

Programa de Educação Alimentar

Planejamento de metas e do tempo



Sonhe !



“O ponto de partida de qualquer conquista é o desejo.”

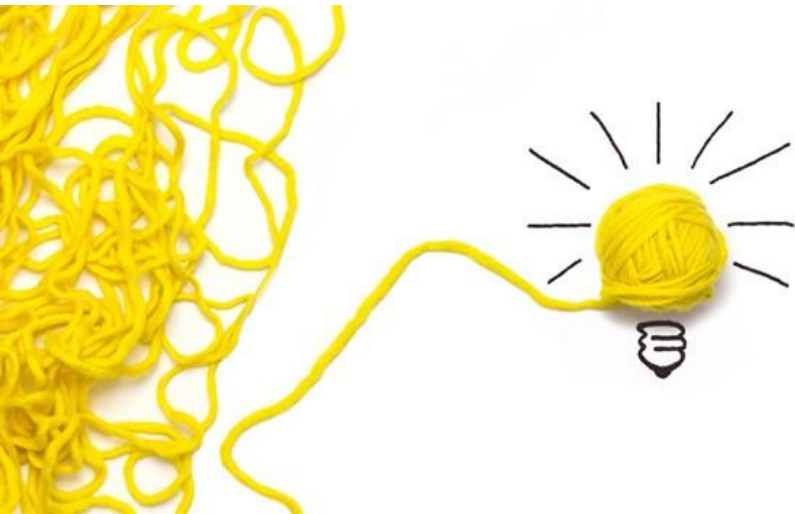
Napoleon Hill



Metas

“São sonhos com prazo”

- ✓ Lista (ideias do que pretende realizar)
- ✓ Trimestrais
- ✓ Semanais






Visualização criativa



Nome: _____

Data: ____/____/____

Lista de Sonhos



Saúde (nutrição, exercício físico, sono, saúde mental e emocional, tratamentos médicos)
Qualidade de vida (família, lazer, espiritual, social),
Profissional ou Financeira.

Lista de sonhos/desejos	Categoria

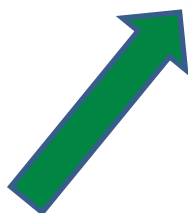


Tipos de meta X prontidão para mudança

Comportamental:
experimentar,
fazer...



Cognitiva: aprender,
pensar sobre...



Minha Visão de Bem Estar

- ✓ Motivadores
- ✓ Forças
- ✓ Pontos fortes
- ✓ Suporte (pessoas, recursos e ambientes)
- ✓ Desafios
- ✓ Estratégias

“Os sonhos não determinam o lugar que você vai estar, mas produzem a força necessária para o tirar do lugar em que está.”

Augusto Cury



Metas Eficazes

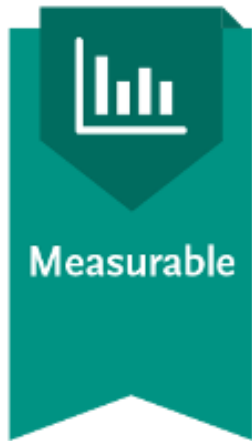
S



Specific

Específica

M



Measurable

Mensurável

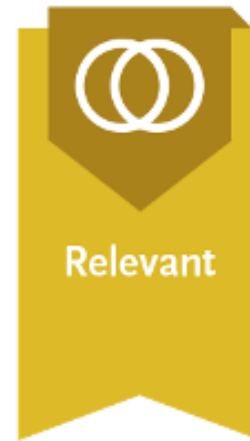
A



Attainable

Alcançável

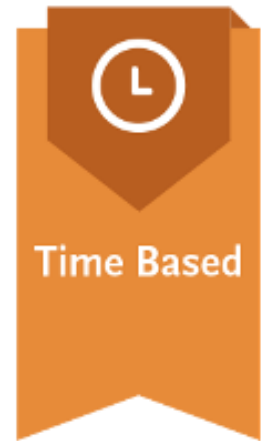
R



Relevant

Relevante

T



Time Based

Tempo
Determinado



Exemplos



Desafio: SMART

Vamos fazer essas metas semanais serem SMART?

- **Eu vou aumentar minha ingestão de água essa semana.**
 - ✓ Vou tomar dois litros de água por dia. Vou começar o dia tomando um copo de 200 mL, completar um litro pela manhã e outro pela tarde. Vou manter um squeeze na minha mesa de trabalho para auxiliar na verificação do volume ingerido. Vou colocar um lembrete no celular.
- **Eu vou comer mais vegetais essa semana.**
 - ✓ Vou incluir diariamente três tipos de vegetais de cores diferentes no almoço, incluindo o brócolis e dois tipos no jantar.
- **Eu quero fazer mais exercícios na academia.**
 - ✓ Vou andar na esteira por 20 minutos três vezes essa semana.



Desafio: SMART

Vamos fazer essas metas semanais serem SMART?

- Não vou tomar refrigerante.
 - ✓ A partir desta semana não beberei líquidos junto com as refeições e substituirei o refrigerante por sucos variados ou água de coco.
- Eu vou andar toda manhã por 15 minutos e comer coisas saudáveis essa semana.
 - ✓ A partir de hoje vou andar toda manhã por 15 minutos.
 - ✓ A partir de hoje vou seguir meu plano alimentar e iniciarei por fazer uma lista de supermercado e comprar dois lanches saudáveis (frutas, castanhas, coco, iogurte) para cada dia de trabalho.
- Eu não vou nutrir pensamentos negativos sobre mim.
 - ✓ A partir de agora vou nutrir pensamentos positivos sobre mim e sobre meu processo de mudança durante a prática de atividade física.



Será que consigo?

WHETHER YOU
THINK YOU CAN,
OR THINK YOU CAN'T,
YOU'RE RIGHT.

(HENRY FORD)



SE VOCÊ
PENSA QUE PODE
OU PENSA QUE NÃO PODE
VOCÊ ESTÁ CERTO.

(HENRY FORD)



Metas Semanais

Nome: _____

Data da definição das metas: ____/____/____

Área:	Saúde (nutrição, exercício físico, sono, saúde mental e emocional, tratamentos médicos), Qualidade de vida (família, lazer, espiritual, social), Profissional ou Financeira.
Meta:	As metas semanais precisam ser bem específicas. O que vou fazer nos próximos 7 dias em direção ao meu comportamento desejado? Em que dias e horários?
Comentário:	Insira um comentário para reforçar o que precisa acontecer para que consiga realizar sua meta ou mesmo caso precise lembrar o porquê de ter colocado esta meta (o que pretende alcançar ao realizar este comportamento?)
Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):	
Realizado (%) :	



Exemplo de Meta Semanal

Área: Nutrição

Meta:

- Vou incluir diariamente três tipos de vegetais de cores diferentes no almoço, incluindo o brócolis e dois tipos no jantar.

Comentário:

Para quem come na rua: Para conseguir realizar a meta, vou almoçar em um restaurante que tenha mais opções de saladas

Para quem traz comida de casa: vou comprar vegetais diferentes e preparar a salada a noite

Para quem compra quentinha pronta: vou ligar para o fornecedor e solicitar que faça uma quentinha com mais salada

Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade): **1**

Realizado (%):



Nome: _____

Data da definição das metas: ____/____/____

Área:	Saúde (nutrição, exercício físico, sono, saúde mental e emocional, tratamentos médicos), Qualidade de vida (família, lazer, espiritual, social), Profissional ou Financeira.
Meta:	Metas são os comportamentos que deseja adotar e não os resultados desse comportamento. Faça que sua meta seja SMART (específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes pra você e com prazo/data de realização!)
Comentário:	Acompanhar mensalmente o % de realização de cada meta trimestral. Avalie se seu objetivo continua o mesmo e se necessário, faça ajustes na redação.
Prioridade	(preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade)
Realizado (%)	

Área:	
Meta:	
Comentário:	
Prioridade	(preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade)
Realizado (%)	

Área:	
Meta:	
Comentário:	
Prioridade	(preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade)
Realizado (%)	



Por que importa termos metas?

- ✓ Fomenta-se *mudanças conscientes** e metas orientarão sua ação
- ✓ Necessário ter clareza e objetividade nas metas e o cultivo da *atenção* sobre as elas - como uma semente que precisa ser cuidada
- ✓ Metas pressupõem *afirmações* carregadas de *intenção*
- ✓ A intenção* por sua vez, dá significado a ação
- ✓ Efeitos sobre: fisiologia, corpo, crenças, pensamentos, humor — num ciclo que se renova

Toda semente traz em si a promessa de muitas florestas (Deepak Chopra)



Desafios na implementação das metas: o fator tempo

- Estamos todos submetidos a ‘ordem do tempo’
- Recurso inesgotável, não renovável e perecível, e o mais democraticamente distribuído
- Todos têm as 24h - ***Como me relaciono e como faço uso do tempo?***



Não precisamos de mais tempo.

Precisamos de um tempo que seja nosso.

Mia Couto



E AGORA COMO ENCONTRO TEMPO PARA ISSO???

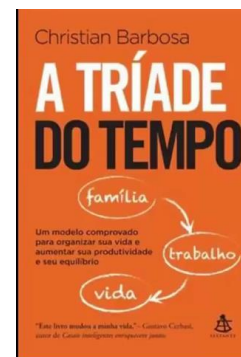


Quem não planeja o tempo corre o risco de viver
conforme prioridades dos outros ou ao sabor das
“coisas que aparecem”.

Crença “não tenho tempo”.



Conhecer e classificar 'como gasto o tempo?'



Importante

- Tem tempo para realizar e traz algum resultado

Urgente

- Necessidade imediata

Circunstancial

- Roubam tempo e não trazem resultados



Tríade do tempo

∴ Na esfera da importância está tudo que é importante para você. Que podem trazer bons resultados a curto, médio ou longo prazo. Importante é tudo aquilo que tem tempo para ser feito. São ocupações que trazem sensação de realização, prazer e bem-estar, ou seja, qualidade de vida. A decisão do que entra nesse grupo é muito pessoal e pode incluir desde a execução de metas profissionais até relacionamentos pessoais e lazer.

∴ A esfera da urgência engloba tudo aquilo cujo prazo para ser feito está se acabando ou já terminou. Trazem muito estresse, pressão ou preocupação.

∴ Na esfera das circunstâncias, estão as tarefas desnecessárias. Aquelas que, se você não as fizesse, em nada mudaria a sua vida. O circunstancial inclui aquelas atividades que consomem tempo à toa.



TESTE SUA TRÍADE DO TEMPO



TRÍADE IDEAL



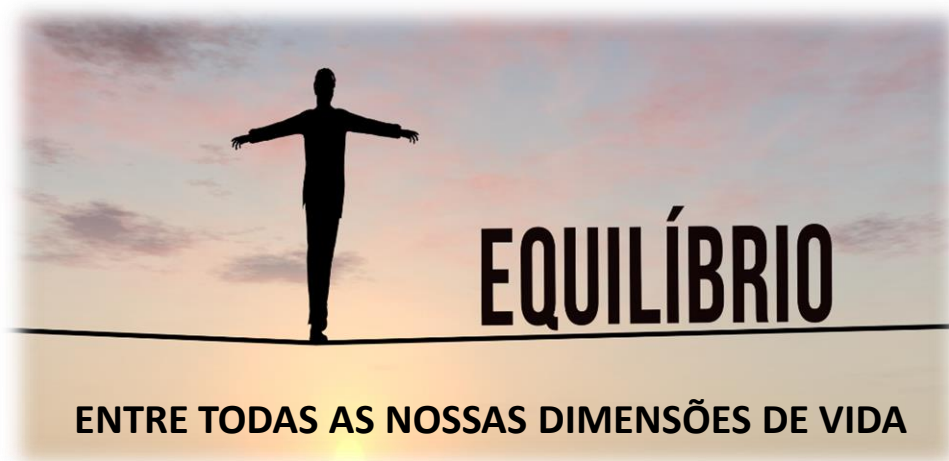
TEMPO = VIDA

ASSUMA A RESPONSABILIDADE!



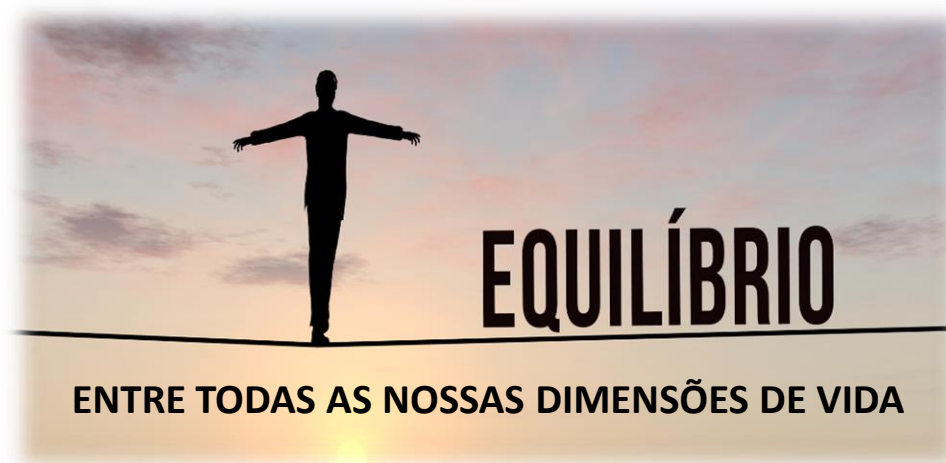
Planejamento com foco nas suas metas

- ✓ Defina suas prioridades. Assim você organizará seu tempo para elas
- ✓ Saiba dizer *não* para o que não é importante e para o que lhe distancia da sua meta
- ✓ Identifique e gerencie pontos frágeis, que enfraquecem sua meta



Planejamento com foco nas suas metas

- ✓ Crie estratégias para sustentação de suas metas (atenção*)
- ✓ Abra-se para novas alternativas, novos sabores
- ✓ Valorize suas conquistas diárias
- ✓ Cultive a auto responsabilidade - Isto inclui sua gestão do tempo
- ✓ Foco no presente: consciência no que você se propõe a realizar hoje!





“Cada segundo é tempo para mudar tudo para sempre.”

Charles Chaplin

