



SAÚDE FINANCEIRA | saudefinanceira@gazetanews.com
POR CLAUDIA FEHRIBACH

Colocando suas metas em dia:

Carioca, formada em Artes pela Universidade do Rio de Janeiro. Conselheira financeira especialista em orçamento, aconselhamento de crédito pessoal e hipotecas reversas. Vice-Presidente Executiva da Five Rings Financial. Envie sua dúvida por e-mail: claudia@five-ringsfinancial.com

Ano novo: novas metas, novos planos, tantas coisas a serem implantadas... se a gente não se organizar, a maioria de nossos planos não vão acontecer... por isso vou te apresentar o método SMART.

O método SMART é uma ferramenta amplamente utilizada para definir e alcançar metas de maneira eficiente e eficaz. A sigla SMART significa Específico (Specific), Mensurável (Measurable), Attingível (Achievable), Relevante (Relevant) e Temporal (Time-bound). Vamos explorar cada um desses componentes e, em seguida, analisar como eles podem ser aplicados para gerenciar melhor suas finanças pessoais.

Método SMART

1. ****Específico (Specific)**:**
- Metas específicas têm uma chance muito maior de serem atingidas do que metas genéricas.

Para ser específica, uma meta deve esclarecer exatamente o que se deseja alcançar.

- ****Exemplo nas Finanças**:**
Em vez de estabelecer a meta vaga de "economizar dinheiro", torne-a específica como "economizar R\$ 5.000 para uma viagem até dezembro".

2. ****Mensurável (Measurable)**:**
- Uma meta mensurável significa que você pode acompanhar o progresso e saber quando a atingiu. Isso geralmente envolve quantificar sua meta de alguma forma.

- ****Exemplo nas Finanças**:**
Acompanhar suas economias a cada mês para garantir que você está no caminho certo para atingir os R\$ 5.000.

3. ****Attingível (Achievable)**:**
- Metas devem ser realistas e possíveis de serem alcançadas, levando em consideração os recur-

sos e restrições existentes.

- ****Exemplo nas Finanças**:**
Se seu orçamento permite economizar R\$ 800 por mês, estabelecer uma meta de economizar R\$ 5.000 em seis meses é alcançável.

4. ****Relevante (Relevant)**:**
- Para que uma meta seja relevante, ela deve ser importante para você e alinhar-se com outros objetivos que você tenha.

- ****Exemplo nas Finanças**:**
Pergunte-se por que economizar para uma viagem é importante para você e como isso se relaciona com seus valores e bem-estar financeiro geral.

5. ****Temporal (Time-bound)**:**
- Estabelecer um prazo para sua meta cria um senso de urgência e ajuda a manter o foco.

- ****Exemplo nas Finanças**:**
Defina a meta de economizar R\$ 5.000 até o final de dezembro.

Correlacionando SMART com Finanças Pessoais

Integrar o método SMART ao planejamento financeiro pessoal pode proporcionar maior controle e eficácia na gestão de recursos. Veja como cada aspecto do SMART pode se encaixar no gerenciamento de finanças:

- ****Orçamento Mensal**:** Crie um orçamento que seja específico, mensurável, atingível, relevante e temporal. Por exemplo, "reduzir as despesas com restaurantes de R\$ 400 para R\$ 300 por mês até o final do ano".

- ****Poupança para um Fundo de Emergência**:** Se sua meta é criar um fundo de emergência, estabeleça quanto você quer ter no fundo, quantifique suas economias mensais e defina uma data para atingir esse objetivo.

- ****Investimentos**:** Ao considerar investimentos, defina metas como "aumentar o portfólio de investimentos em 10% até o final do próximo ano", garan-

tando que sejam relevantes para seus objetivos de longo prazo, como aposentadoria ou compra de um imóvel.

- ****Quitação de Dívidas**:** Aqui, uma meta SMART seria "pagar R\$ 1.000 de dívida do cartão de crédito a cada mês, para que a dívida seja eliminada em 10 meses".

O uso do método SMART para estabelecer metas financeiras não só ajuda na criação de objetivos claros e estruturados, mas também na motivação e monitoramento contínuos do progresso. Este processo pode ser ajustado conforme necessário, garantindo que suas finanças permaneçam saudáveis e alinhadas com suas prioridades de vida.

E aí? Se sente mais preparado para colocar suas metas em prática?

Uma ótima semana para todos e um 2025 pleno de metas alcançadas!

As informações fornecidas neste artigo são apenas para fins informativos. Não devem ser consideradas aconselhamento jurídico ou financeiro. Você deve consultar um profissional para determinar o que pode ser melhor para suas necessidades individuais.



Dr. Silva's
ULTRA WELLNESS CENTER

*Seu médico brasileiro em
Deerfield Beach*



CLÍNICO GERAL

- ▶ Pediatria (+4)
- ▶ Fisioterapia
- ▶ Nutrição
- ▶ Ginecologia
- ▶ Exames Físicos
- ▶ Exames de Sangue
- ▶ Raio X
- ▶ Ultrassom
- ▶ Colposcopia
- ▶ Ecografia
- ▶ Exame para Imigração
- ▶ PRP

TRATAMENTOS ESTÉTICOS

- ▶ Botox
- ▶ Juvederm
- ▶ Mini Facelift
- ▶ Rinoplastia
- ▶ Peeling
- ▶ Youth Smile
- ▶ Acne
- ▶ Manchas de Sol
- ▶ Hiperpigmentação
- ▶ Rejuvenescimento
- ▶ Anti- Envelhecimento
- ▶ Body Sculpting
- ▶ Celulite
- ▶ Depilação Definitiva



Pellets de hormônios bio idênticos para homens e mulheres

(954) 943-9670

Novo Endereço: 1100 S Federal Hwy, Deerfield Beach FL 33441

