



Educar para Desenvolver Competências porque...

As competências são os pilares essenciais da saúde mental

Durante muito tempo, acreditou-se que a saúde mental era algo tínhamos, e que por diferentes motivos, podíamos perder e recuperar. Hoje sabemos que a saúde mental é uma construção contínua, diretamente ligada à qualidade dos recursos internos e externos, que temos a oportunidade de construir.

- Saúde mental não é a ausência de problemas, mas sim a capacidade de os resolver.
- Saúde mental não é a ausência de tensão, ansiedade e angústia, mas sim a capacidade de realizar um retorno à calma.
- Saúde mental não é a ausência de momentos de solidão, mas sim a habilidade de construir novas e boas relações sociais.



Educar para Desenvolver Competências porque...

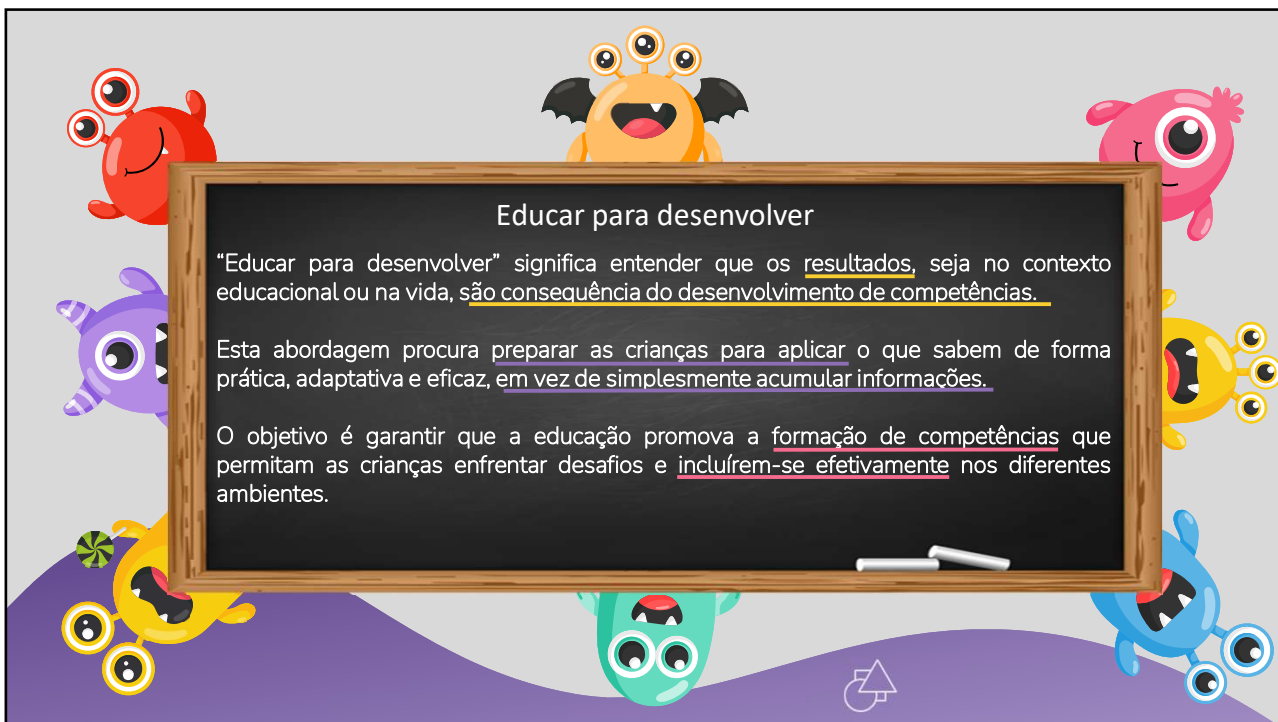
O adulto não nasce no fim da escola, estrutura-se ao longo dela.

A formação de um adulto competente não é um processo que acontece apenas após a escola. Durante a vida escolar, as competências fundamentais como o pensamento crítico, a resolução de problemas e a gestão emocional são, ou não, constantemente moldadas.

A escola não é apenas um local de transmissão de conhecimento, mas o ambiente onde a criança começa a construir as bases do seu desenvolvimento pessoal, relacional, cognitivo e profissional.

A escola não preparara para a vida, a escola é a própria vida!

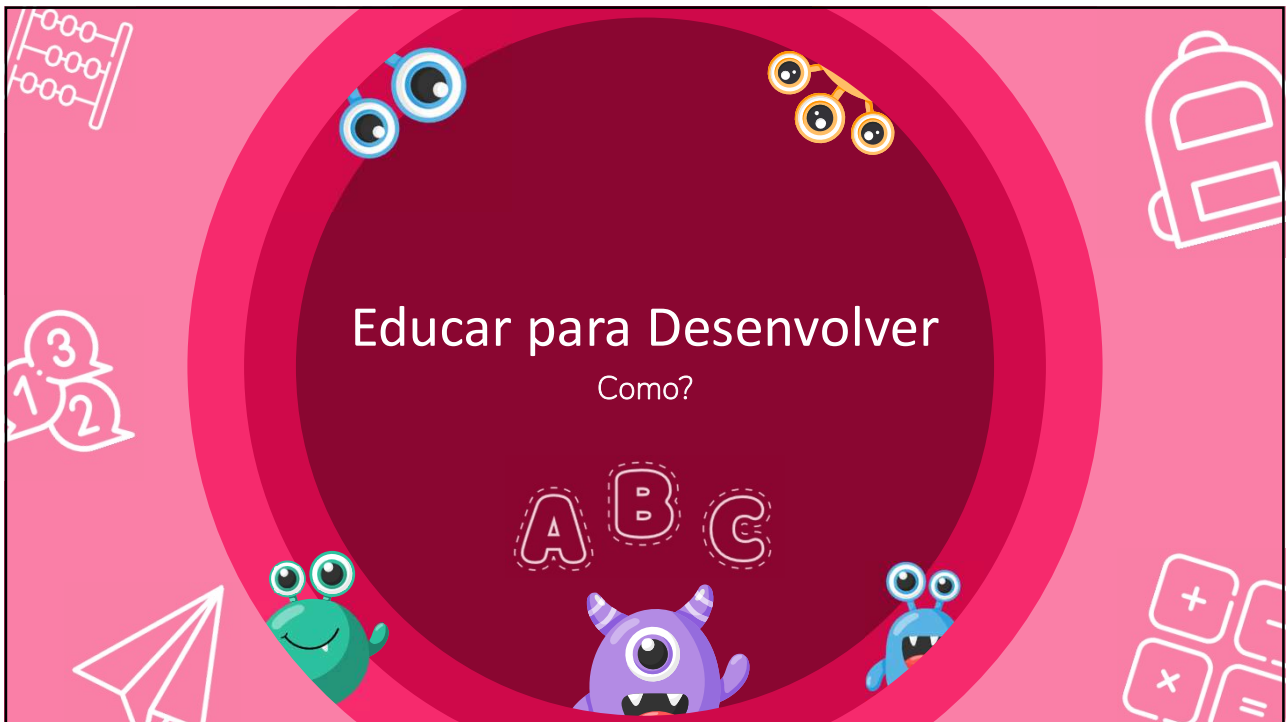




Carina Lobato de Faria

- Psicóloga Clínica e da Saúde
- Especialista em Neuropsicologia, Psicoterapia e Necessidades Educativas Especiais pela OPP
- Formadora de Professores (CCPFC) desde 2009.
- Sou uma apaixonada por educação e desenvolvimento de competências.
- Em 2025, cumpri o meu maior sonho profissional: Fundei a Academia de Neurodesenvolvimento, que tem como propósito ajudar Pais e Professores a fazer da Educação uma incubadora de Pessoas Competentes.



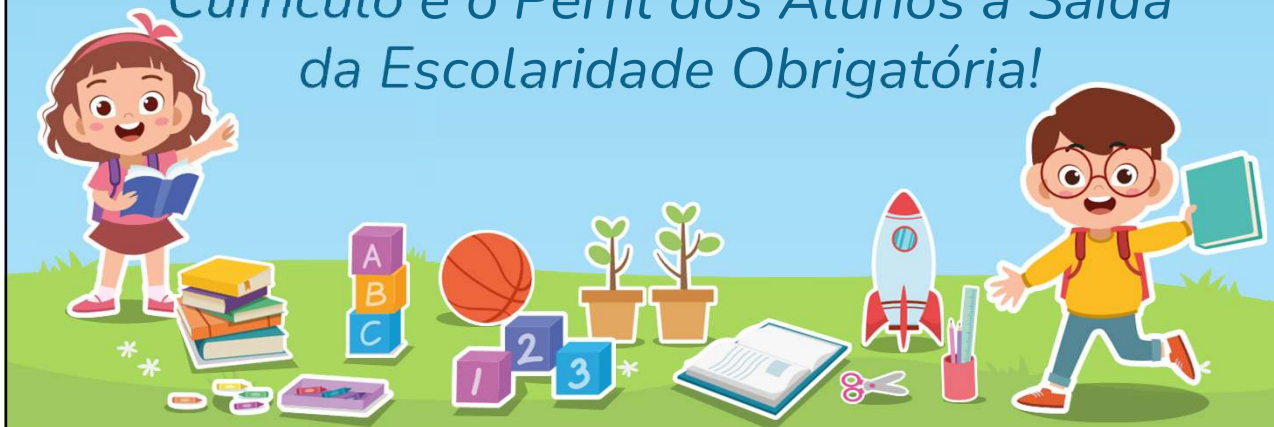


BB

Transformar a escola e a vida numa verdadeira Incubadora de Competências!

Carina Lobato Faria

Casar, numa relação feliz e duradoura, o Currículo e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória!



Todas as interações pedagógicas e relacionais, cada aula, atividade, trabalho de casa ou rotina familiar, têm o potencial de remodelar o cérebro, afetando a capacidade da criança pensar, sentir e interagir com o mundo (externo e interno).

