75%**, contabilizada pela realização e pelo envio das atividades propostas no AVA-EFAPE.

- **Aproveitamento:** conceito **Satisfatório**, correspondente à obtenção de, no mínimo, 75% de aproveitamento no conjunto das atividades avaliativas do curso.

8.2. A EFAPE disponibilizará o certificado digital para consulta e download no **AVA-EFAPE** ou em ferramenta indicada pela coordenação do curso.

8.3. O processo de certificação ocorrerá após o encerramento do período de realização do curso e compreenderá, de forma sequencial, as fases de **validação de dados, homologação e processamento técnico.**



Atenção!

Os cursistas deverão atentar às regras definidas para o curso e realizar as atividades de acordo com a estrutura e o cronograma dispostos neste Regulamento.



- 8.4.** Assim que o certificado for processado e liberado, o documento digital ficará disponível no “Histórico de Participações”, no site da EFAPE (www.escoladeformacao.sp.gov.br/HistoricoParticipacao). Os cursistas receberão um **aviso automático por e-mail**, que informará a disponibilidade do documento.
- 8.5.** De acordo com a legislação vigente, após a disponibilização do certificado no “**Histórico de Participações**”, os cursistas terão o prazo de **até trinta dias úteis** para conferir seus dados. Caso haja necessidade de retificação ou revisão da situação final, a solicitação deverá ser feita pelo canal **Fale com a SEDUC**.
- 8.6.** A validade do documento para evolução funcional, pontuação ou outros processos administrativos dependerá da análise dos órgãos de gestão de pessoas e da legislação específica vigente para cada quadro funcional e será determinada de acordo com o **Plano de Carreira** de cada servidor, consideradas a carga horária e a natureza do curso.

9.

O que fazer em caso de dúvidas

- 9.1. Em caso de problemas e/ou dúvidas referentes ao curso, os servidores terão à disposição o **Fale com a SEDUC**, disponível para abertura de chamados 24 horas por dia. O atendimento será feito de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h, exceto feriados. Todos os chamados abertos em fins de semana e feriados serão respondidos a partir do primeiro dia útil subsequente. O mesmo acontecerá com chamados abertos fora do horário de atendimento.
- 9.2. Para acessar a Central de Atendimento, os servidores deverão utilizar obrigatoriamente um e-mail institucional Microsoft (**@educacao.sp.gov.br** ou **@professor.educacao.sp.gov.br**). A senha de acesso é a mesma utilizada no Portalnet (Gestão Dinâmica de Administração Escolar [GDAE]), na Secretaria Escolar Digital (SED) e no Outlook. A ativação de e-mails institucionais de servidores da SEDUC-SP é feita por meio da SED (**https://sed.educacao.sp.gov.br**).
- 9.3. O acesso ao conteúdo do curso no **AVA-EFAPE**, destinado a fins estritamente pedagógicos e de consulta de materiais, será interrompido após o período de **seis meses** de seu encerramento



Importante! A permanência do acesso ao curso no **AVA-EFAPE** por seis meses serve apenas para suporte e estudo, mas **não prorroga o prazo para solicitação de retificação ou revisão**, que deverá ser realizada **obrigatoriamente** no prazo de trinta dias citado na seção “Certificação” deste Regulamento. Após esse período, a situação final será considerada definitiva.

9.4. É de inteira responsabilidade do cursista a conferência de seus dados e situação final no prazo de **trinta dias úteis** após a disponibilização do certificado, conforme detalhado ao longo deste Regulamento.

10.

Suas responsabilidades enquanto cursista

- 10.1. Acessar o curso, ler os textos de referência, se aprofundar no estudo dos materiais indicados e participar das atividades propostas nos prazos estabelecidos e registrados no cronograma.
- 10.2. Acompanhar, no **AVA-EFAPE**, o status das atividades avaliativas, verificando aquelas que estão pendentes, não realizadas e concluídas, bem como o prazo final para sua realização. Para isso, o cursista deverá clicar em seu nome no canto superior direito da página e, em seguida, em “Notas”. A tela seguinte exibirá as notas de todas as atividades avaliativas do curso, assim como a frequência atribuída a cada uma delas.
- 10.3. Comunicar, via **Fale com a SEDUC**, problemas na execução e/ou no envio das atividades avaliativas, em tempo hábil para sua realização, dentro do horário de atendimento e do período estabelecido para essas atividades no cronograma disposto neste Regulamento.
- 10.4. Acatar as regras estabelecidas neste Regulamento, inclusive as relativas à segurança da informação.
- 10.5. Modificar a senha padrão no primeiro acesso ao AVA-EFAPE para uma senha pessoal e manter a nova senha em completa segurança e sigilo, sendo de sua inteira responsabilidade



todos os acessos realizados por meio dela. A senha tem caráter pessoal e intransferível, sendo vedada sua revelação para terceiros. Ela é a forma de identificação do cursista, e sua utilização é considerada, para todos os fins e efeitos, como manifestação expressa da vontade dele.

- 10.6. Utilizar apenas equipamentos confiáveis para o acesso à plataforma, com programas antivírus e *firewall* devidamente instalados e atualizados, assumindo o risco de sua conduta caso assim não proceda.
- 10.7. Realizar log out após finalizar uma sessão no **AVA-EFAPE**, garantindo a veracidade de suas participações e produções. Para isso, basta clicar em “Sair”, destacado na cor vermelha no canto superior direito da tela.
- 10.8. Atualizar seu perfil sempre que necessário e responsabilizar-se pelas informações fornecidas.

11.

Acessibilidade

11.1. A EFAPE está comprometida com a promoção da acessibilidade, e por essa razão foram estabelecidas estratégias para que pessoas com deficiência tenham acesso ao conteúdo do curso. O objetivo é minimizar não somente barreiras de comunicação/informação, mas também barreiras tecnológicas, para incentivar a permanência, a participação e a aprendizagem de todos os cursistas.

- **Acessibilidade** é entendida como condição para a utilização, com segurança e autonomia, total ou assistida, dos serviços de educação continuada.
- **Barreiras nas comunicações/informações** referem-se a qualquer entrave, obstáculo, atitude e/ou comportamento que dificulte ou impossibilite a expressão e/ou o recebimento de mensagens e informações por intermédio de sistemas de comunicação e de tecnologia da informação.
- **Barreiras tecnológicas** referem-se a qualquer entrave, obstáculo, atitude e/ou comportamento que dificulte ou impossibilite o acesso de pessoas com deficiência às tecnologias.

11.2. Para assegurar a disponibilidade de informações corretas e precisas sobre a acessibilidade nas ações formativas da EFAPE, as estratégias adotadas no curso **QSE em Foco: Autoconhecimento e Autogestão Emocional – 1ª Edição/2026** estão especificadas a seguir.



- **Compatibilidade com leitores de tela:** Recurso que permite que os conteúdos do curso (inclusive sumário, unidades e módulos) sejam lidos ou narrados por programas de leitura de tela. Permite acesso ao conteúdo por cursistas com deficiência visual, cegos ou com baixa visão.
- **Compatibilidade com navegação por teclado:** Funcionalidade que permite navegar pelo conteúdo do curso somente por meio do teclado, sem necessidade de mouse ou touchpad. Permite acesso ao conteúdo por cursistas com deficiência motora e/ou visual.
- **Audiodescrição de imagens:** Recurso em que as imagens (ilustrações, desenhos, fotos e/ou composições visuais) apresentam descrição verbal que pode ser acessada por programas de leitura de tela. Permite acesso ao conteúdo por cursistas com deficiência visual, cegos ou com baixa visão.
- **Vídeos legendados e com intérprete de Língua Brasileira de Sinais (Libras):** Recurso em que os vídeos apresentam tradução em Libras e legendas (a serem ativadas no player do YouTube) de tudo o que é falado.

11.3. As estratégias descritas no item anterior estão em consonância com a legislação vigente, em especial com a Lei nº 10.098/2000, a Lei nº 13.146/2015 e o Decreto nº 5.296/2004.

12.

Configurações adequadas para acesso ao AVA-EFAPE

- 12.1. A gestão da segurança das informações observa as disposições da Norma Técnica ABNT NBR ISO/IEC 27002, especialmente em relação à autenticidade, à integridade e à disponibilidade da informação.
- 12.2. É de conhecimento público a impossibilidade técnica da manutenção do funcionamento integral e ininterrupto de qualquer sistema de informática. Dessa forma, a SEDUC-SP isenta-se de qualquer responsabilidade relativa à postagem de atividades na web e à manutenção de equipamentos.
- 12.3. Antes de iniciar a navegação no **AVA-EFAPE**, é importante verificar se o computador utilizado apresenta os requisitos mencionados na tabela a seguir.

	Mínimo	Recomendado
Software usuário	Google Chrome 90, Mozilla Firefox 86, Internet Explorer 11 ou Safari 12	Google Chrome 100, Mozilla Firefox 100, Microsoft Edge 100 ou Safari 14
	• Windows 7 Service Pack 1 ou superior; • MacOS Sierra e o MacOS High Sierra; • Ubuntu 18.10 Cosmic Cuttlefish; • Plugin Adobe Acrobat Reader atualizado; • Para cursos acessíveis: ◦ leitor de tela NVDA para 2020.1. (Sistema Windows); ◦ Orca Screen Reader (Sistema Linux – Ubuntu); ◦ VoiceOver (Sistema MacOS).	
Hardware usuário	2 GB de memória RAM	4 GB + de Memória RAM
	Resolução de tela mínima de 1024x768.	Resolução de tela de 1366x768 ou superior.
Rede de usuário	Acesso à Internet preferencialmente por meio de uma conexão Banda larga.	
	5 mbps	15 mbps+

13.

Como realizar a limpeza de cada navegador

13.1. Para um bom desempenho do AVA-EFAPE, é recomendada a limpeza do navegador, seguindo os passos apresentados a seguir:



Mozilla Firefox

- i. Abrir o Firefox.
- ii. Apertar a tecla “ALT” do teclado, para ver a barra de menu.
- iii. Selecionar “Ferramentas” e, em seguida, a opção “Limpar dados pessoais”.
- iv. Selecionar a aba “Avançado”, na nova janela.
- v. Habilitar os itens “Cookies” e “Cache” na nova janela.
- vi. Clicar no botão “Limpar agora”. (Essa janela será fechada automaticamente.)



Google Chrome

- i. Abrir o Chrome.
- ii. Clicar com o botão esquerdo do mouse no ícone composto de três traços localizado no canto superior direito da tela.
- iii. Clicar em “Ferramentas”, na nova janela.
- iv. Clicar em “Limpar dados de navegação”, na nova janela.
- v. Selecionar “o começo”, no campo “Eliminar os seguintes itens desde:”.
- vi. Selecionar os campos “Cookies e outros dados de site e de plug-in” e “Imagens e arquivos armazenados em cache”.
- vii. Clicar em “Limpar dados de navegação”.





Microsoft Edge

- i. Abrir o Microsoft Edge.
- ii. Clicar no ícone composto de três bolinhas (“...”) localizado no canto superior direito da tela.
- iii. Selecionar “Histórico” e, depois, “Limpar dados de navegação”.
- iv. Selecionar o intervalo de tempo na caixa de seleção e todos os itens indicados na lista.
- v. Clicar no botão “Limpar agora”. (Essa janela será fechada automaticamente.)



Safari

- i. Abrir o Safari.
- ii. Acessar o menu “Ajustes” > “Safari”.
- iii. Clicar em “Limpar histórico e dados dos sites”.
- iv. Obs.: A limpeza de histórico de navegação, cookies e dados do Safari não altera as informações de preenchimento automático.
- v. Para limpar os cookies e manter o histórico de navegação, acessar “Ajustes” > “Safari” > “Avançado” > “Dados dos sites” e clicar em “Remover todos os dados”.



Atenção! Todos os dados pessoais fornecidos estão sob proteção do sigilo absoluto, de acordo com a Lei 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados-LGPD), de forma que a sua identidade e as suas respostas individuais, no decorrer do curso e após sua conclusão, não serão compartilhadas, sem o seu consentimento, com pessoas de fora da nossa organização.

