

5 dicas para colocar as metas do ano em prática ainda em 2018

Consciência das ambições, identificação de entraves familiares e superação de autossabotagem são primeiros passos em direção aos sonhos de curto, médio e longo prazo

Com o mês de dezembro se aproximando, é hora de revisitar a lista de metas e expectativas do ano para verificar o que foi feito e correr atrás dos objetivos que não chegaram a sair do papel. Assim, é possível analisar por que algumas das ideias não foram concretizadas e as repensar. Pensando nisso, a coach Regina Silva, com 28 anos de experiência no segmento e fundadora do espaço Gyrazer, oferece alguns direcionamentos para replanejar sonhos de curto, médio e longo prazo antes do ano novo bater à porta.

Objetivos próprios

O primeiro passo em direção a um plano de metas efetivo para atingir um objetivo é reconhecê-lo como verdadeiramente seu, e não uma vontade ou imposição alheia. Caso o sonho seja passar em um vestibular de medicina, algo que pode demandar anos de estudo e dedicação, por exemplo, vale fazer os seguintes questionamentos: “Serei feliz atuando na medicina?”; “Tenho interesse sobre as diferentes áreas exploradas pela graduação?”; “O retorno financeiro será suficiente para minhas ambições?”; “Embora simples, essas perguntas iniciam um diálogo interno muito produtivo, para que o indivíduo reflita sobre o que é realmente importante para si e rascunhe os possíveis caminhos a



seguir, uma vez que tenha tomado uma decisão”, afirma Regina.

Permissão familiar

Muitas vezes, o fracasso não está ligado à capacidade, mas sim às suas relações familiares e interpessoais. Uma jovem que deixou o interior para estudar e trabalhar em uma metrópole e desiste de uma oportunidade no exterior, por exemplo. “A razão por trás disso pode ter ligação direta com o fato de os pais dela nunca sequer terem deixado sua cidade natal, por exemplo. Diante disso, como essa moça poderia ter a ‘arrogância’ de achar que pode conhecer outro país?”, exemplifica a coach. Inconscientemente, portanto, não há uma ‘permissão’ para que alcance esse sonho, e isso pode levar à autossabotagem. A solução é identificar os entraves que causam tal recuo por meio da análise de vínculos pessoais que furtam o indivíduo de suas ambições.

Sonhos caros e sonhos baratos

Outro fator que é preciso levar em

consideração ao estabelecer uma meta é o quanto ela irá lhe custar, não apenas financeiramente, mas psicologicamente. Se um profissional deseja dobrar o seu salário em até dois anos, por exemplo, terá de investir mais em conhecimento – uma pós-graduação, um MBA, um curso de idiomas. Porém, se essa pessoa trabalha em uma área que detesta, se aprofundar ainda mais no segmento onde atua pode até trazer o que almeja, mas será uma caminhada em meio às pedras e o sonho sairá caro. “Para curar essa insatisfação, talvez seja mais efetivo buscar alternativas dentro da própria carreira, ou até mesmo outras fontes de renda que tragam felicidade. Dessa maneira, o caminho por uma remuneração melhor, que era o alvo inicial, se torna mais florido”, explica a fundadora do espaço Gyrazer.

Planejamento

A ausência de organização é um impasse para conquistar qualquer coisa. É necessário pensar as metas

dentro de condições financeiras e temporais realistas e dividir o percurso em etapas, para não perder o foco. “Caso um profissional queira ter um negócio próprio e já decidiu que tipo de empresa deseja criar, por exemplo, será fundamental guardar dinheiro por determinado período antes de executar o plano. Para isso, é necessário cortar os gastos supérfluos”, comenta Regina. “O planejamento é o responsável pela transformação de sonhos em objetivos”, completa. Com pouco tempo para correr atrás das expectativas para 2018, vale se organizar para começar os projetos agora, mesmo que se estendam até 2019.

Informação

Identificar os verdadeiros desejos e se planejar para conquistá-los é um desafio para muitas pessoas e, por isso, é importante procurar o auxílio de profissionais que disponibilizem uma análise mais profunda e apresentem um panorama sobre os possíveis caminhos para chegar lá.

Aedes Aegypti continua assustando brasileiros

Mais de 260 mil pessoas já foram infectadas pelo transmissor do Zika Virus, Dengue e Chikungunya



De acordo com o Ministério da Saúde, em 2018, houve uma queda expressiva de 70% de casos de Zika, 65% dos de Chikungunya e 20% dos de Dengue, em comparação com o mesmo período do ano passado. Apesar da redução no número de casos, a preocupação e os cuidados com o *Aedes Aegypti* continuam deixando a saúde pública em alerta. As doenças virais transmitidas pelo mosquito, chamadas de arboviroses, possuem alguns sintomas em comum, como febre exantemáticas, dores de cabeça, manchas na pele. “Embora possuam sintomas iniciais parecidos, as arboviroses podem evoluir para quadros clínicos mais específicos”, comenta o médico virologista Mario Janini.

As três doenças transmitidas

pelo mosquito, juntas, já somam 269 mil casos prováveis e mais de 100 mortes, desde agosto de 2017. O médico comenta que é preciso ficar atento, mesmo em períodos de estiagem: “Os vírus não estão erradicados do País. Mesmo com redução no número de casos, ainda há risco de novas epidemias. O Ministério da Saúde indica que 22% dos municípios brasileiros estão sob risco para novas epidemias de Zika, Dengue e Chikungunya”. De acordo com especialista, as chances de novos casos podem aumentar a partir de dezembro e janeiro de 2019. “É nesse momento, antes da chegada do verão, que devemos ter cuidado e nos prevenir para que não haja novos surtos no próximo verão”, alerta Janini.

Por meio de amostras de sangue é possível diagnosticar as arboviroses transmitidas pelo *Aedes Aegypti*. O gerente do DB Molecular, Nelson Gaburo, explica que os testes moleculares podem detectar a presença do vírus precocemente e de forma precisa. “A detecção molecular proporciona diagnóstico rápido, sensível e específico, sendo detectado em até uma semana após o aparecimento dos sintomas. Em áreas onde cocirculam diversos arbovírus, existe a possibilidade de reatividade cruzada, o que pode afetar a resolução dos testes sorológicos. A combinação de testes moleculares e sorológicos contribui para que o resultado diagnóstico seja correto”, acrescenta.