

Ações na prática: Alcance as metas passo a passo

Quer você almeje terminar sua primeira corrida de 10 km, pagar dívidas ou limpar os armários, atingir metas pode ser um desafio. É natural que você se sinta sobrecarregado(a), nervoso(a) ou ansioso(a); às vezes pode ser difícil saber por onde ou como começar.

Dividir um processo em etapas gerenciáveis pode ajudar você a agir com mais facilidade e a alcançar o sucesso. Use esta planilha para criar um plano passo a passo para atingir uma meta. Veja o exemplo abaixo para ter uma orientação.

Como começar

- 1. Anote sua meta.** Use o exemplo à direita como guia.
- 2. Adicione mais detalhes para dar à sua meta um propósito e um prazo.** Explique por que você deseja alcançá-la e até quando. Isso ajudará você a entender claramente qual é a sua meta e como será o sucesso, além de motivá-lo(a) a progredir.
- 3. Pense no que você precisa fazer.** Anote os recursos e as ações de que você precisará para atingir sua meta.
- 4. Divida a meta em etapas.** Para cada etapa, liste os itens de ação e defina prazos realistas. Além disso, como a vida raramente acontece exatamente como planejado, deixe espaço para você se ajustar ao inesperado.

Meta Quero correr uma prova de 10 km.		
O que significa sucesso?	O que preciso fazer para alcançar minha meta?	Ações e prazos
Quero correr minha primeira prova de 10 km este ano para melhorar minha forma física e ajudar a arrecadar dinheiro para uma das minhas instituições de caridade favoritas.	Pesquisar campanhas de arrecadação de fundos para caridade, como treinar para uma corrida de 10 km, quais equipamentos são recomendados e estimar o orçamento necessário.	☐ Criar um plano de treinamento e começar os treinos Prazo: Agora ☐ Identificar de 3 a 5 instituições de caridade que quero apoiar Prazo: 31 de maio ☐ Encontrar provas locais de 10 km, datas e taxas de inscrição Prazo: 15 de junho
 Marque cada ação conforme for concluída e comemore suas conquistas!		

- 5. Aja e acompanhe sem progresso.** Marque cada item de ação que você concluir e comemore os marcos ao longo do caminho.

Meta:

Como é o sucesso para você?

O que preciso fazer para atingir minha meta?

Itens de ação e prazos

- ☐ _____
Até a data _____
- ☐ _____
Até a data _____
- ☐ _____
Até a data _____



Marque cada item de ação à medida que os concluir e comemore seus marcos!

Fontes

Action for Happiness, [Set your goals and make them happen](#).

National 4-H Council, [SMART goals](#).

NSLS Foundation, [Goal setting techniques: Ways to effectively set and achieve goals](#).

Optum

A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF16045826 337995-022025 OHC