

Objetivos



Quando estamos a tentar mudar a nossa atividade física e hábitos alimentares, os objetivos são uma ferramenta muito útil de motivação. Se os definirmos bem, é fácil ver o progresso e perceber se estamos «no bom caminho» ou não.

Se definirmos um objetivo como: «Vou ficar mais em forma», é muito difícil saber quando o atingimos, uma vez que este não nos dá indicações claras do que precisamos para o atingir.

Os objetivos mais eficazes a estabelecer são os **SMART**:

S	Específico	O seu objetivo é direto, detalhado e significativo diz exatamente o que vai fazer. Por exemplo: «Irei ao ginásio duas vezes por semana antes do trabalho» ou «Irei a pé para a escola em vez de ir de carro quatro vezes por semana».
M	Mensurável	O seu objetivo é quantificável para acompanhar o progresso ou o sucesso para saber se/quando atingiu um objetivo, tem de ser capaz de o medir: «Todas as semanas acrescentarei mais 5 minutos à minha caminhada diária», «A acrescentarei 1 quilómetro ao meu passeio de bicicleta ao fim de semana, todos os sábados, até conseguir percorrer 16 quilómetros».
A	Atingível	O seu objetivo é realista e dispõe das ferramentas e/ou dos recursos necessários para o atingir. O seu objetivo tem de ser algo que possa e esteja disposto a fazer. Se ainda não é um corredor, estabelecer o objetivo de correr uma maratona em 4 semanas não é atingível. «Vou fazer o programa 'couch to 5k' (Get running with Couch to 5K - NHS (www.nhs.uk)) e inscrever-me numa corrida de 5km daqui a 3 meses».
R	Relevante	O seu objetivo está de acordo com o que pretende alcançar.
T	Temporal	O seu objetivo tem um prazo defina para si um prazo adequado para atingir o seu objetivo.

Liste até 3 objetivos (focados na alimentação saudável, exercício físico, tempo de ecrã)



Objetivo n.º	Descrição do Objetivo
Objetivo em família 1	Ex. <i>Vamos fazer, pelo menos, dois passeios de 30 minutos em família, todas as semanas, até ao fim do ano</i>
Objetivo individual 2	Ex. <i>Vou aderir ao programa Move More Run Together Couch to 2km até ao fim de novembro e pedir a Sara que o faça comigo.</i>
Objetivo individual 3	Ex. <i>Vou optar por beber água em vez de bebidas açucaradas com gás às refeições, 5 vezes por semana durante 6 meses.</i>

Se tiver outros objetivos, indique-os aqui:



Preenchido por: _____ Data: _____

GRÁFICO DE PROGRESSO DOS OBJETIVOS

Objetivo n.º 1 _____

Data	Progresso (Faça um círculo à volta do número adequado)										
	Zero significa nenhum progresso, 10 objetivo foi totalmente alcançado										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tabela adaptada de: go8als-and-goals-based-outcomes-gbos.pdf (wordpress.com)

GRÁFICO DE PROGRESSO DOS OBJETIVOS

Objetivo n.º 2 _____

Data	Progresso (Faça um círculo à volta do número adequado)										
	Zero significa nenhum progresso, 10 objetivo foi totalmente alcançado										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tabela adaptada de: [go8als-and-goals-based-outcomes-gbos.pdf \(wordpress.com\)](https://www.wordpress.com/go8als-and-goals-based-outcomes-gbos.pdf)

GRÁFICO DE PROGRESSO DOS OBJETIVOS

Objetivo n.º 3 _____

Data	Progresso (Faça um círculo à volta do número adequado)										
	Zero significa nenhum progresso, 10 objetivo foi totalmente alcançado										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tabela adaptada de: [go8als-and-goals-based-outcomes-gbos.pdf \(wordpress.com\)](https://wordpress.com/go8als-and-goals-based-outcomes-gbos.pdf)

GRÁFICO DE PROGRESSO DOS OBJETIVOS

Objetivo n.º _____

Data	Progresso (Faça um círculo à volta do número adequado)										
	Zero significa nenhum progresso, 10 objetivo foi totalmente alcançado										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tabela adaptada de: [go8als-and-goals-based-outcomes-gbos.pdf \(wordpress.com\)](https://wordpress.com/go8als-and-goals-based-outcomes-gbos.pdf)

GRÁFICO DE PROGRESSO DOS OBJETIVOS

Objetivo n.º _____

Data	Progresso (Faça um círculo à volta do número adequado)										
	Zero significa nenhum progresso, 10 objetivo foi totalmente alcançado										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tabela adaptada de: [go8als-and-goals-based-outcomes-gbos.pdf \(wordpress.com\)](https://wordpress.com/go8als-and-goals-based-outcomes-gbos.pdf)