

METAS SMART

Específicas, Mensuráveis, Alcançáveis, Relevantes e Temporais

Objetivo

- Estabelecer metas claras, realistas e alcançáveis para aumentar motivação, foco e responsabilidade.
- Reduzir procrastinação e aumentar sensação de controle sobre tarefas e objetivos.

Definição da meta

- **Perguntar:** “O que você deseja alcançar?”
- Garantir que a meta seja clara e concreta.

Aplicação do critério SMART

1. S – Específica (Specific)

- A meta deve ser clara e detalhada.
- Ex.: “Estudar capítulos 1 a 3 de matemática” (em vez de “estudar mais”).

2. M – Mensurável (Measurable)

- Deve ser possível quantificar ou observar o progresso.
- Ex.: “30 minutos por dia” ou “resolver 10 exercícios por sessão.”

3. A – Alcançável (Achievable)

- Deve ser realista, considerando tempo, recursos e capacidades.
 - Evitar sobrecarga ou metas inalcançáveis.
-

4. R – Relevante (Relevant)

- Deve estar alinhada a objetivos pessoais ou terapêuticos.
 - Ex.: “Estudar matemática para melhorar desempenho escolar e confiança acadêmica.”
-

5. T – Temporal (Time-bound)

- Definir prazo ou frequência clara.
 - Ex.: “Todos os dias, de segunda a sexta-feira, durante 2 semanas.”
-



Psicólogo em São Paulo
CRP - 06/186.890

DR. OSVALDO MARCHESI JUNIOR

Psicólogo clínico e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, com atuação em Hipnoterapia, Psicometria, Terapia de Casal e Psicologia aplicada à Vara da Família. Fundador da clínica NeuroFlux Psicologia Direcionada, atende pacientes no Brasil e no exterior. Autor do Livro TCC sem Mistério: Psicologia Baseada em Evidências para Leigos.