



Avalia +

Avaliar para desenvolver

A importância do autoconhecimento e da autoconsciência ao longo da jornada profissional.



Avalia +

Avaliar para desenvolver

Contexto

Quanto mais a IA avança nas competências técnicas (hard skills), mais o mercado valoriza o que é estritamente humano.



Avalia +

Avaliar para desenvolver

Autoconhecimento ou autoconsciência?

É comum autoconhecimento e autoconsciência serem utilizados como sinônimos. Em muitas situações de fato parecem ser. No dicionário* são definidos como:

- **Autoconhecimento:** "Conhecimento de si próprio, das suas características, qualidades, imperfeições, sentimentos etc; que caracterizam o indivíduo por si próprio."
- **Autoconsciência:** "Consciência da própria consciência, do estado e dos processos mentais (conflitos, motivações, pensamentos, conhecimentos etc.); autoconhecimento."

Neste texto é adotada a diferenciação com relação ao momento em que as características são percebidas e à possibilidade de serem realizadas ações que possibilitam alguma transformação.

Em outras palavras, a autoconsciência possibilita perceber o que está ocorrendo e qualificar a partir de características e experiências acumuladas - o autoconhecimento -, para assim realizar ações/transformações. **Autoconhecimento reside no passado** - o que já foi percebido/sabido. **Autoconsciência reside no presente**, como agir a partir do que está sendo percebido e das referências acumuladas.

* Dicio – Dicionário online de português, <https://www.dicio.com.br/>, acesso em 16 dez 2025.



Avalia +

Avaliar para desenvolver

Fato 1: **5 principais habilidades**



Foto de [Brett Jordan](#) na [Unsplash](#)

A autoconsciência está entre as 5 principais habilidades **valorizadas** pelo **mundo do trabalho** indicadas no ranking do Fórum Econômico Mundial de 2025.

Projeções para 2030 consolidam a importância e destacam a relevância das ***Human-centric skills***.



Avalia +

Avaliar para desenvolver

Fato 2: **educação e regulação**

As diretrizes da Base Nacional Comum Curricular¹ estimulam o autoconhecimento no aprendizado dos estudantes em todas as etapas de sua formação.

Paralelamente nas empresas, a NR-01 (Norma Regulamentadora 01)² evidencia o autoconhecimento/autoconsciência como ferramenta fundamental para que trabalhadores e organizações preservem um ambiente profissional de saúde e bem-estar.

¹ BNCC, <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>, acesso em 09 dez 2025.

² NR-01, <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-01-atualizada-2025-i-1.pdf>, acesso em 17 dez 2025.



Avalia +

Avaliar para desenvolver

Fato 3: **burnout e estresse**

Sobrecarga, baixa realização pessoal, desequilíbrio vida-trabalho e exaustão emocional são potencializados quando a habilidade de cada profissional de conhecer a si próprio/a si própria é pouco desenvolvida.



Foto de [SEO Galaxy](#) na [Unsplash](#)

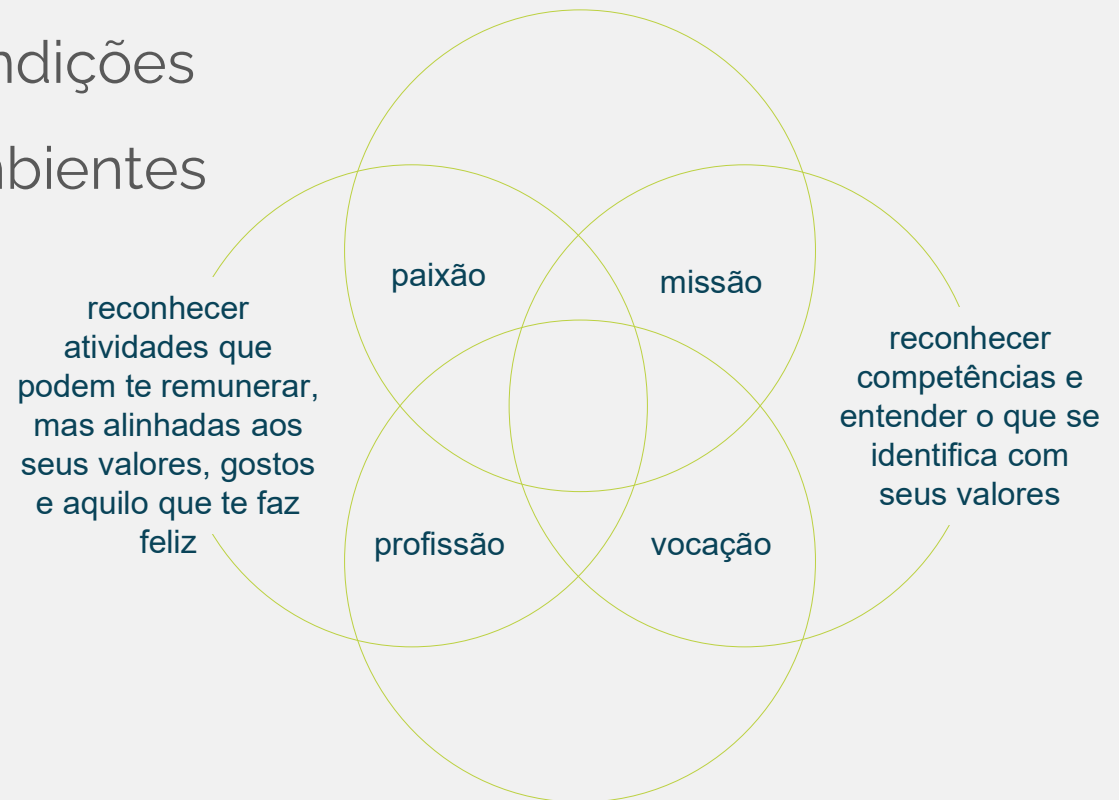


Avalia +

Avaliar para desenvolver

Fato 4: **gerenciar o estresse**

Reconhecer forças, fraquezas, valores, medos e gostos proporciona condições para se enfrentar situações e ambientes adversos e buscar bem-estar e qualidade de vida. A filosofia Ikigai pode ser utilizada como uma ferramenta para o autoconhecimento.



Fonte: os autores (adaptação a partir da filosofia Ikigai).



Avalia +

Avaliar para desenvolver

Da carreira linear para a Proteana

À medida que a IA tem proporcionado rápidas e profundas transformações no mundo do trabalho, as *Human-centric skills* tornam-se cada vez mais importantes e relevantes, contribuindo para a transição entre carreiras geridas por instituições para aquelas geridas pelos próprios indivíduos.

Eis que a chamada carreira Proteana, conceituada por Douglas Tim Hall na década de 1970, ressurge e nomeia essa forma de gerir carreiras.