

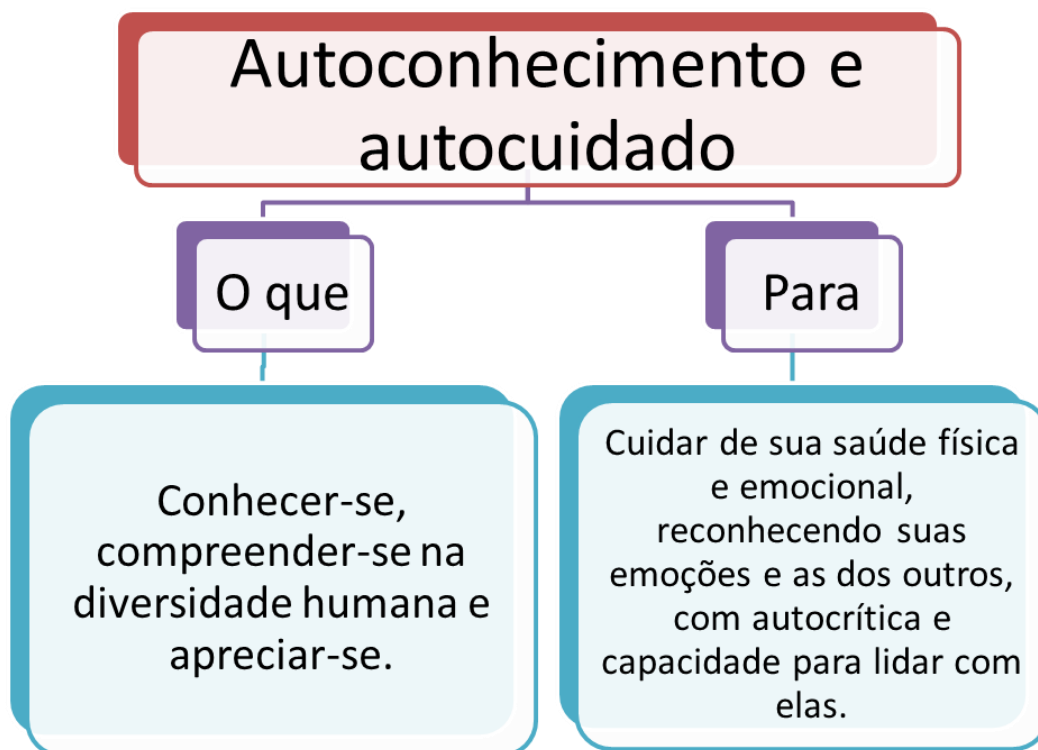


## **EDUCAÇÃO INTEGRAL**

### **À Comunidade Escolar**

#### **Oitava competência geral da BNCC: Autoconhecimento e autocuidado**

Em continuidade na série sobre as dez competências gerais da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), abordaremos hoje a competência oito, que trata do **AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO**. A BNCC (2017, p.10) indica esta competência como:





## **EDUCAÇÃO INTEGRAL**

Esta competência relaciona-se com a compreensão do ser humano em sua individualidade, integralidade e diversidade. Somos seres que se expressam, que sentem, que se relacionam, diferentes, que necessitam de cuidado, que cuidam, que produzem saberes e história, imersos em uma sociedade que é produtora, transformadora e consumidora de cultura. “Essa competência se realiza e se completa na assertividade do saber profundo de si e do seu lugar no mundo” (CAVALCANTE, 2020).

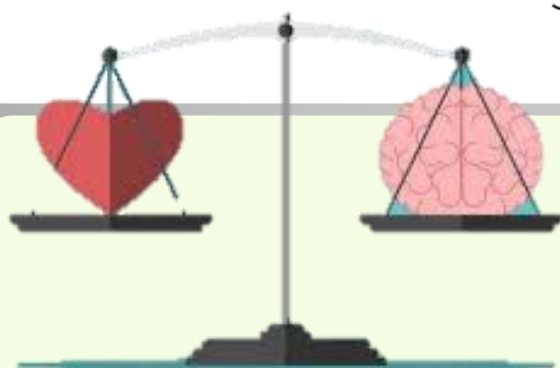
Esta competência se relaciona também com o apreciar-se e cuidar-se, compreendendo que o corpo, de forma integral, necessita de hábitos saudáveis (boa alimentação, prática regular de exercícios físicos, atividades que auxiliem na autorregulação das emoções, estresse, entre outros). “O apreço ao próprio corpo irá determinar as atitudes apropriadas na eventualidade de problemas de funcionamento no próprio corpo do estudante o respeito complementar ao corpo do outro, e em especial ao corpo diverso do seu” (CAVALCANTE, 2020).

Rosi Rico (2019?), em publicação sobre a temática no site Nova Escola, indica ser necessário o aprimoramento de capacidades que contribuirão para o desenvolvimento desta competência, sendo elas:

**1. Autoconsciência:** precisam conseguir construir um senso coerente de si mesmo, sendo capaz de compreender a perspectiva dos outros e identificar quando ela é diferente da sua.

**2. Autoestima:** devem ser aptos a compreender e desenvolver seus pontos fortes e fragilidades de maneira consciente e respeitosa, enfrentando pressões sociais e investindo no seu aprimoramento.

**3. Autoconfiança:** usar seus conhecimentos, habilidades e atitudes com confiança e coragem, selecionando, utilizando e analisando estratégias para vencer desafios.



## **EDUCAÇÃO INTEGRAL**

**4. Equilíbrio emocional:** reconhecer emoções e sentimentos, bem como a influência que pessoas e situações exercem sobre eles. Buscar manter-se seguro, tranquilo e otimista em situações emocionalmente intensas.

**5. Cuidados com saúde e desenvolvimento físico:** cuidar da sua saúde física, bem-estar, afetividade, sexualidade e evitar exposição a riscos. Reconhecer, acolher e lidar com mudanças relativas à sua faixa etária e aos fatores que afetam seu crescimento pessoal, físico, social, emocional e intelectual.

**6. Atenção plena e capacidade de reflexão:** manter atenção diante de estímulos que distraem ou competem por sua atenção. Descrever e avaliar sua forma de pensar, integrando a prática reflexiva ao seu cotidiano”.



“A Competência Geral 8 (CG8) diz respeito ao autoconhecimento e à manutenção de relações saudáveis e enriquecedoras consigo mesmo, nos âmbitos da fisicalidade e do psíquico; também trata do autoconhecimento como uma via de acesso ao conhecimento do outro e, conseqüentemente, uma forma a mais de desenvolver interações significativas e empáticas em sociedade” (CAVALCANTE, 2020).



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

Indicamos uma atividade que se relaciona com esta competência geral e disponibilizamos também, em nosso canal do YouTube, um vídeo sobre ela. Para acessá-lo, basta realizar a leitura do QR Code abaixo e você será direcionado para o vídeo.



Em nossa próxima publicação da série de sobre as dez competências gerais expressas na BNCC, trataremos da nona competência, EMPATIA E COOPERAÇÃO. Até mais!

### Referências:

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. 2017. Disponível em: <  
[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>. Acesso em: 16 set. 2020.

CAVALCANTE, Ana Paula. Autoconhecimento e autocuidado – Competência geral 8 da BNCC. 2020. Curso livre. Futura. Disponível em: <  
<https://www.futura.org.br/cursos/autoconhecimento-e-autocuidado-competencia-geral-8-da-bncc/>>. Acesso em: 24 set. 2020.

RICO, Rosi. Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado. [2019?]. Nova Escola. Disponível em: <  
<https://novaescola.org.br/bncc/conteudo/12/competencia-8-autoconhecimento-e-autocuidado>>. Acesso em: 16 set. 2020.



Secretaria de  
Educação



**PREFEITURA  
MUNICIPAL  
DE CONTAGEM**

## **EDUCAÇÃO INTEGRAL**

SIMPLIFICA. Trilhas de aprendizagem ativa – Semana 7 – Bem-estar – 6º ano - Dia 2 – 1,2,3,4. Os números do movimento. 202\_. Disponível em: < [https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vSxRDReHGJDDrTXDZnSAVUpIKoXDY5EerT1eKK3UPgEN4SCPwsnSIWN5NdLjS6ROjEL7LsDx5fp\\_Btr/pub?start=false&loop=false&delayms=3000&slide=id.g72c3913b16\\_8\\_170](https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vSxRDReHGJDDrTXDZnSAVUpIKoXDY5EerT1eKK3UPgEN4SCPwsnSIWN5NdLjS6ROjEL7LsDx5fp_Btr/pub?start=false&loop=false&delayms=3000&slide=id.g72c3913b16_8_170)>. Acesso em: 16 set. 2020.

