

TÉCNICA WOOP

Wish, Outcome, Obstacle and Plan

O WOOP é uma ferramenta prática e simples para transformar desejos em planos de ação concretos. Ele ajuda a prever obstáculos e a criar respostas claras para lidar com eles, o que é especialmente útil para pessoas com TDAH, que muitas vezes têm dificuldade em manter foco, motivação e consistência nas meta.

O nome WOOP vem das quatro etapas do processo:

1. Wish (Desejo)

Pergunte a si mesmo: Qual é o meu objetivo mais importante e realista agora?

Escolha algo específico, desafiador, mas alcançável.

Exemplo: “Quero estudar inglês por 30 minutos todos os dias.”

2. Outcome (Resultado)

Pergunte: Se eu alcançar esse objetivo, como vou me sentir? O que vou ganhar com isso?

Conectar-se com a recompensa emocional ajuda a manter a motivação.

Exemplo: “Vou me sentir mais confiante e preparado para viajar.”

3. Obstacle (Obstáculo)

Pergunte: O que pode me atrapalhar, dentro de mim ou ao meu redor?

Aqui é importante ser honesto e identificar distrações, preguiça, falta de tempo ou outros fatores.

Exemplo: “Posso acabar mexendo no celular e perder o foco.”

4. Plan (Plano)

Defina um plano de ação usando a estrutura: “Se [obstáculo], então [ação prática]”.

Isso cria uma resposta automática para o momento em que o obstáculo aparecer.

Exemplo: “Se eu pegar o celular, então vou colocá-lo em outra sala até terminar os 30 minutos.”

Dicas de uso

- Escolha metas pequenas e realistas: quanto mais simples, mais fácil manter a consistência.
- Refaça seu WOOP toda semana ou sempre que precisar de foco em uma nova meta.
- Use lembretes visuais (post-it, alarme no celular, agenda).
- **Lembre-se:** prever obstáculos não é pessimismo — é preparação para o sucesso.



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.

Psicólogo em São Paulo
CRP - 06/186.890