

RESOLUÇÕES

Especialistas revelam as melhores técnicas de como se planejar e cumprir as promessas no novo ano

Ainda não definiu as metas para 2024? Saiba por onde começar

» MARINA RODRIGUES
ESPECIAL PARA O CORREIO

Mais um ciclo chega ao fim e, com ele, novos horizontes começam a surgir. Talvez, finalmente investir naquele projeto dos sonhos, ler mais, fazer atividade física ou começar a dieta. Fato é que, para fazer valer o verso “Adeus, ano velho/ Feliz ano-novo/ Que tudo se realize/ No ano que vai nascer”, do clássico de Natal, não basta só vontade, é preciso traçar estratégias. Pensando nisso, o **Correio** entrevistou especialistas e convidados para desmistificar o tema e descobrir os melhores métodos para ajudar você a alcançar seus objetivos em 2024.

Membro da Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento (SBNeC), professor e doutor em neurociência, Igor Duarte explica que fazer planos estimula o cérebro, já que, “quando você determina uma meta, ela torna-se um problema que o cérebro deve buscar solucionar”. Para ele, definir metas que beneficiarão a si e aos outros eleva a chance de o cérebro sair da zona de conforto e passar a gastar mais energia para alcançá-las, podendo, inclusive, evitar ou retardar doenças cerebrais degenerativas.

Ailla Pacheco, neurocientista especialista em saúde mental, psicóloga e escritora no tema, diz que esse tipo de planejamento impulsiona o desenvolvimento pessoal, desafiando o crescimento e a superação de obstáculos. “A definição de metas, propósitos e objetivos é crucial não apenas para iniciar um novo ano, mas

Kayo Magalhães/CB/D.A Press



Gabriel Scarlatti decidiu o objetivo para o próximo ano: ser aprovado na carreira de diplomata

continuamente ao longo da vida. Definir metas não apenas molda o futuro, mas otimiza o presente, o momento mais importante de nossas vidas: o aqui e o agora.”

Mente ativa

Um estudo de 2020 publicado pela revista científica Plos One acompanhou mais de mil pessoas ao longo de um ano para verificar

se suas metas seriam cumpridas ou abandonadas. O resultado: quase metade dos participantes “pulou do barco”. Segundo os autores, quando as resoluções de ano-novo são positivas, a chance

de alcançá-las é maior. “Normalmente, as pessoas têm foco em evitar algo. Porém, é importante buscar aquilo que se quer, por exemplo: focar em pesar 55 quilos é positivo, em vez de focar em perder 20 quilos, que é um alvo negativo”, aconselha Igor Duarte.

A psicóloga e programadora neurolinguística Ludmila Elias afirma que fatores emocionais, cognitivos, ambientais e motivacionais são determinantes para o sucesso ou fracasso do cumprimento das metas. “O indivíduo precisa entender que a autossabotagem significa ir contra as próprias ideias e isso, muitas vezes, está ligado a padrões de pensamentos negativos e à autoimagem. A psicoterapia pode ajudar a identificar e modificar esses padrões, fazendo com que o indivíduo aprenda a se conhecer, promovendo autoestima, autocuidado e, assim, trabalhando o reforço positivo e a manutenção da motivação pelo objetivo a ser alcançado”, diz.

Esse padrão negativo existe porque, embora o cérebro seja capaz de grandes façanhas, trabalha pelo menor gasto de energia possível, segundo Igor Duarte. Ele destaca que a programação neurolinguística, técnica usada para direcionar o foco de atenção do cérebro para áreas mais produtivas, pode ajudar no treinamento para tornar a mente sempre ativa.

Do ponto de vista da neurociência, Ailla Pacheco explica ainda que um dos processos que contribui para mudanças de hábitos é a neuroplasticidade cerebral, que representa a capacidade do cérebro de reorganizar sua estrutura e função ao longo da vida. “Nosso cérebro é mais adaptável e inteligente do que imaginamos. A neuroplasticidade facilita o cumprimento de metas ao permitir a