

Sonhar
Planear
Conquistar



Objetivos em Família

Hoje um pouco
melhor do que
ontem.



Pequenos passos.
Grandes conquistas.

Juntos
é mais
especial.



Esta agenda pertence a: _____



Exemplo
para te
inspirar!



Pequenos
objetivos hoje,
grandes conquistas
amanhã.



Os meus Objetivos

Nome: Benjamim

Ano letivo: 2026 / 2027

Curto prazo

(esta semana /
próximo mês)

Médio prazo

(neste período)

Longo prazo

(até ao final do ano)



ESCOLA

- Participar nas atividades em conjunto com os colegas.
- Conhecer melhor a minha nova turma.
- Mostrar à família algo que fiz na escola.

- Organizar o meu material e os meus cadernos.
- Pedir ajuda quando tenho dúvidas.
- Ajudar um colega que possa ter dificuldade.

- Sentir-me confiante a Matemática.
- Ler mais livros ao longo do ano.
- Melhorar a minha escrita.



FUTEBOL

- Estar mais concentrado nos treinos.
- Ouvir o mister.
- Esperar pela minha vez.

- Treinar pelo menos 3 vezes por semana.
- Melhorar a minha técnica.
- Dar o meu melhor em cada treino e jogo.

- Sentir-me mais confiante em campo.
- Trabalhar o espírito de equipa.
- Participar num torneio.



CASA

- Arrumar os brinquedos depois de brincar.
- Ajudar a pôr a mesa.
- Tentar ser mais autónomo nas minhas rotinas.

- Manter o meu quarto mais organizado.
- Ajudar nas pequenas tarefas de casa.
- Cuidar melhor dos meus materiais.

- Ser mais responsável.
- Manter os meus espaços sempre arrumados.
- Aprender a fazer pequenas tarefas sozinho.



FAMÍLIA

- Passar mais tempo de qualidade em família.
- Fazer uma refeição especial juntos.
- Desligar os ecrãs num momento do dia.

- Marcar um dia fixo para jogos de família.
- Planear um pequeno passeio em família.
- Ajudar em casa sem ser pedido.

- Criar mais memórias em família.
- Fazer uma pequena viagem em família.
- Manter as nossas tradições.



EU

- Encontrar um momento para relaxar.
- Dormir mais cedo.
- Fazer algo de que gosto todos os dias.

- Desistir menos depressa.
- Falar sobre o que sinto.
- Experimentar algo novo (ex.: uma atividade).

- Sentir-me mais confiante e feliz.
- Conhecer melhor os meus pontos fortes.
- Ser um bocadinho melhor do que fui este ano.



Eu consigo. Passo a passo, todos os dias.



SONHAR

PLANEAR

CONQUISTAR

Hoje
planeamos
um amanhã
mais feliz.



Grandes
objetivos
começam com
pequenas ações.



Os meus Objetivos

Nome: _____

Ano letivo: 2026 / 2027

Curto prazo

(esta semana /
próximo mês)

Médio prazo

(neste período)

Longo prazo

(até ao final do ano)



ESCOLA

•
•
•

•
•
•

•
•
•



FUTEBOL

•
•
•

•
•
•

•
•
•



CASA

•
•
•

•
•
•

•
•
•



FAMÍLIA

•
•
•

•
•
•

•
•
•



EU

•
•
•

•
•
•

•
•
•

Sou capaz. Faço o meu melhor. ✨ ❤️

SONHAR

PLANEAR

CONQUISTAR

Em família
vamos mais
longe!



Pequenos
objetivos,
grandes
conquistas.



Os nossos Objetivos

Em família, por um ano com mais tempo, mais união e mais momentos felizes.

A nossa família: _____

Ano letivo: 2026 / 2027



Na nossa rotina

(organização e equilíbrio)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

"Mais organização, mais tempo
ao que realmente importa."



Em família

(convívio e bem-estar)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

"Mais momentos juntos,
mais memórias para sempre."



Na nossa saúde

(corpo e mente)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

"Cuidar de nós hoje
para termos mais energia amanhã."



Outros objetivos

(aquilo que também é importante)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

"Tudo o que nos faz bem
também conta."

O nosso compromisso

Queremos apoiar-nos, respeitar o tempo de cada um e celebrar cada passo.
Nem sempre vai ser fácil, mas vamos fazer o nosso melhor. Juntos. ♥

Data: ____ / ____ / ____

Assinaturas: _____

Uma família
que cresce junta,
chega mais longe. ♥



Os meus Objetivos

PLANEAR • FOCAR • CONQUISTAR

ANO LETIVO 2026 / 2027

Nome: _____

Data: ____ / ____ / ____

“Objetivos dão direção aos nossos dias e mais sentido às nossas escolhas.”



EU

Crescimento
pessoal

Curto prazo

(esta semana / próximo mês)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Médio prazo

(nos próximos meses)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Longo prazo

(até ao final do ano)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



CASA

Organização
e ambiente

Curto prazo

(esta semana / próximo mês)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Médio prazo

(nos próximos meses)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Longo prazo

(até ao final do ano)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



**TRABALHO
/ ESTUDO**

Desenvolvimento
profissional

Curto prazo

(esta semana / próximo mês)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Médio prazo

(nos próximos meses)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Longo prazo

(até ao final do ano)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



**SAÚDE
E BEM-ESTAR**

Corpo e mente

Curto prazo

(esta semana / próximo mês)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Médio prazo

(nos próximos meses)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Longo prazo

(até ao final do ano)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



**FAMÍLIA
E RELAÇÕES**

Tempo de qualidade

Curto prazo

(esta semana / próximo mês)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Médio prazo

(nos próximos meses)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Longo prazo

(até ao final do ano)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

*“Pequenas ações,
grandes mudanças.”*

*Hoje dou um passo em direção
à vida que quero.*

NOTAS

