

REGULAMENTO

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

SÃO PAULO
Agosto/2026

1. Por dentro do curso

- 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

- 2.1.1 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

- 2.2.1 Desenvolver a autoconsciência para reconhecer emoções, padrões de comportamento e seus impactos nas práticas profissionais.
- 2.2.2 Aprimorar a autogestão emocional, favorecendo respostas mais intencionais, equilibradas e adequadas aos contextos de trabalho.

- 2.2.3 Fortalecer a consciência social, ampliando a empatia, a escuta ativa e a compreensão dos diferentes contextos institucionais.
- 2.2.4 Desenvolver habilidades de relacionamento, promovendo comunicação clara, cooperação e gestão construtiva de conflitos.
- 2.2.5 Estimular a tomada de decisão responsável, alinhada a princípios éticos e normativos e ao impacto coletivo das ações.
- 2.2.6 Contribuir para a construção de clima institucional mais saudável, baseado em respeito, clareza, confiança e corresponsabilidade.

3. Quem pode participar

- 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 As inscrições ficarão disponíveis de **28/08** até **23/11/2026**.
- 4.2 A inscrição deverá ser feita, exclusivamente, no site <https://efape.educacao.sp.gov.br>.
- 4.3 A inscrição será por adesão, ou seja, o servidor interessado deverá manifestar voluntariamente o seu interesse em realizar o curso.
- 4.4 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.
- 4.5 Nos campos “Usuário” e “Senha”, deverá ser utilizado o número de CPF (sem pontos nem hífen).
- 4.6 Ao concluir a inscrição, um número de protocolo e uma cópia do Termo de Aceite serão enviados ao e-mail informado no formulário.
- 4.7 A confirmação da matrícula deverá ser realizada até as 23h59 do dia **24/11/2026**.
- 4.8 O acesso ao AVA-EFAPE será liberado minutos após a efetivação da inscrição.

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 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.

Módulo	Tema	Carga horária	Período de realização
1	Autoconhecimento e autogestão emocional	7,5 h	28/08 a 14/12/2026
2	Estilos pessoais, temperamento e autopercepção no trabalho	7,5 h	09/09 a 14/12/2026
3	Gatilhos emocionais, regulação e respostas no trabalho	7,5 h	16/09 a 14/12/2026
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 EFAPE 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. 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**.

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.

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.

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. Responsabilidades do 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 de comunicação/informação** 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 o 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.

Software do usuário	Mínimo	Recomendado

	Google Chrome 90, Mozilla Firefox 86 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 MacOS High Sierra • Ubuntu 18.10 Cosmic Cuttlefish • <i>Plug-in</i> Adobe Acrobat Reader atualizado • Para cursos acessíveis ○ Leitor de tela NVDA 2020.1 (sistema Windows) ○ Orca Screen Reader (sistema Linux – Ubuntu) ○ VoiceOver (sistema MacOS)	
Hardware do usuário	2 GB de memória RAM	4 GB+ de memória RAM
	Resolução de tela mínima de 1.024x768	Resolução de tela de 1.366x768 ou superior
Rede do usuário	Acesso à internet preferencialmente por meio de conexão banda larga	
	5 Mbps	15 Mbps+

13. Como realizar a limpeza do navegador

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

Mozilla Firefox

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

Google Chrome

- Abrir o Chrome.
- Clicar com o botão esquerdo do mouse no ícone composto por três traços, no canto superior direito da tela.
- Clicar em “Ferramentas” na janela seguinte.

- 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 por três bolinhas (“...”), 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”.

(Obs.: A limpeza de histórico de navegação, *cookies* e dados do Safari não altera as informações de preenchimento automático.)

- iv. 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!

De acordo com a Lei nº 9.394/1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB) e a Lei nº 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais – LGPD), a coleta, o registro, o tratamento e a utilização de dados pessoais de alunos, responsáveis e servidores constituem procedimentos inerentes à organização e ao funcionamento de instituições de ensino. Por essa razão, tais informações devem ser tratadas com estrita observância aos princípios de finalidade, necessidade, segurança e confidencialidade, bem como ser utilizadas exclusivamente para fins educacionais, pedagógicos e administrativos. É obrigatória a preservação da privacidade e do sigilo dos dados, sendo vedados sua divulgação e seu compartilhamento indevido, em conformidade com a legislação vigente e com as normas estabelecidas pelos órgãos educacionais competentes.