

PLANEJAMENTO E REALIZAÇÃO DE METAS DE ANO NOVO

Olá! Tudo bem?

2025 está chegando ao fim e em breve iniciaremos um novo ano: vem aí 2026! Que tal refletir sobre o ano que se encerra – para identificar as experiências, conquistas, desejos ainda pendentes – e projetar perspectivas para o futuro? Para orientá-lo(a) no processo de (auto)avaliação e planejamento, compartilho esse material elaborado com muito carinho. Aqui reúno algumas sugestões práticas que podem lhe auxiliar a planejar e perseguir metas de ano novo.

Decálogo para planejamento e realização de metas de ano novo	
1.	Faça uma lista dos objetivos e metas que você deseja realizar em 2026, classificando em curto, médio e longo prazo.
2.	Seja realista, pois suas metas precisam ser praticáveis (não se iluda com objetivos e metas muito ambiciosos, já prevendo sua inatingibilidade).
3.	Estabeleça prioridades e em seguida elabore uma rotina ou plano de ação para cada objetivo e meta.
4.	Considere dividir suas metas em etapas (se seu objetivo não é tão simples, divida-o em fases e identifique/analise tudo que precisa para conquistá-lo).
5.	Respeite a temporalidade dos objetivos e metas (cada objetivo ou meta exige um tempo; algumas conquistas podem demorar um pouco).
6.	Avalie as especificidades de cada objetivo e meta, classificando em fáceis, moderadamente fáceis e difíceis; então mapeie os recursos necessários para sua realização, estabeleça prazos justos para a execução, etc. (conferir sugestão de modelos anexos).
7.	Atente-se para suas demandas pessoais, profissionais, acadêmicas, etc., e elabore uma rotina diária, semanal, mensal, anual (conferir sugestão de modelos anexos).
8.	Tenha foco, mantenha compromisso, seja persistente e otimista (não espere resultados imediatos, dependendo dos seus objetivos e metas; seja comprometido(a) com seus planos, cuide da disciplina, respeite os prazos e fique de olho na procrastinação).
9.	Acompanhe o processo (a autoavaliação é importante; atente-se para os avanços e tropeços) e, se necessário, reajuste seu planejamento ao longo do processo, pois imprevistos podem acontecer (conferir sugestão de modelos anexos).
10.	Comemore as conquistas.

Nas páginas seguintes, socializo algumas possibilidades de avaliar 2025 e planejar 2026 utilizando a metodologia RODA DA VIDA. A Roda da Vida, criada por Paul Meyer, pode ser concebida como uma ferramenta de autoconhecimento, por meio da qual podemos refletir sobre diferentes áreas importantes em nossas vidas.

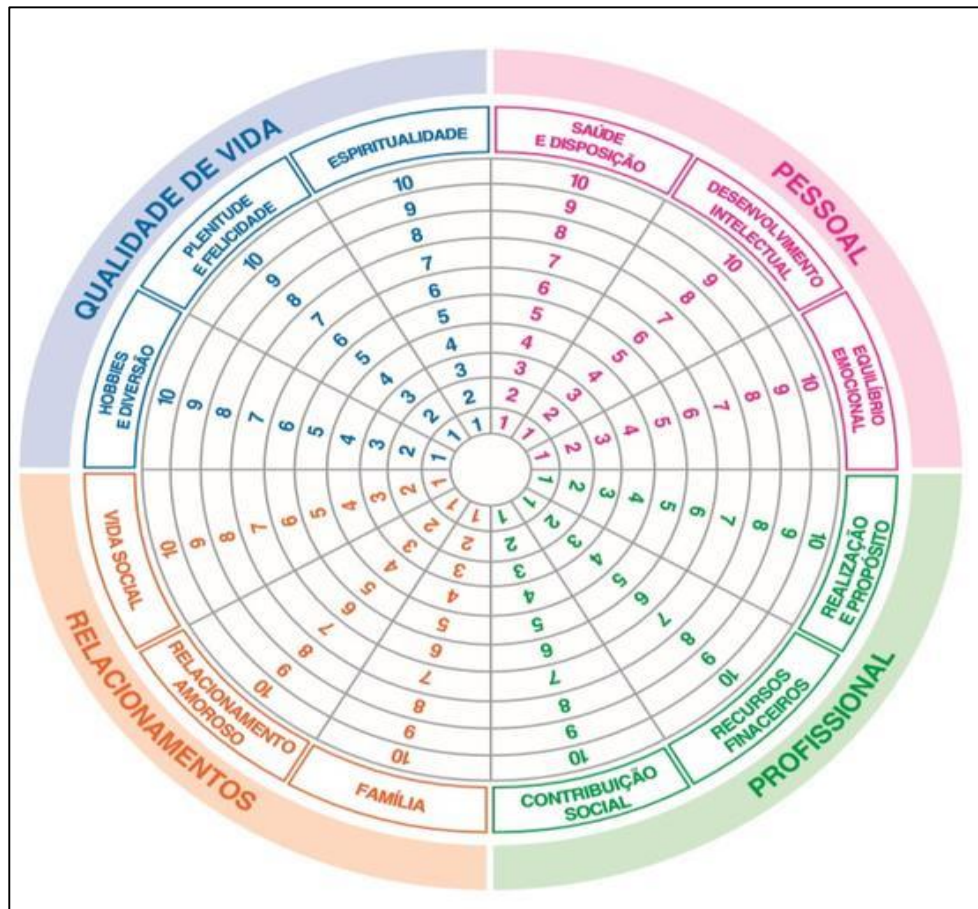
Feliz 2026! Que seja um ano produtivo, com muitas aprendizagens, bons momentos e conquistas!

Silvano Messias dos Santos
Técnico em Assuntos Educacionais
Gestor do Núcleo de Orientação Sociopsicopedagógica – NOS/PROAE

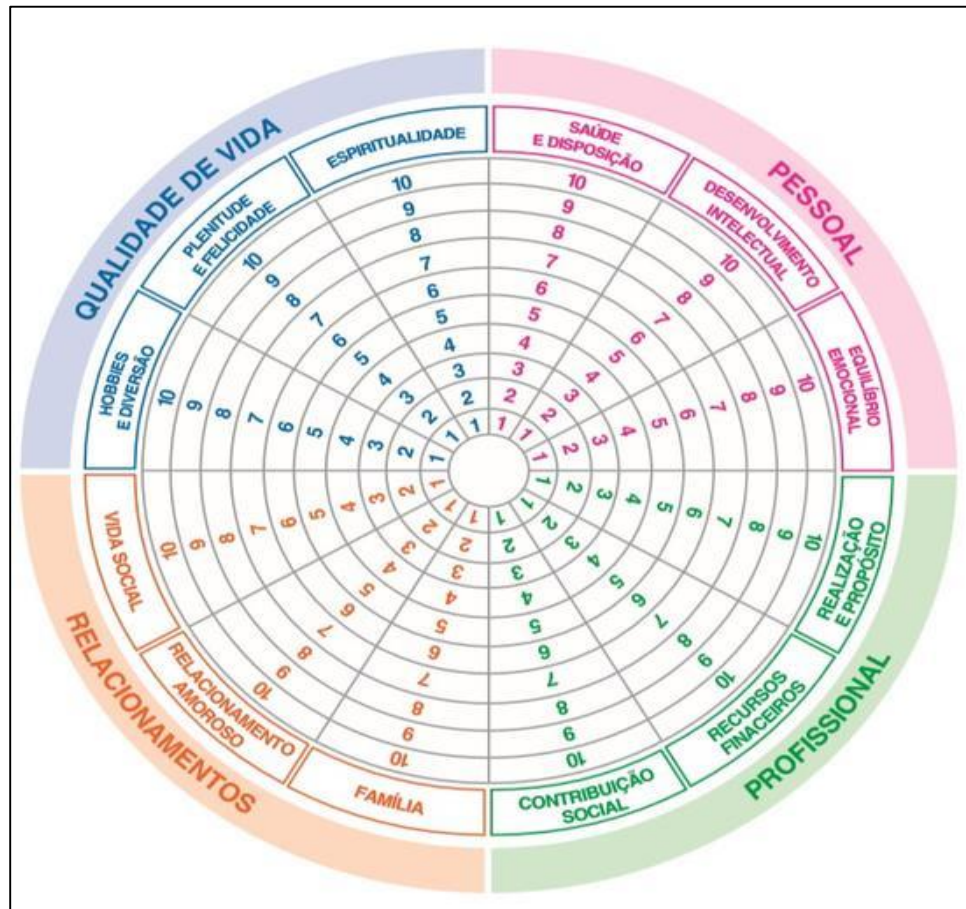
PLANEJANDO 2026 POR MEIO DA RODA DA VIDA

HOJE: ____/____/____

META: ____/____/____



SOBRE 2025: (auto)avaliar-se em cada área da Roda da Vida e atribuir uma nota (de 0 a 10) para seu atual momento.



SOBRE 2026: avaliar cada área da Roda da Vida e atribuir uma nota (de 0 a 10) para representar o que você deseja alcançar no ano novo.

PLANEJAMENTO 2026 – METODOLOGIA RODA DA VIDA

MEU NOME:

		JAN	FEV	MAR	ABR	MAIO	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
DIMENSÃO PESSOAL	Saúde e disposição												
	Desenvolvimento intelectual												
	Equilíbrio emocional												
DIMENSÃO PROFISSIONAL	Realização e propósito												
	Recursos financeiros												
	Contribuição social												
DIMENSÃO RELACIONAMENTOS	Família												
	Relacionamento amoroso												
	Vida social												
DIMENSÃO QUALIDADE DE VIDA	Hobbies e diversão												
	Plenitude e felicidade												
	Espiritualidade												

ORIENTAÇÃO: distribuir suas metas ao longo do ano, sinalizando, para cada mês, as atividades que pretende realizar (reproduza o quadro, ampliando os espaços para que você possa inserir seus registros).

MEU NOME:

ESPECIFICAÇÃO DA ÁREA:							
OBJETIVO/S OU META/S:							
MINHA AVALIAÇÃO/NOTA ATUAL:							
MINHA AVALIAÇÃO/NOTA PRETENDIDA:							
DATA LIMITE PARA FINALIZAÇÃO/ENTREGA:							
PLANEJAMENTO 2026							
Listagem do que fazer: o que será realizado?	Por que/para que realizar?	Como realizarei?	Onde e quando realizarei?	Sobre parcerias: receberei ajuda? Se sim, de quem?	Quais são os recursos necessários?	O que pode me sabotar?	Como intervir frente aos “fatores sabotadores”?

MEU NOME:

CRONOGRAMA – PLANEJAMENTO E VIVÊNCIA DAS ATIVIDADES DIÁRIAS E SEMANAIS							
OBJETIVO(S):							
META (S)	1:						
	2:						
	3:						
HORÁRIO ↓	MINHA ROTINA SEMANAL						
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO

ORIENTAÇÃO: preencher o cronograma com as atividades e compromissos diários/semanais, sinalizando os respectivos horários para sua realização.

MEU NOME:

CRONOGRAMA – PLANEJAMENTO MENSAL							
IDENTIFICAÇÃO DO MÊS:							
OBJETIVO(S):							
META(S)	1:						
	2:						
	3:						
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
SEMANA 2							
SEMANA 3							
SEMANA 4							

ORIENTAÇÃO: preencher o cronograma com as atividades e compromissos previstos para cada mês (se atente para as metas traçadas a partir da Roda da Vida).

	AUTOAVALIAÇÃO E REGISTRO CONTÍNUO DA EVOLUÇÃO DAS METAS											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
JANEIRO												
FEVEREIRO												
MARÇO												
ABRIL												
MAIO												
JUNHO												
JULHO												
AGOSTO												
SETEMBRO												
OUTUBRO												
NOVEMBRO												
DEZEMBRO												
LEGENDA ➡	1 = SAÚDE E DISPOSIÇÃO			2 = DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL			3 = EMOCIONAL			4 = REALIZAÇÃO E PROPÓSITO		
	5 = FINANCEIRO			6 = CONTRIBUIÇÃO SOCIAL			7 = FAMÍLIA			8 = AMOR		
	9 = VIDA SOCIAL			10 = HOBBS E DIVERSÃO			11 = FELICIDADE			12 = ESPIRITUALIDADE		
SUGESTÃO:	Na autoavaliação e registro da evolução das suas metas, você pode, por exemplo, atribuir notas mensais para cada área; ou dizer SIM para atividades realizadas, NÃO para aquelas não realizadas, QUASE para aquelas realizadas parcialmente; ou usar cores (vale sua criatividade). Você pode, ainda, utilizar o verso (página seguinte) para fazer anotações que julgar necessárias.											

AUTOAVALIAÇÃO E REGISTRO CONTÍNUO DA EVOLUÇÃO DAS METAS	
JANEIRO	
FEVEREIRO	
MARÇO	
ABRIL	
MAIO	
JUNHO	
JULHO	
AGOSTO	
SETEMBRO	
OUTUBRO	
NOVEMBRO	
DEZEMBRO	

DESCRIÇÃO SOBRE AS ÁREAS QUE COMPÕEM A RODA DA VIDA		
DIMENSÃO PESSOAL	Saúde e disposição	Diz respeito à sua saúde: compreende os cuidados com o corpo, a alimentação, o descanso, a mente, o emocional, etc.; afinal, como você se sente? Precisa melhorar em algum aspecto?
	Desenvolvimento intelectual	Envolve a avaliação e planejamento de leituras, cursos, eventos científicos e culturais, etc., ou seja, atividades voltadas para o desenvolvimento e satisfação intelectual: são as aprendizagens que contribuem para o crescimento pessoal e profissional; atente-se para a necessidade de estudar/aprender.
	Equilíbrio emocional	Essa fatia da Roda da Vida propõe a análise do nosso emocional: afinal, como estão suas emoções?; envolve o relacionamento intrapessoal, que é a relação do sujeito consigo próprio: autocontrole, autoconfiança, automotivação; enfim, trata-se de buscar pelo equilíbrio emocional e mental.
DIMENSÃO PROFISSIONAL	Realização e propósito	Aqui propõe analisar sobre suas realizações e propósitos, como por exemplo: está satisfeito com sua atividade profissional, curso, notas, etc.? Se não, o que fazer para melhorar?
	Recursos financeiros	Contempla, dentre outras coisas, a relação “trabalho, renda e capacidade de autogerenciar o financeiro”; sugere-nos analisar a relação com o consumo e o trabalho: estou conseguindo controlar minhas finanças? Gasto mais do que o necessário? Devo economizar? Devo trocar de emprego?
	Contribuição social	Essa dimensão convida-nos para repensar se nossas ações, profissões ou projetos contribuem com a sociedade, se geram impactos positivos no meio ambiente, na vida das outras pessoas, etc.; a satisfação pessoal é motivada também pelo envolvimento com as “questões sociais”.
DIMENSÃO RELACIONAMENTOS	Família	Refere-se a análise do lugar que ocupa a família em nossas vidas e projetos.
	Relacionamento amoroso	Compreende a importância de vínculos emocionais saudáveis, com diálogo, parceria, respeito; para além da relação com os outros, envolve a relação consigo mesmo, o amor próprio, a autoestima: está feliz no “amor a dois”? Ou está feliz sozinho/a?, etc.
	Vida social	Aqui diz respeito às relações sociais, interpessoais (com os amigos, colegas de trabalho e de universidade/escola, comunidade); envolve o saber se expressar, se relacionar com os outros, o estar ou não em público, etc.
DIMENSÃO QUALIDADE DE VIDA	Hobbies e diversão	Envolve o planejamento e a vivência de atividades prazerosas; é o viver coisas que você gosta, pois a vida não se resume a trabalho ou estudo; então, exercite sua criatividade e planeje-se para o lazer.
	Plenitude e felicidade	Compreende o bem-estar, o sentimento de realização, de gratidão, de satisfação consigo e na relação com os outros e o meio; é um convite para refletir sobre a importância de viver bem o tempo, a vida; é preciso pensar em como nos proporcionar felicidade (cada um encontra seu/s próprio/s caminho/s a partir de seus desejos).
	Espiritualidade	É a busca de significado e sentido para a vida; importante não confundir com religião, pois a espiritualidade é transcendente e singular para cada pessoa: envolve a paz interior, em sua relação com o que você acredita e pratica (há, portanto, várias maneiras de exercitá-la).

Alguns textos e vídeos consultados durante o processo de elaboração e revisão do material:

- **Como fazer o planejamento anual para objetivos, metas e hábitos.** YouTube, 4 dez. 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bbAClw-3HSk>. Acesso em: 10 dez. 2025
- **Como planejar as metas de ano novo.** YouTube, [s. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=95CWfSLVqIA>. Acesso em: 10 dez. 2025.
- **Como planejar e executar as suas metas.** YouTube, [s. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=j7giAKXPluo>. Acesso em: 10 dez. 2025.
- JULYANNE, Layse. **Roda da Vida: o que é e como fazer.** João Pessoa, 6 jan. 2019. Disponível em: <https://laysejulyanne.com.br/blog/roda-da-vida/>. Acesso em: 10 dez. 2025
- **Roda da vida: a ferramenta de autoconhecimento.** Prime Cursos, [s. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.primecursos.com.br/blog/roda-da-vida-a-ferramenta-de-autoconhecimento/>. Acesso em: 10 dez. 2025.
- **Roda da vida: como fazer e aplicar.** EBAC Online, [s. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://ebaonline.com.br/blog/roda-da-vida>. Acesso em: 10 dez. 2025.
- SANTOS, Thaynan da Silva; TAVARES, Julia da Silva Leal; SOUSA, Vanessa Oliveira de; DONELATE, Claudia; SILVA, Aline Bittencourt Fernandes da; SILVA, Angela Maria Bittencourt Fernandes da. Identificando o projeto de vida dos estudantes do ensino médio técnico pela roda da vida. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, 2020.

Contato do autor: silvano.santos@ufob.edu.br