

Estabelecimento de objetivo

Objetivos SMART

Seu papel é ajudar o paciente a estabelecer o objetivo de exercício que seja detalhado e provável de ser alcançado. Objetivos precisam ser SMART, o que significa:

Específico Mensurável Alcançável Relevante Oportuno



Específico: Alguns objetivos podem ser vagos e difíceis de mensurar. É importante estabelecer objetivos que sejam claros e precisos. Por exemplo: um objetivo vago poderia ser “ficar em forma e atlético”, enquanto um objetivo claro e específico seria “eu vou me exercitar na academia de ginástica local por pelo menos 30 minutos três vezes por semana às 19 h na segunda-feira e na quinta-feira e às 10 h no sábado”. Para ajudar seu paciente a tornar seu objetivo mais específico, faça perguntas como: O que você vai fazer? Como você fará? Onde você fará? Quando você fará? Com quem você fará?



Mensurável: Tornar o objetivo específico significa que deverá ser fácil mensurar se o paciente atingiu ou não o objetivo. O exemplo acima, “eu vou me exercitar na academia de ginástica por pelo menos 30 minutos três vezes por semana às 19 h na segunda-feira e na quinta-feira e às 10 h no sábado”, é facilmente mensurável. O paciente pode registrar o número de vezes em que esteve na academia em uma semana e também por quanto tempo se exercitou em cada vez. Seria difícil mensurar um objetivo vago como “ficar em forma e atlético”.



Alcançável: Estabeleça objetivos que estejam ao alcance do paciente. Falhar em alcançar um objetivo pode ter efeito negativo sobre sua motivação para trabalhar seu objetivo. É importante fazer com que o primeiro objetivo seja facilmente alcançável para impulsionar a auto-confiança do paciente encoraja-lo a continuar. Lembre os pacientes que se apoiar em pequenos sucessos é a melhor forma de modificar comportamentos.



Relevante: O paciente acredita que o objetivo é relevante para ele? Você provavelmente terá abordado isso com o paciente durante a intervenção terapêutica. Entretanto, você precisa verificar com seu paciente se ele vê uma ligação clara entre o seu objetivo e a sua saúde ou como ele se sente, e que este é um comportamento que ele quer modificar.



Oportuno: Esse objetivo é o correto para se tentar alcançar nesse momento? Caso seja, estabeleça um prazo no qual o objetivo possa ser alcançado. Se você não estabelecer uma data limite para a realização do objetivo, isso pode perdurar por muito tempo sem que o paciente o alcance. Por exemplo, se sua próxima intervenção com o paciente é daqui a uma semana, mire para que o objetivo seja completado até lá. Se o objetivo requer um prazo maior, decidam juntos se há mini objetivos que o paciente poderia alcançar até a próxima sessão.