



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



SHE4AHA

Health throughout life

# Competências para a vida (life skills)

---



Slides by Anette Schulz

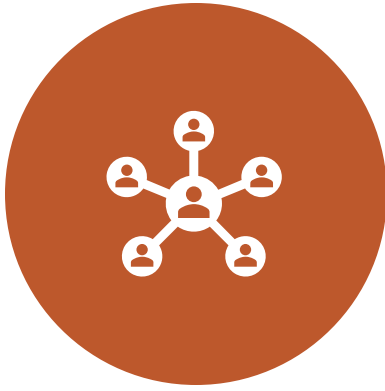
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

# O que são competências para a vida (life skills)?

- **São competências para manter um comportamento adaptativo e positivo**, que permite aos indivíduos lidar eficazmente com as exigências e os desafios da vida quotidiana.
- **É a capacidade de uma pessoa manter um estado de bem-estar mental** adotando um comportamento adequado e positivo nas relações com os outros.

# 3 categorias de competências para a vida

---



**SOCIAL**



**COGNITIVA**



**EMOCIONAL**

# Competências sociais



**Comunicação verbal e não verbal** - escuta ativa, expressão de emoções, capacidade de dar e receber feedback.



**Capacidade de resistência e negociação** - gestão de conflitos, capacidade de afirmação, resistência à pressão dos outros.



**Empatia** - capacidade de ouvir e compreender as necessidades e os pontos de vista dos outros e de expressar essa compreensão.



**Competências de cooperação e colaboração em grupo** – Respeita a opinião dos outros, faz escuta ativa, espera pela sua vez para falar, fala de modo claro, justifica a sua opinião, apresenta ideias, etvc.



**Competências de advocacia (defesa de causas)** - baseadas em competências de persuasão e influência.

# Competências cognitivas

---

- \* Competências de **tomada de decisão**
- \* Competências de **resolução de problemas**

- \* **Pensamento crítico e autoavaliação**,  
que envolvem ser capaz de:
  - analisar a influência dos media e dos colegas, estar consciente dos valores, atitudes, normas, crenças e fatores que nos afetam
  - identificar fontes de informação relevantes.

# Competências emocionais

---

**\* Competências de regulação emocional:**  
gestão da raiva e ansiedade

**\* Capacidade de lidar com perdas, abusos e traumas**

**Competências de gestão do stress que incluem:**

- \* Gestão de tempo
- \* Pensamento positivo
- \* Domínio de técnicas de relaxamento

**Competências que promovem:**

- \* Autoconfiança**
- \* Autoestima**
- \* Autoavaliação**
- \* Autorregulação.**



# Por quê desenvolver competências para a Vida nas crianças?

---

- **Promovem o desenvolvimento global** (social, emocional, cognitivo, físico),
- **Melhoram as interações, aumentam o bem-estar** e contribuem para a redução de comportamentos que comprometem a saúde e aumentam o comportamento saudável,
- **Promovem a adaptação social e o desempenho escolar.**

# Por quê desenvolver competências para a vida nas crianças?

Tal como acontece na educação das crianças, para promover o seu desenvolvimento global, bem-estar, etc..

Para prevenir o uso de substâncias psicoativas (drogas ilícitas, tabaco, álcool) ao longo da vida.

Para prevenir problemas mentais, comportamentos violentos e comportamentos sexuais de risco ao longo da vida.



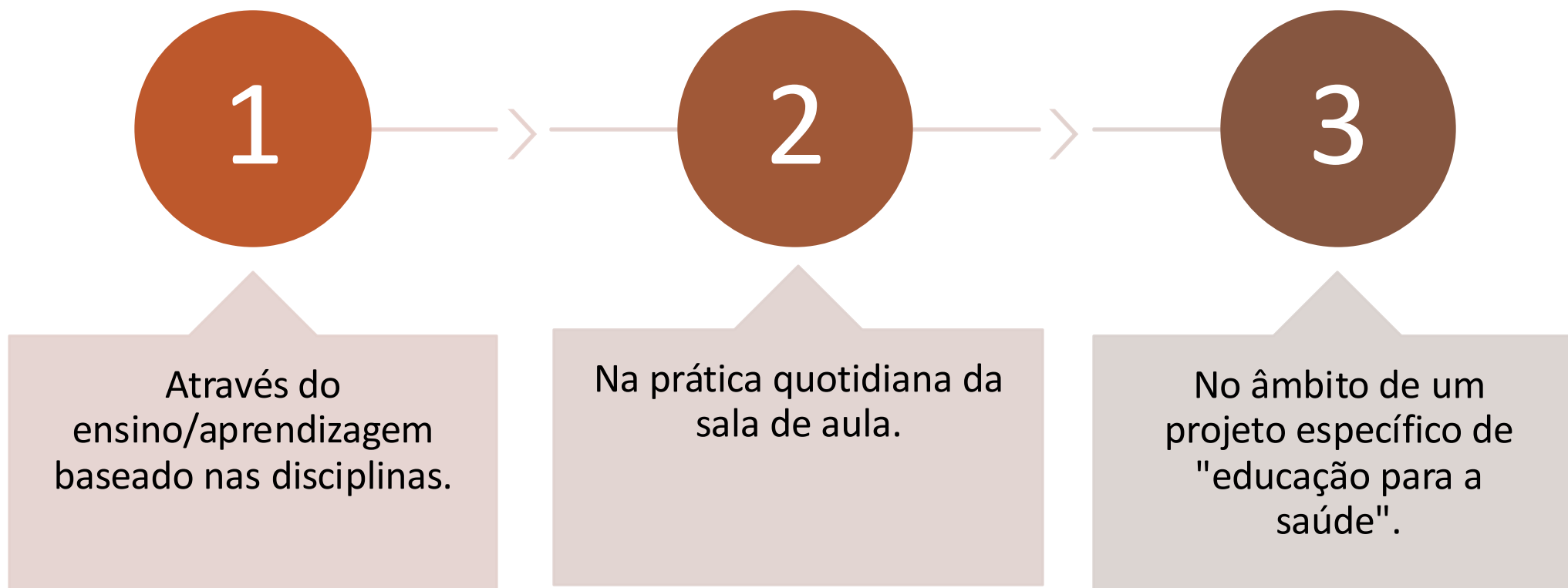
# O desenvolvimento de competências para a vida é um assunto de todos

---

- Os diretores e gestores escolares, as autoridades educativas locais e nacionais.
- Assistentes administrativos.
- Professores e pessoal educativo.
- Profissionais de saúde.
- Pessoal dos serviços sociais da escola.
- Alunos.
- Pais.
- Parceiros da escola.

# Como desenvolver competências para a vida?

---



Estes diapositivos foram desenvolvidos no âmbito do projeto SHE4AHA.

Pode encontrar mais informações sobre o projeto SHE4AHA em [www.healththroughoutlife.eu](http://www.healththroughoutlife.eu)

Este material pode ser utilizado gratuitamente com uma referência clara ao projeto SHE4AHA.

## Guia para se tornar uma escola promotora de saúde



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, exclusivamente dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.

PUBLICADO POR  
Schools for Health in Europe Network Foundation  
(SHE).  
DATA DE PUBLICAÇÃO  
Março de 2025