

MEMORIAL ACADÊMICO 2026

GUIA ORIENTATIVO AO DISCENTE

Como preencher a autoavaliação e o plano de ação no Memorial Acadêmico

Um material para apoiar seu preenchimento com consciência, sinceridade e responsabilidade.

Antes de começar

O Memorial Acadêmico não é uma competição, não compara alunos e não premia quem “se avalia melhor”. Ele valoriza a reflexão sobre sua trajetória ao longo do semestre.

1. Para que serve o Memorial Acadêmico?

O Memorial Acadêmico é um momento de reflexão sobre sua trajetória no curso. Ele ajuda você a reconhecer avanços, perceber desafios e construir caminhos possíveis de desenvolvimento.

- Não é prova.
- Não é competição entre alunos.
- Não serve para comparar desempenhos.
- Seu foco é apoiar seu crescimento acadêmico e pessoal.

A autoavaliação não é sobre dizer que você é excelente em tudo, mas sobre reconhecer com sinceridade onde você está hoje para poder avançar.

2. Como funciona a autoavaliação?

No Memorial, você responderá perguntas fechadas e uma pergunta aberta de reflexão. O mais importante é olhar para sua rotina real e responder com honestidade.

4 perguntas fechadas Relacionadas a competências e atitudes observadas ao longo do semestre.	1 pergunta aberta Espaço para refletir sobre sua jornada acadêmica com mais liberdade.
Sem punição pela sinceridade Reconhecer dificuldades não diminui sua nota.	Reflexão acima do resultado O Memorial valoriza o processo formativo e não um “desempenho perfeito”.

3. Como escolher a categoria mais adequada?

As perguntas fechadas usam quatro categorias. Antes de marcar, pense em como seu comportamento aconteceu de fato durante o semestre.

Consistentemente Demonstrado todo ou quase todo o tempo.	Geralmente Demonstrado mais da metade do tempo.
Eventualmente Demonstrado menos da metade do tempo.	Raramente Quase nunca demonstrado.

Perguntas que podem ajudar você a refletir

1	Isso aconteceu em quase todas as semanas ou apenas em momentos pontuais?
2	Foi algo constante ou muito dependente do contexto?
3	Você consegue lembrar de exemplos concretos?
4	Se alguém observasse sua rotina, diria que isso foi frequente?

Importante

Evite usar “Consistentemente” como resposta automática. Considere teoria, prática, postura, organização, participação e autocuidado ao longo do semestre.

4. Como responder à pergunta aberta?

A pergunta aberta é um dos espaços mais importantes do Memorial Acadêmico. Nela, vale mais a sinceridade do que uma resposta bonita.

- Evite respostas genéricas.
- Relacione sua fala com sua rotina real.
- Aponte pelo menos um ponto forte.
- Indique pelo menos um ponto de desenvolvimento.
- Pense no próximo passo, e não apenas no problema.

Dica prática

Uma boa resposta é aquela que mostra como você tem vivido o semestre: o que avançou, o que dificultou sua rotina e o que pode ser ajustado daqui para frente.

Você pode falar sobre...

Sentimentos

Como você tem se sentido em relação à rotina acadêmica.

Barreiras

Dificuldades acadêmicas, emocionais, organizacionais ou relacionais.

Necessidade de apoio

Dúvidas sobre apoio educacional e estratégias de acompanhamento.

AEE

Sinalizar uma possível necessidade de apoio não abre solicitação automática e não exige laudo.

5. O que é o plano de ação?

O plano de ação é a etapa em que você transforma sua reflexão em atitudes concretas. Ele deve contemplar tanto aspectos a desenvolver quanto pontos fortes que podem ser fortalecidos.

- | | |
|---|---|
| 1 | Identifique o que precisa melhorar. |
| 2 | Reconheça o que você já faz bem. |
| 3 | Defina uma atitude concreta e possível. |
| 4 | Registre o conteúdo final no Canvas. |

6. Como montar um bom plano de ação?

Um bom plano de ação deve ser claro, possível e coerente com sua realidade. Ele precisa fazer sentido para sua rotina e ser algo que você consiga colocar em prática.

Pergunta 1

O que preciso desenvolver a partir desta reflexão?

Pergunta 2

O que já faço bem e desejo fortalecer?

Pergunta 3

Qual atitude concreta posso assumir a partir de agora?

Pergunta 4

Como vou acompanhar esse compromisso ao longo do semestre?

Exemplos de focos possíveis

- Melhorar a organização semanal de estudos.
- Participar com mais constância das atividades.
- Buscar ajuda em conteúdos com maior dificuldade.
- Fortalecer um ponto positivo já percebido, como responsabilidade, comunicação ou participação.

Atenção ao registro

Você pode elaborar seu plano fora da plataforma, mas somente o que estiver copiado e colado no Canvas será considerado para fins de registro e pontuação.

7. Como funciona a pontuação?

O Memorial Acadêmico possui duas etapas avaliativas, ambas de caráter formativo.

Semana inicial do semestre
2,5 pontos

Semana intermediária (após a N1)
2,5 pontos

- A pontuação está vinculada à participação.
- Também considera sua presença no momento de feedback.
- Exige a construção e revisão do plano de ação.
- Depende do registro no Canvas.

Lembre-se

A pontuação do Memorial não depende do que você responde, mas do fato de participar, refletir e construir seu plano de ação.

8. Antes de finalizar seu Memorial

1	Revise suas respostas com sinceridade.
2	Confira se sua reflexão está conectada à sua rotina real.
3	Verifique se o plano de ação está claro e possível.
4	Confirme se tudo foi registrado corretamente no Canvas.

O Memorial é um espaço seguro de reflexão. Ele existe para apoiar sua formação, ajudar você a se conhecer melhor, identificar caminhos de desenvolvimento e construir sua trajetória com mais consciência.

○ CONTATOS DO NED

📞 63 3216 6343
ned.palmas@afya.com.br