

ANO NOVO

Especialistas explicam por que resoluções fracassam, como alinhar expectativas à realidade do mercado, e quais estratégias ajudam a transformar planos em avanço profissional ao longo do ano

Metas de carreira sem ilusão: como planejar objetivos profissionais possíveis

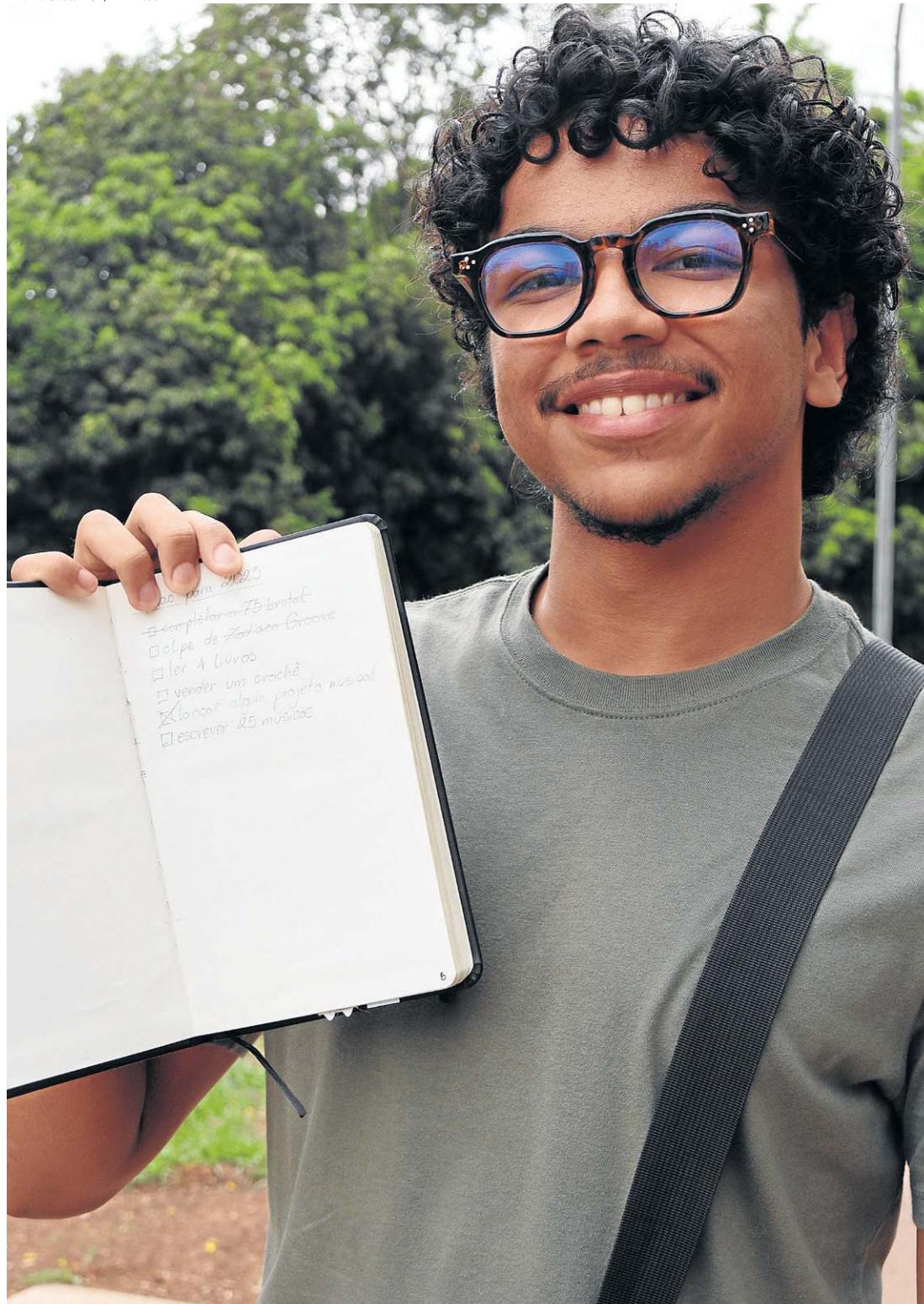
» JÉSSICA ANDRADE

Reletir sobre a trajetória profissional antes de projetar o futuro é um passo essencial. Avaliar conquistas, reconhecer erros e identificar lacunas ajuda a construir metas mais consistentes. Para a professora do curso de psicologia da Universidade Positivo, Janete Knapik, metas eficazes precisam ser específicas e compatíveis com a realidade de cada pessoa. “É fundamental que os objetivos sejam palpáveis e realistas, considerando o contexto profissional, os recursos disponíveis e as possíveis barreiras. Nem tudo é previsível, e a experiência recente do mercado de trabalho mostrou o quanto cenários podem mudar rapidamente”, afirma.

Para Pedro Lucas Toé, 19 anos, o planejamento por metas é importante para “tomar o controle da vida”. Muitas vezes, os projetos desejados não saem do papel por falta de organização. “Da primeira vez que fiz, tive um sentimento grande de realização pessoal no final do ano, quando elas foram cumpridas”, afirma. A conexão da realidade com o planejado também é importante, em aspectos acadêmicos e pessoais: “Minhas metas estão relacionadas a algum aspecto da minha vida que ou eu gostaria de manter ou melhorar para o ano seguinte.”

Segundo a psicóloga, separar desejos genéricos de metas executáveis faz diferença no resultado. “Pensar sobre o que se quer é um ganho, mas só há avanço quando isso se transforma em ação. Estabelecer formas de acompanhar e mensurar as metas permite visualizar o progresso, o que tem um efeito psicológico reforçador e ajuda a

Bruna Gaston CB/DA Press



Pedro Lucas Toé, 19 anos: “O planejamento é importante para tomar o controle da vida”

manter o engajamento ao longo do ano”, explica.

O acompanhamento contínuo é apontado como um dos principais fatores de permanência. Ferramentas como cronogramas, registros escritos, aplicativos ou indicadores simples ajudam a tornar o progresso visível. “Quando a pessoa percebe que o planejamento está funcionando, isso se transforma em estímulo para continuar”, diz Janete.

Ambição sem critério

A pressão por resultados rápidos e metas grandiosas é um dos principais motivos de abandono precoce. Para a psicóloga Christiane Pertusi, metas profissionais não devem se transformar em um fardo emocional. “Elas precisam impulsionar a carreira, e não sobrecarregar. Objetivos que respeitam o momento de vida, a rotina e as condições reais têm mais chances de serem alcançados e de gerar bem-estar”, afirma.

A terapeuta Daniella Vilar reforça que dividir metas em etapas menores é uma estratégia essencial. “Quando o objetivo é fragmentado, ele deixa de parecer inalcançável. Celebrar pequenas conquistas ao longo do caminho fortalece a autoconfiança e mantém a motivação”, explica. Para ela, ajustar o plano não significa fracasso, mas maturidade profissional. “Flexibilidade é uma competência cada vez mais valorizada no mercado.”

Saúde emocional

O aspecto emocional do planejamento também influencia diretamente o desempenho profissional. Segundo a psicanalista Camila Camaratta, metas podem ser fonte de motivação ou de pressão excessiva, dependendo de como são construídas. “A criação de metas é uma ferramenta