



**Coluna Saber**

por Ana Machado



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 (FEPS) 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

**J**aneiro 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 saberem 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 irreais, agendas inchadas e compromissos simbólicos. Em troca, ganhar clareza. Clareza 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