

Todos temos objetivos na vida ou coisas que gostaríamos de alcançar. Quer os seus objetivos sejam grandes ou pequenos, definir objetivos claros pode ajudá-lo a fazer mudanças na sua vida e dar-lhe uma sensação de controlo e direção. Pode utilizar os passos abaixo e a página final para definir um objetivo que seja importante para si!

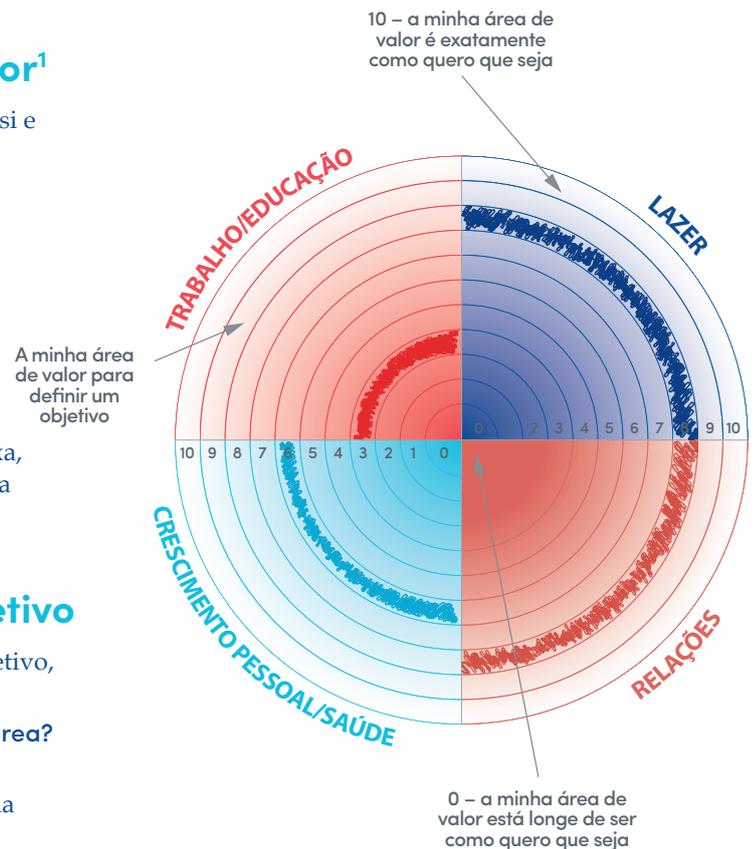
**Lembre-se:** Pode explorar o módulo knowHAE “centrar-se no que é importante para si” para obter mais dicas sobre como definir o seu objetivo.

## Passo 1. Escolher uma área de valor<sup>1</sup>

Pense nas áreas da sua vida que são mais importantes para si e seleccione uma em que queira crescer ou melhorar. Estas podem estar em qualquer uma das áreas mostradas na roda à direita ou noutra área em que possa pensar.

Se precisar de ajuda para escolher uma área da sua vida para trabalhar, pode utilizar a roda de valor para classificar como se sente em relação a cada área, sendo 10 o mais positivo e 0 o menos positivo.

No exemplo ao lado, esta pessoa sombreou o 3 relativo a “Trabalho/Educação”. Como esta foi a pontuação mais baixa, esta pessoa pode querer pensar em definir um objetivo nesta área da sua vida para fazer uma mudança positiva.



## Passo 2. Definir o seu próprio objetivo

Depois de pensar numa área de valor para basear o seu objetivo, pense em qual é a lacuna nesta área.

- O que o fez atribuir uma pontuação mais baixa a essa área?
- O que é que quer melhorar?

Este será o seu “objetivo”; por isso, tente concentrar-se numa coisa, pois pode sempre definir outro objetivo no futuro.

**Lembre-se:** esta parte pode incluir pessoas que podem ajudar, passos mais pequenos a concluir e prazos para os concluir.

## Passo 3. Monitorizar o seu objetivo

Garantir que verifica regularmente o seu progresso e identificar quaisquer potenciais barreiras pode ajudá-lo a continuar a avançar para o seu objetivo. Pense sobre o que podem ser, mas mais importante ainda, como pode antecipar-se a elas e ultrapassá-las.

## O passo final

Por fim, dar a si próprio algo que o mantenha motivado para alcançar o seu objetivo pode ajudá-lo a manter-se no caminho certo. Tente manter isto num sítio visível para se manter motivado!

**Continue para definir o seu objetivo...**

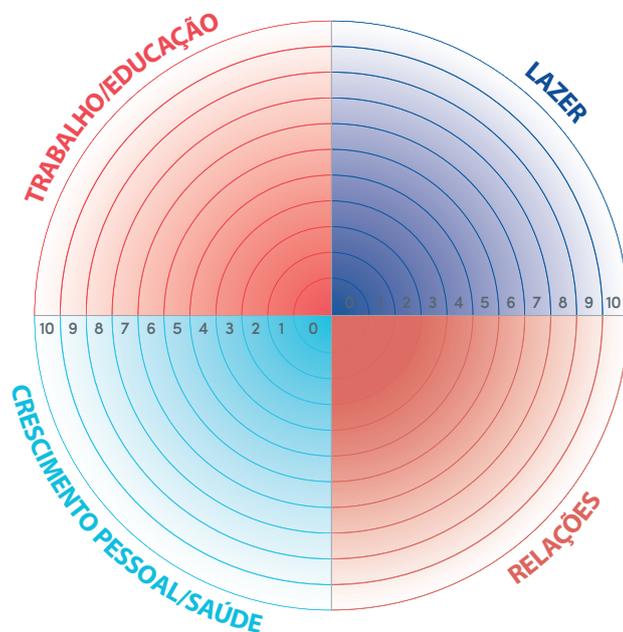
### Referências:

1. Lundgren et al. The Bull's-Eye Values Survey: A Psychometric Evaluation. Cognitive and Behavioral Practice 19 (2012) 518-526.

# o meu objetivo

## Passo 1. Escolher uma área de valor

A minha área de valor:



## Passo 2. Definir o seu próprio objetivo

O meu objetivo:

Como e quando irei alcançar o meu objetivo:

DD/MM/AAAA

DD/MM/AAAA

DD/MM/AAAA

## Passo 3. Monitorizar o seu objetivo

Possíveis barreiras à concretização do meu objetivo:

Como vou ultrapassá-las:

Como irei recompensar-me quando atingir o meu objetivo:



O website knowHAE destina-se a utilizadores fora dos EUA e do Reino Unido. O website foi desenvolvido pela Takeda em conformidade com as normas industriais e legais. A Takeda envia todos os esforços razoáveis para incluir informações precisas e atuais. No entanto, as informações fornecidas no website não são exaustivas e não devem ser utilizadas em substituição de uma consulta, chamada telefónica, consulta ou aconselhamento do seu médico ou de outro profissional de saúde. A Takeda não recomenda a autogestão de problemas de saúde. Caso tenha quaisquer questões relacionadas com cuidados de saúde, telefone ou consulte imediatamente o seu médico ou outro profissional de saúde. Nunca deve ignorar os conselhos médicos nem adiar a sua obtenção por causa de algo que tenha lido aqui. © 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Todos os direitos reservados. Takeda e o logótipo Takeda são marcas comerciais da Takeda Pharmaceutical Company Limited, utilizadas sob licença. A Shire faz agora parte da Takeda.

C-ANPROM/INT/HAE/0097 Maio de 2021

**knowHAE**  
conscienzalização, respostas, ação