



Objetivos de Vida: O Caminho para uma Vida com Mais Significado e Propósito

Todos nós ao longo da nossa vida estamos habituados a ter metas e objetivos, mas muitas vezes não percebemos o quão importante para o nosso cotidiano o é. A psicologia tem demonstrado, de forma consistente, que viver com propósito é um dos fatores mais importantes para o bem-estar mental e emocional (Ryff, 1989).

Seja um sonho a longo prazo ou uma simples intenção para o dia, os objetivos são como bússolas internas: dão direção, motivam-nos a agir e ajudam-nos a enfrentar desafios com mais resiliência. Diversas correntes da psicologia, como a psicologia positiva e motivacional, reconhecem a importância de ter objetivos.

Locke e Latham (1990) desenvolveram a Teoria da Definição de Objetivos, onde mostraram que objetivos específicos e desafiantes aumentam o desempenho, o foco e a persistência. Como referem, "saber para onde queremos ir é o primeiro passo para lá chegar".

Além disso, Carol Ryff (1989) incluiu o "Propósito de Vida" como um dos seis pilares do bem-estar psicológico. Pessoas com objetivos relatam mais satisfação, autoestima e menos sintomas de depressão. Estudos longitudinais demonstraram que a sensação de sentido na vida está diretamente relacionada a níveis mais baixos de ansiedade, depressão e stress (Steger et al., 2009).

Viktor Frankl, psiquiatra e fundador da Logoterapia, defendeu que a busca por sentido é a motivação humana mais profunda. Mesmo em situações extremas, como nos campos de concentração, encontrar um "porquê" foi vital para a sobrevivência (Frankl, 1946/2006).

Contudo, apesar de sabermos o que são objetivos, muitas vezes ecoa a questão: Como posso definir metas e ter um propósito?

Nesse sentido, iremos sugerir algumas dicas práticas e simples para aplicar no dia-a-dia:

- Defina metas pessoais — a curto e longo prazo
- Alinhe os seus objetivos com os seus valores
- Escreva uma carta para o seu "eu do futuro"
- Participe em algo maior — ex: voluntariado, projetos com impacto
- Celebre pequenas conquistas
- Reavalie os seus objetivos periodicamente

Em suma, é importante lembrar que ter um propósito é importante, mas não é preciso ter um “grande plano de vida” para encontrar sentido. Às vezes, um pequeno passo com intenção já transforma o caminho.

Referências

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning* (I. Lasch, Trans.). Beacon Press. (Original work published 1946)

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice Hall.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>