

poderosa de autoconhecimento. Mas, quando não são genuínas ou estão desalinhadas com a realidade, podem gerar frustração, culpa e até comportamentos de autossabotagem", explica.

Pesquisas ajudam a dimensionar o problema. Um levantamento da Universidade de Scranton aponta que apenas 8% das pessoas conseguem cumprir as resoluções de ano-novo. No Brasil, dados do Datafolha mostram que 76% da população estabelece metas no início do ano, mas menos da metade consegue colocá-las em prática até o fim. Para Camila, a diferença entre intenção e execução está ligada a fatores emocionais, expectativas irreais e influência externa.

"A cobrança social e o discurso das redes sociais levam muitas pessoas a estabelecer metas que não são, de fato, delas. São objetivos baseados em comparação, pertencimento ou validação externa, e isso gera sensação de vazio quando não são atingidos", afirma. Segundo a psicanalista, metas profissionais precisam fazer sentido para quem as estabelece, e não apenas atender a padrões externos de sucesso.

Planejamento

No cenário profissional, o planejamento ganha ainda mais relevância diante das mudanças no mercado de trabalho. De acordo com o relatório Jobs & Hiring Trends, do Indeed, adaptabilidade, aprendizado contínuo e flexibilidade seguem entre as competências mais valorizadas, enquanto empresas passam a considerar fatores que vão além da formação acadêmica tradicional.

Para Lucas Rizzato, diretor de vendas do Indeed Brasil, o início do ano é um momento estratégico para reorganizar a carreira. "É uma oportunidade para planejar uma transição, buscar qualificação ou redefinir prioridades. Independentemente do resultado do ano anterior, o recomeço profissional pede organização e clareza", afirma.

Segundo ele, um plano eficiente começa com objetivos bem definidos e hierarquizados. "É importante estabelecer metas de curto, médio e longo prazo, conectadas entre si. As metas são ações práticas que conduzem ao objetivo maior. Nem tudo será alcançado em um único ano, e dividir o caminho em etapas torna o processo mais viável", explica.

Criar um cronograma realista e registrar o plano por escrito também contribui para a disciplina e o

Como transformar metas de carreira em ações concretas

Antes de listar cursos, promoções ou mudanças de emprego, especialistas recomendam organizar o planejamento profissional em etapas claras e realistas. Veja pontos essenciais para sair do papel:



Revise o ponto de partida

Avalie conquistas, erros e lacunas da sua trajetória profissional. Entender onde você está é condição básica para decidir onde quer chegar.



Defina objetivos claros

Metas genéricas tendem a fracassar. Quanto mais específico for o objetivo, mais fácil será transformá-lo em ações práticas.



Divida o caminho em etapas

Grandes objetivos precisam ser fragmentados em metas menores, com prazos possíveis. Isso reduz a sensação de sobrecarga.



Estabeleça prazos e acompanhamento

Não existe meta sem prazo. Cronogramas, registros escritos ou aplicativos ajudam a visualizar o progresso.



Ajuste a rota quando necessário

Mudanças no mercado, na vida pessoal ou nas prioridades exigem revisão do plano. Flexibilidade é competência profissional.



Celebre avanços reais

Reconhecer pequenas conquistas reforça a motivação e ajuda a manter a disciplina ao longo do ano.



Ajustar não é desistir

Para Camila Camaratta, compreender que metas não são contratos rígidos é fundamental para evitar culpa e frustração. "A vida é imprevisível, e eventos externos podem exigir mudanças de rota.

Flexibilidade é essencial para que os objetivos não se tornem aprisionantes", afirma. Segundo ela, reconhecer limites e acolher erros faz parte de um planejamento profissional saudável.

Ao alinhar metas à realidade do mercado, às condições individuais e

ao próprio momento de vida, o planejamento deixa de ser uma lista de promessas e passa a funcionar como uma ferramenta concreta de organização, crescimento e desenvolvimento profissional ao longo do ano.

Colaborou Alice Meira