

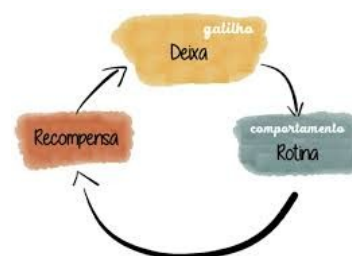
Como Formar Hábitos Saudáveis e Duradouros?



Uma das maiores dificuldades para a adoção de um estilo de vida saudável encontra-se na mudança e na formação de novos hábitos. Quer seja se engajar em uma atividade física rotineira, se alimentar bem, ter bons padrões de sono e até mesmo comportamentos mais eficazes, do ponto de vista de uma melhor qualidade de

vida no trabalho e fora dele, tudo isso envolve a necessidade de ter bons hábitos. Assim, podemos afirmar que os hábitos desempenham um papel fundamental na vida cotidiana, influenciando nossa saúde física e também mental.

Hábitos podem ser compreendidos como comportamentos que se tornam automáticos após repetição constante. Eles são formados através de um processo que envolve três etapas principais: gatilho, rotina e recompensa. O gatilho é o estímulo que inicia o comportamento, a rotina é o próprio comportamento e a recompensa é o benefício que se obtém ao final do processo. Compreender essa estrutura é importante para a formação de hábitos saudáveis.



Em relação à saúde física, hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios e um sono adequado, podem ajudar a prevenir doenças, manter um peso saudável e aumentar a energia. Por outro lado, hábitos prejudiciais, como o sedentarismo, o consumo excessivo de alimentos processados e a falta de

sono, podem levar a problemas de saúde, como obesidade, diabetes e doenças cardíacas.

Quanto à saúde mental, hábitos positivos, como a meditação, a leitura e a socialização, podem contribuir para a redução do estresse, a melhoria do humor e o aumento da resiliência emocional. Em contrapartida, hábitos como o isolamento social e a procrastinação, podem agravar a ansiedade e a depressão.

A partir do que foi exposto, é possível compreender que a formação de hábitos saudáveis é um dos pilares fundamentais para uma vida equilibrada e produtiva. No entanto, muitas pessoas enfrentam dificuldades em estabelecer e manter esses hábitos ao longo do tempo. Considerando estas dificuldades, é importante aprender estratégias

baseadas em princípios da psicologia e da neurociência e que podem auxiliar na formação dos hábitos.

Antes, é importante entender, quais são os fatores que podem dificultar a formação de novos hábitos?

1. Foco no curto prazo: Muitas vezes, tendemos a priorizar recompensas imediatas em vez de benefícios a longo prazo. Isso pode nos levar a abandonar hábitos que exigem um esforço contínuo, pois os resultados não são instantâneos.

2. Ambiente desfavorável: O ambiente em que vivemos pode ter um grande impacto na formação de hábitos. Se estamos cercados por tentações ou por pessoas que não apoiam nossas metas, fica mais difícil resistir e manter o foco. Um ambiente que não favorece o novo hábito pode criar barreiras adicionais.

3. Resistência à mudança: O cérebro humano tende a preferir a familiaridade e a rotina. Mudanças podem ser percebidas como ameaças, levando a uma resistência natural. Essa resistência pode fazer com que nos sintamos desconfortáveis ao tentar adotar novos comportamentos.

4. Economia de energia cognitiva: O cérebro busca economizar energia sempre que possível. Formar novos hábitos exige esforço mental e pode ser cansativo. Quando estamos sobrecarregados ou estressados, é mais provável que optemos por seguir com comportamentos antigos e familiares, que exigem menos esforço.

Esses fatores, juntos, podem criar um ciclo desafiador que torna a formação de novos hábitos uma tarefa difícil. No entanto, com estratégias adequadas e um ambiente de apoio, é possível superar essas barreiras e cultivar hábitos positivos.

Considerando que alguns fatores dificultam a formação de novos hábitos, quais estratégias podemos utilizar para formar hábitos saudáveis e duradouros?

1. Consistência

A consistência é a chave para a formação de hábitos duradouros. Estudos sugerem que, em média, leva-se cerca de 21 a 66 dias para formar um novo hábito, dependendo da complexidade do comportamento e da individualidade de cada pessoa. Para garantir a consistência é importante, por exemplo, estabelecer um cronograma e mesmo definir horários específicos para praticar o novo hábito.

2. Comece pequeno

Inicie com metas pequenas e alcançáveis. Por exemplo, se o objetivo é fazer exercícios, comece com 10 minutos por dia e aumente gradualmente. Se envolve uma mudança alimentar, introduza aos poucos alimentos saudáveis, um por vez.

3. Defina Metas Claras e Realistas

Definir metas claras e realistas é fundamental para a formação de hábitos saudáveis. Metas pequenas e alcançáveis, como, por exemplo, aumentar a ingestão de vegetais ou beber mais água diariamente. Isso ajuda a evitar sobrecarga e mantém você motivado à medida que atinge essas metas. Aos poucos pode ir incluindo novas metas.

4. Associe a um gatilho já existente

Conecte o novo hábito a uma ação ou evento rotineiro. Exemplo: tomar água ao acordar ou praticar alongamento após o banho.

5. Estabeleça um propósito claro

Relacione o hábito aos seus valores e metas maiores. Exemplo: praticar exercícios para ter energia e qualidade de vida, e não só “perder peso.”

Ter um propósito conectado aos seus valores de vida ao adotar novos hábitos é essencial para tornar as mudanças mais significativas e sustentáveis. Quando os hábitos estão alinhados com o que você realmente valoriza, eles não são apenas tarefas ou obrigações a serem cumpridas, mas sim ações que refletem quem você é e o que deseja alcançar na vida. Isso ajuda na manutenção dos hábitos ao longo do tempo, pois a mudança se torna uma jornada pessoal, que vai além de resultados imediatos, e se transforma em um processo de crescimento e alinhamento com o seu verdadeiro eu.

6. Celebre os seus progressos e inclua recompensas

É importante celebrar as pequenas vitórias e mudanças conquistadas. Quando atingir suas metas, celebre! Isso reforça positivamente o comportamento e motiva a continuar seguindo no caminho das mudanças saudáveis.

As recompensas são essenciais para reforçar o comportamento desejado. Ao completar uma rotina saudável, ofereça a si mesmo uma recompensa que não contradiga o hábito que está formando. Por exemplo, após uma semana de exercícios, você pode se permitir um dia de descanso.

7. Monitore seus avanços e avalie

Acompanhar seu progresso é uma maneira eficaz de manter a motivação. Utilize um diário, aplicativos ou planilhas para registrar suas atividades e reflexões. Pergunte a si mesmo:

- O que funcionou bem?
- Quais desafios enfrentei?
- Como posso melhorar?

Essa prática de autoavaliação ajuda a ajustar suas estratégias e a manter o foco. Se for uma mudança na alimentação, por exemplo, você pode manter um diário

alimentar ou usar aplicativos para registrar o que você come. Isso pode ajudar a ver onde você está melhorando e onde pode continuar evoluindo.

8. Crie um ambiente favorável

O ambiente desempenha um papel crucial na formação dos hábitos. Um ambiente que apoia seus objetivos pode facilitar a adoção de novos comportamentos. Algumas dicas incluem:

- Remova tentações: Se o objetivo é comer de forma mais saudável, evite ter alimentos não saudáveis em casa.
- Utilize lembretes visuais: Coloque post-its ou objetos que lembrem você do novo hábito em locais visíveis.
- Cerque-se de apoio: Compartilhe seus objetivos com amigos ou familiares que possam incentivá-lo.

9. Invista na repetição e na paciência

Criar hábitos leva tempo (como citado, 21 a 66 dias). Concentre-se na consistência, não na perfeição.

10. Lidando com Recaídas

Lidar com as recaídas durante o processo de formação de hábitos é uma parte natural da jornada. Elas fazem parte do processo de aprendizado e mudança, o mais importante é não se deixar desmotivar por elas. Aqui estão algumas dicas para lidar com as recaídas:

- Seja gentil consigo mesmo: Evite a autocrítica. Todo mundo comete erros de vez em quando. A culpa e o arrependimento excessivo podem desmotivar ainda mais e dificultar a retomada do caminho.
- Analise o que aconteceu: Tente entender a causa da recaída. Isso pode te ajudar a identificar padrões ou gatilhos que você pode ajustar em suas estratégias futuras.
- Relembre seu objetivo final: Reforce sua motivação, focando no motivo pelo qual você quer adotar o novo hábito. Isso pode ajudar a redirecionar suas energias para seguir em frente, mesmo após um deslize.
- Comece de novo com pequenos passos: Em vez de tentar retomar o hábito de forma grandiosa e complicada, vá com calma e comece com pequenas ações que te conectem novamente à meta.
- Evite o "tudo ou nada": Muitas vezes, uma recaída pode levar a pessoa a pensar que "se falhou uma vez, tudo está perdido". Isso não é verdade. Reconheça o erro e use-o como um aprendizado para ajustar sua abordagem.

Sugestões práticas:

- ✓ Mapeie hábitos que gostaria de adquirir ou mudar em sua rotina
- ✓ Identifique quais são as recompensas para os hábitos positivos

Utilize o plano SMART para um novo hábito:

- Simples/Específica
- Mensurável
- Atingível
- Relevante
- Temporal (com prazo).



Por exemplo:

- Simples/Específica: *"Quero me exercitar."*
- Mensurável: *"Vou correr 30 minutos por dia."*
- Atingível: *"Começarei com 15 minutos e aumentarei gradualmente."*
- Relevante: *"Correr me ajudará a melhorar minha saúde cardiovascular."*
- Temporal: *"Quero alcançar isso em 3 meses."*

Se você quer aprender mais sobre este tema, sugerimos os seguintes livros:

- O Poder do Hábito (Charles Duhigg).
- Hábitos Atômicos (James Clear).