

Diário de Reflexão Semanal

O que é um diário de reflexão?

Um diário de reflexão é um espaço só seu para registrar o que você está aprendendo, sentindo e pensando ao longo do programa. Não existe resposta certa ou errada — o objetivo é desenvolver o hábito de **pensar sobre o próprio aprendizado** (isso se chama metacognição, e é uma das habilidades mais valorizadas no século XXI).

Por que funciona:

- Quem reflete regularmente fixa melhor o conteúdo
- Você desenvolve pensamento crítico e autoconhecimento
- Ao final do programa, terá um registro incrível da sua evolução
- Ajuda a identificar padrões no seu aprendizado

Como usar:

- Reserve 10-15 minutos ao final de cada semana
- Seja honesto(a) consigo — este diário é pessoal
- Só será compartilhado se você quiser
- Não se preocupe com "escrever bonito" — o importante é refletir
- Tente preencher sempre no mesmo dia para criar um hábito

Legenda de Autoavaliação

Use esta escala para todas as autoavaliações ao longo do diário:

Nota	Significado
1	Não participei / não me esforcei
2	Participei pouco, posso melhorar muito
3	Participei de forma razoável, dentro do esperado
4	Me esforcei bastante, fui além do básico

Nota	Significado
5	Dei o meu melhor, surpreendi a mim mesmo(a)

Exemplo Preenchido — Semana 1

Período: 10/03 a 14/03 **Módulo:** Módulo 1 — Fundamentos de IA **Tema da semana:** O que é Inteligência Artificial?

O que aprendi esta semana?

Aprendi que IA já está presente em muita coisa que uso no dia a dia, como o algoritmo do TikTok e a correção automática do celular. Não sabia que isso era considerado inteligência artificial.

Conexões com meu cotidiano

Comecei a perceber quantos apps que uso têm IA: Spotify me recomenda músicas, Google Maps calcula a melhor rota, até o filtro da camera usa IA. Fiquei pensando: será que estou "treinando" essas IAs sem saber?

Dúvidas e curiosidades

Quero entender melhor como funciona o treinamento de uma IA — de onde vem os dados? E se os dados forem ruins, a IA também fica ruim?

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	4
Participação nas discussões	3
Contribuição para o grupo	4
Pensamento crítico	3
Criatividade	4

Meta para próxima semana

Participar mais nos debates em sala. Fiquei quieto essa semana porque estava inseguro, mas percebi que minhas ideias eram válidas.

Seu Diário Começa Aqui!

Semana 1

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre (sentimentos, desafios, conquistas...):

Semana 2

Período: / a / Módulo: _____ Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 3

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi está semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliacao

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 4

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 5 — Reflexão de Fim de Módulo 1

Período: / a / Módulo: _____ Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Reflexão especial: Fim do Módulo 1

Olhando para as últimas semanas:

- O que mais me marcou neste módulo?

- Minha visão sobre IA mudou? Como?

- Qual foi meu maior desafio?

-
- O que quero levar para o próximo módulo?
-

Observação livre:

Semana 6

Período: / a / **Módulo:** _____ **Tema da semana:**

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 7

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 8

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 9 — Reflexão de Meio de Programa

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Reflexão especial: Metade do Programa!

Você já está na metade! Pare e olhe para trás:

- Compare a Semana 1 com hoje. O que mudou em você?

- Qual foi o momento mais significativo até agora?

- O que você faria diferente se pudesse voltar ao início?

- Como está seu projeto? Do que você mais se orgulha?

- O que precisa de mais atenção na segunda metade?

Observação livre:

Semana 10

Período: / a / **Módulo:** _____ **Tema da semana:**

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 11

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 12

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 13

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliacao

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 14 — Reflexão de Fim de Módulo 3

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi está semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Reflexão especial: Fim do Módulo 3

Você está entrando na reta final!

- O que aprendi sobre empreendedorismo e inovação?
- Como meu projeto evoluiu desde a ideia inicial?
- Qual foi a maior surpresa nos testes com usuários?
- O que quero garantir na apresentação final?

Observação livre:

Semana 15

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 16

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 17

Período: / a / Módulo: Tema da semana:

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Dúvidas e curiosidades

Autoavaliação

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Meta para próxima semana

Observação livre:

Semana 18 — Reflexão Final do Programa

Período: / a / **Módulo:** Módulo 4 — Apresentação e Reflexão **Tema da semana:**
Encerramento

O que aprendi esta semana?

Conexões com meu cotidiano

Autoavaliacao Final

Competência	Nota (1-5)
Engajamento nas atividades	
Participação nas discussões	
Contribuição para o grupo	
Pensamento crítico	
Criatividade	

Reflexão Final do Programa

Reserve um tempo especial para está reflexão. Releia todas as semanas anteriores antes de responder.

1. Quem eu era no início do programa e quem sou agora?

2. Quais foram os 3 momentos mais significativos do programa?

Momento	Por que foi significativo?
1.	
2.	
3.	

3. O que aprendi sobre Inteligência Artificial que não sabia antes?

4. O que aprendi sobre empreendedorismo que não sabia antes?

5. O que aprendi sobre ética e responsabilidade com tecnologia?

6. O que aprendi sobre trabalhar em equipe?

7. Como minhas notas de autoavaliação mudaram ao longo das semanas?

Olhe suas notas da Semana 1, Semana 9 e Semana 18:

Competência	Semana 1	Semana 9	Semana 18	Evolução
Engajamento nas atividades				
Participação nas discussões				
Contribuição para o grupo				
Pensamento crítico				
Criatividade				

8. Se eu pudesse dar um conselho para um aluno que vai começar o programa, o que diria?

9. O que quero continuar fazendo após o programa?

10. Uma palavra que resume minha jornada neste programa:

Carta para o Eu do Futuro

Escreva uma breve carta para você mesmo(a), para ler daqui a 1 ano:

Parabéns por ter chegado até aqui! Preencher um diário de reflexão por 18 semanas é um feito impressionante. Você desenvolveu uma habilidade que a maioria dos adultos não têm: a capacidade de refletir sobre o próprio aprendizado. Guarde este diário — ele é um tesouro.