



SAÚDE FINANCEIRA

POR CLAUDIA FEHRIBACH

saudefinanceira@gazetanews.com

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@fiveeringsfinancial.com. 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.

Metade do ano: Hora de refletir, ajustar as velas e reescrever a rota

Chegamos ao meio do ano. Metade de 2025 já passou. E, de repente, aquela sensação de “o ano está só começando” se transforma em um convite urgente à reflexão: estamos em dia com os objetivos que traçamos em janeiro?

Muitos de nós, empolgados pela energia de recomeço, escrevemos resoluções, fizemos promessas e estabelecemos metas ousadas. Queríamos emagrecer, poupar mais, investir, organizar as finanças, dedicar mais tempo à família ou dar o próximo passo na carreira. Mas a vida acontece — e nem sempre seguimos à risca o roteiro que planejamos.

Então, esse é o momento ideal para uma pausa estratégica. Não para se culpar, mas para reavaliar, recomeçar e redirecionar.

Por que a metade do ano é tão simbólica?

Assim como o intervalo em um jogo de futebol, a metade do ano é o instante perfeito para sair de campo, olhar para o placar e

repensar a estratégia. Não adianta apenas correr atrás da bola; é preciso garantir que estamos jogando na direção certa.

Essa pausa oferece clareza. Seis meses já foram suficientes para mostrar o que funcionou, o que emperrou e onde precisamos mudar de postura. É como ajustar as velas de um barco: o vento pode até mudar, mas quem define o destino é a maneira como você conduz o leme.

Perguntas de ouro para refletir

Antes de pensar em novos planos, vale a pena olhar para dentro e responder com honestidade:

Quais das minhas resoluções ainda estão vivas?

Será que o que eu queria em janeiro ainda faz sentido hoje?

O que já conquistei até agora?

Muitas vezes subestimamos

nosso próprios avanços. Mesmo pequenas vitórias merecem reconhecimento.

Onde eu estou patinando?

Identifique os pontos em que houve pouca ou nenhuma evolução.

Por que não avancei como gostaria?

Foi falta de disciplina, de estratégia ou simplesmente porque o objetivo deixou de ser prioridade?

O que ainda é realmente importante



para mim até o fim do ano?

Nem todas as metas precisam sobreviver. Algumas podem (e devem) ser descartadas.

Como retomar o rumo?

Refletir é importante, mas agir é essencial. Aqui estão alguns passos práticos para colocar as coisas de volta nos trilhos:

1. Reavalie suas metas com realismo

Talvez você tenha colocado peso demais nos ombros em janeiro. Seis meses depois, ajuste o que for necessário. Uma meta

adaptada não é sinal de fraqueza, mas de inteligência estratégica.

2. Divida em etapas menores

Se “guardar 10 mil dólares até dezembro” parece impossível, que tal quebrar em metas mensais mais acessíveis? Pequenos passos criam impulso.

3. Crie um sistema de acompanhamento

Não basta anotar a meta em um caderno e esquecer. Use uma planilha, um aplicativo simples ou até um mural em casa para acompanhar visualmente o progresso. O que não é medido, não é alcançado.

4. Troque motivação por disciplina

A empolgação de Ano Novo já ficou para trás. Agora é hora de disciplina. Não dependa da vontade; dependa dos hábitos.

5. Peça ajuda

Seja um mentor, um coach,

um parceiro de academia ou até um amigo que cobre resultados. Ter alguém para dividir a jornada multiplica as chances de sucesso.

Ainda temos seis meses inteiros pela frente. Isso é metade de um ano, tempo mais do que suficiente para mudar completamente sua vida!

Estar no meio do ano é como chegar a um entroncamento na estrada: você pode seguir no piloto automático, reclamando do trânsito, ou pode parar, olhar o mapa e escolher uma nova rota para chegar ao destino que deseja.

O futuro não está em janeiro, nem em dezembro. Ele está nas escolhas que você faz hoje.

Então, eu te convido: reserve um momento esta semana para pensar nas suas metas. Ajuste suas velas. Reescreva sua rota. E, acima de tudo, lembre-se: você ainda tem tempo suficiente para transformar 2025 no melhor ano da sua vida.

CANSADA DE TENTAR EMAGRECER E NÃO VER RESULTADOS?

Chegou a sua vez de mudar de verdade.

VOCÊ TEM NA CONSULTORIA ONLINE DE TREINO E DIETA:

Acompanhamento direto da Carol Macedo e sua equipe

Plano alimentar equilibrado, sem restrições

Treinos eficazes, adaptados à sua rotina

Suporte para mulheres acima de 40 anos, menopausa e reposição hormonal

CAROL MACEDO
PERSONAL TRAINER
E COACH NUTRICIONAL

Aponte a sua câmera para o qr code e entre em contato



TEAM
CAROL MACEDO

FAÇA PARTE AGORA MESMO

+1 954 225 4828

@carolmacedotrainer / @teamcarolmacedo