



Ana Machado é mestra em educação pela Universidade Stanford, especialista em psicossociologia da juventude e políticas públicas pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FEPSP) e bacharel em marketing pela Universidade de São Paulo (USP)

Menos metas, mais critérios

Por que escolher bem pode ser mais decisivo do que querer muito no início do ano

Janeiro costuma ser o mês da abundância ilusória. Abundam as metas, as promessas e as listas de intenções profissionais. Queremos aprender mais, crescer mais, ganhar mais, mudar mais. O problema não é ambição — é dispersão. No entusiasmo simbólico do início do ano, confundimos movimento com direção e vontade com estratégia.

Há uma crença silenciosa no mundo do trabalho de que quanto mais objetivos uma pessoa estabelece, mais comprometida ela parece com o próprio desenvolvimento. Na prática, ocorre o oposto. O excesso de metas não revela foco; revela dificuldade de escolha. E, em um ambiente profissional já saturado de demandas, querer abraçar tudo costuma ser a forma mais eficiente de não avançar em nada relevante.

Planejar a carreira não é empilhar desejos, mas definir critérios. Critérios são filtros invisíveis que orientam decisões quando o tempo, a energia e a atenção são limitados — ou seja, sempre. Profissionais maduros não se destacam por fazerem mais coisas, mas por saberm quais coisas merecem ser feitas agora, quais podem esperar e quais simplesmente não valem o custo.

É curioso notar como, em janeiro, quase ninguém fala sobre renúncia. Metas são anunciadas como se não exigissem trocas. Mas toda escolha profissional carrega perdas: tempo dedicado a um projeto não estará disponível para outro; energia investida em um aprendizado deixa menos espaço para aprofundar o que já se sabe. Ignorar essas tensões produz planos bonitos no



papel, mas inviáveis na vida real.

Por isso, talvez a pergunta mais honesta para este início de ano não seja “o que quero conquistar?”, mas “o que estou disposto a sustentar?”. Sustentar exige continuidade, não empolgação. Exige aceitar que crescimento profissional raramente é expansivo; ele é seletivo. Avançar implica estreitar o campo de atuação antes de ampliá-lo.

Critérios também protegem contra a ansiedade comparativa,

tão comum no começo do ano. Ao ver trajetórias alheias aparentemente aceleradas, muitos ampliam suas metas como resposta emocional, não estratégica. Definir critérios claros — alinhados a valores, contexto e objetivos de médio prazo — ajuda a resistir à tentação de correr atrás de tudo o que parece relevante para os outros.

Isso não significa planejar pequeno. Significa planejar com densidade. Um objetivo bem escolhido,

com impacto real e conexão com uma trajetória mais longa, costuma gerar mais transformação do que cinco metas desconectadas entre si. Menos metas permitem mais presença, mais qualidade e mais aprendizado genuíno.

Janeiro pode ser um excelente mês para reduzir, não para inflar. Reduzir expectativas irrealistas, agendas inchadas e compromissos simbólicos. Em troca, ganhar clareza. Clarezza sobre onde investir tempo, quais

habilidades aprofundar e que tipo de profissional se quer construir ao longo do ano — e não apenas parecer ser nos primeiros meses.

No fim, desenvolvimento profissional não é sobre querer mais, mas sobre escolher melhor. E escolher melhor é um ato silencioso, pouco celebrável, mas profundamente transformador. Talvez esse seja o verdadeiro gesto de maturidade para começar o ano: trocar o excesso de metas pela precisão dos critérios.

Saiba mais:

anamach@stanford.edu

[@ana.machadooficial](https://www.instagram.com/ana.machadooficial)