

Arquivo pessoal



"Priorize a saúde mental e respeite seu ritmo", diz Ailla Pacheco, autora de auto-ajuda



Lucas Santana, psicólogo: estabeleça metas específicas e aposte no autoconhecimento

Arquivo pessoal



Ludmila Elias, psicóloga, indica terapia para mudanças significativas

Arquivo pessoal



Igor Duarte, doutor em neurociência, afirma que fazer planos estimula o cérebro

formação e o fortalecimento de novas conexões neurais, sustentando a aprendizagem e a consolidação de hábitos desejados", revela.

E para provar que não existe idade para aprender, uma boa notícia: apesar de alguns processos cognitivos poderem sofrer desaceleração com o envelhecimento, a adaptação neural persiste, indicando que a modificação de hábitos é viável em qualquer fase da vida. "Pessoas de gerações mais maduras buscam, cada vez mais, transições de carreira ou o início de novos ciclos educacionais. Nesse sentido, a plasticidade cerebral e a

disposição para mudanças são recursos valiosos. Precisamos rejeitar o etarismo", frisa Ailla.

### Planejamento

Independentemente da idade, portanto, recomenda-se iniciar o processo de elaboração de metas fazendo uma avaliação sincera da sua atual situação, identificando obstáculos e características que precisam ser trabalhadas, para, então, elaborar um planejamento estratégico de forma detalhada e realista.

Lucas Santana, psicólogo clínico especialista em gestão

de projetos, ressalta a efetividade de se estabelecer metas SMART — específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e temporais. Em seguida, aconselha dividir as metas em etapas menores e tangíveis, visando a evolução gradual. "Retire do mundo das ideias. Faça uma lista das coisas que deseja realizar, depois as classifique entre mais urgentes e importantes, porque nem tudo que é importante é urgente", explica. Em caso de contratemplos, o psicólogo diz que, em vez de desanimar, é preciso encarar a situação como uma oportunidade e se adaptar: "Substitua

cobrança e culpa por compaixão e gentileza."

### De olho no futuro

Gabriel Scarlatti, 24, está concluindo relações internacionais na Universidade de Brasília (UnB). Para o estudante, 2023 foi um verdadeiro recorde no cumprimento de metas: "Consegui finalizar meu TCC em novembro, realizei a prova do Cambridge [exame de alto nível que atesta a fluência em língua inglesa] e saí com uma nota acima do esperado; voltei a treinar e perdi peso."

Sobre os métodos que utilizou para alcançar tantos

objetivos, Gabriel diz: "Acredito que ter metas diárias e semanais, bem como períodos de descanso e lazer, me ajudaram a manter o foco e a dedicação. Fora isso, o bom convívio com os amigos e o apoio da família me ajudaram a seguir firme e em direção aos meus sonhos."

Para 2024, Gabriel tem itens em sua lista: "entrar no mestrado e continuar minha pesquisa, continuar estudando francês e espanhol, perder mais peso e, principalmente, reforçar meus estudos para o Concurso de Admissão à Carreira de Diplomata (CACD)", conta, confiante para o novo ano.