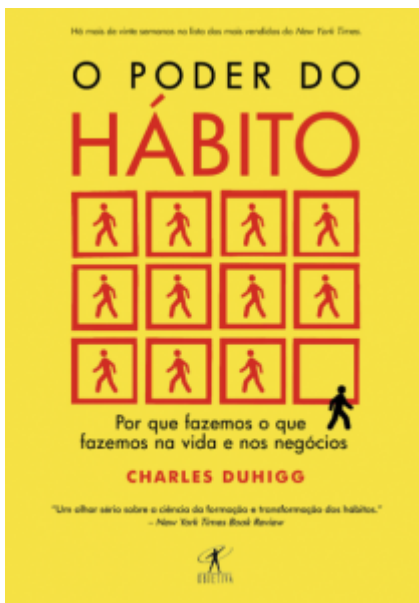


# 0 Poder do Hábito

Você pode até pensar que tem o controle sobre a sua vida. Mas, na verdade, na maior parte do tempo, está apenas repetindo hábitos preestabelecidos.

Os seus hábitos ditam suas ações. Entendê-los é o primeiro e grande passo para tomar as rédeas do seu cotidiano, promovendo transformações significativas. No trabalho, os principais ganhos são na [produtividade](#) e, conseqüentemente, nos resultados.

O escritor Charles Duhigg, em seu best-seller O Poder do Hábito, aborda exatamente [o impacto dos seus hábitos](#) em quem você é nas suas conquistas, pessoais ou profissionais.



## Resumo do Livro

O hábito tem um poder incrível em nossas metas e em nossos ganhos, você sabia? Se você ainda não sabia, este livro poderá te ensinar mais detalhes sobre como você pode se beneficiar dos hábitos e de executar seus dias de uma forma harmônica.

Sim, isso pode ser aprendido e consolidado na sua rotina, de forma com que os novos hábitos passem a ser algo constante e

do seu dia a dia. Incrível, não é?

Este livro é recomendado a todos aqueles que querem aprender mais sobre [formação de novos bons hábitos, produtividade](#), e como aprimorar sua eficiência no dia a dia.

## **0 hábito falando mais alto**

O livro O Poder do Hábito inicia com a história de um idoso, Eugene Pauly. Após uma cefalite viral, ele perdeu a capacidade de usar a parte do seu cérebro, onde são armazenadas as memórias.

Eugene tornou-se incapaz de aprender coisas novas. Tudo que chegava em seu cérebro desaparecia no minuto seguinte. Não se lembrava, nem mesmo, de onde ficavam o seu quarto e a cozinha da própria casa.

Para que Eugene pudesse se exercitar, sua esposa o levava para uma curta caminhada de 15 minutos ao redor do quarteirão. Isso se repetia todos os dias.

Numa ocasião, Eugene saiu sozinho e simplesmente desapareceu. A aflição tomou conta da sua esposa, uma vez que o marido não tinha memórias recentes e certamente estaria perdido.

No entanto, para surpresa de todos, em apenas 15 minutos, conforme sua rotina diária, Eugene voltou para casa. Mais alguns dias e ele foi capaz de começar a fazer o percurso sozinho.

O que ocorreu com Eugene chamou a atenção de cientistas e se transformou em um case de estudos. E, então, veio a descoberta: os hábitos, suas práticas rotineiras, são armazenadas em uma área do cérebro totalmente diferente do lobo temporal, responsável pela memória.

E o que isso significa? Significa que aprendemos e tomamos decisões inconscientes sem necessidade de nos lembrarmos sobre

fatos que estimularam a decisão ou o aprendizado. Aí está o poder do hábito.

## Como funciona o hábito



Nosso cérebro funciona como uma máquina e a todo instante busca maneiras de reduzir os esforços e automatizar as rotinas. Tudo isso para economizar energia.

O funcionamento de um hábito segue um fluxo de três etapas, que são:

- **Gatilho:** alguma coisa que acontece e o cérebro entende como um chamado para entrar no modo automático e escolher qual a rotina usar;
- **Rotina:** é uma ação física, emocional ou mental, que é automaticamente acionada pelo gatilho;

- **Recompensa:** um estímulo positivo que ocorre e diz ao seu cérebro que aquela rotina funciona e por isso deve ser armazenada.

Se você quer ter o controle sobre você mesmo, é imprescindível entender como os gatilhos dos hábitos são acionados e como funcionam as recompensas. Ao desenvolver essa habilidade, você estará apto a alterar, adaptar e criar novas rotinas.

## A força dos gatilhos

Não basta manter o bons hábitos. É preciso cultivar novos. E não se trata de coisas grandiosas, difíceis de executar.

Em O Poder do Hábito, Duhigg cita uma campanha publicitária, conduzida por Hopkins, um bem-sucedido executivo americano. Ele associou o hábito de escovar os dentes a um gatilho comum do cotidiano das pessoas.

Os anúncios diziam assim: “Passe sua língua nos dentes. Você sente uma camada sobre eles? Essa camada faz com que seus dentes percam a cor e se deterioreem”. Esse foi o gatilho.

Na sequência, vinha a seguinte frase: “A pasta de dentes Pepsodent remove essa camada e deixa seus dentes mais limpos e bonitos”.

O autor ressalta que essa camada nos dentes é algo natural e que o Pepsodent não age sobre elas. Quem se importou com isso? Ninguém.

O gatilho dessa campanha foi tão forte que bastava as pessoas passarem a língua nos dentes para elas se lembrarem da rotina de escová-los e da recompensa do sorriso branco e bonito.

Aproximadamente 10 anos após a campanha, de acordo com Duhigg, o percentual de americanos com o hábito de escovar os dentes aumentou 10 vezes.

A matemática da publicidade foi simples: gatilho certo + recompensa = mudança de hábito.

## Mudança de hábito

O Poder do Hábito apresenta métodos e estratégias diferentes que obtiveram sucesso na proposta de promover mudanças de hábitos. Um dos exemplos vem dos [12 passos dos Alcoólicos Anônimos](#) (AA).

O método simples do AA propõe novas rotinas para o gatilho da necessidade física de consumir álcool. E também utiliza as mesmas recompensas que a bebida desperta nas pessoas, como relaxamento, necessidade de companhia, redução do estresse etc.

O método é eficiente, mas não suficiente para transformar hábitos. É por isso que é aplicado junto com a crença de que os dependentes do álcool precisam do apoio de outras pessoas.

Essa crença leva os dependentes a acreditarem que tem mais gente envolvida nesse processo de transformação, e que essas pessoas não devem ser decepcionadas.

## Pequenas ações, grandes mudanças



Toda conquista na tentativa de se criar ou mudar hábitos deve ser comemorada. O impacto em sua vida será sempre significativo. Muitos deles influenciarão fortemente a maneira como você vive e trabalha.

Um hábito sempre leva a outro. Pessoas que começam a praticar atividade física passam a se preocupar com uma alimentação saudável, têm mais energia e disposição, menos estresse e, conseqüentemente, incrementam a [produtividade](#).

Em O Poder do Hábito, Duhigg chama a atenção para a importância de se identificar hábitos fundamentais no âmbito pessoal e profissional que, se mudados, trarão ganhos e melhorias na qualidade de vida e no desempenho na empresa.

No entanto, o autor admite que encontrar esses hábitos fundamentais não é tarefa fácil. Na maioria das vezes, ocorrem tentativas, seguidas de erros. Uma estratégia é identificar algo simples o suficiente para ser “atacado”, mas que impacta positivamente no todo.

Um exemplo é o hábito de anotar os alimentos consumidos durante o dia. Uma ação aparentemente simples que ajuda as pessoas a identificarem irregularidades na alimentação, levando-as a planejarem algo mais saudável.

Esse método fez parte de um estudo, em 2009. O resultado foi fascinante: o grupo que tinha os diários de alimentação perdeu o dobro do peso em comparação com os demais.

## **A força da vontade de mudar**

Querer mudar um hábito e saber como o processo funciona não garantem sucesso. Nessa receita, existe um ingrediente indispensável, que é a força de vontade.

Para os cientistas, a força de vontade impacta mais no resultado do que a inteligência da pessoa. E isso, segundo o autor, foi provado no Teste do Marshmallow.

O teste funcionou assim: um doce era colocado na frente de um grupo de crianças. Aquelas que resistissem por 15 minutos à tentação de comê-lo, ganhavam outro doce.

Ao final, comprovou-se que as crianças que conseguiram esperar obtiveram melhores notas na escola, maior percentual de acesso a universidades e desempenho acadêmico mais elevado.

A notícia nada boa é que o ser humano, de acordo com O Poder do Hábito, tem um limite para a força de vontade. Isso significa que é preciso exercitar.

Mas quando você desenvolve a sua capacidade de adiar a recompensa, por meio do treinamento da força de vontade, você amplia o seu estoque, sendo capaz de realizar cada vez mais.

## **Como cultivar hábitos nas empresas**



Existe uma engrenagem de rotinas que movimenta uma empresa. As [lideranças](#), em especial, devem estar atentas ao que acontece no cotidiano para cultivar entre as equipes hábitos que equilibram poder e harmonia.

O Poder do Hábito cita o exemplo do Hospital Rhode Island, conceituado como um dos melhores nos EUA. Porém, o sucesso “subiu à cabeça” dos médicos, que começaram a tratar mal os enfermeiros, que por sua vez “descontavam” nos pacientes. Os resultados foram terríveis: erros e queda na qualidade do atendimento.

A solução veio das mãos do executivo de Qualidade do hospital. Ações simples, como instalação de câmaras nos consultórios, *checklists* de conferência para várias situações e um sistema de avaliações, levaram o hospital, novamente, para a posição de destaque.

# Manipulando os hábitos

Com a popularização da internet e da computação, e usuários cada vez mais conectados, as empresas têm acesso a um volume enorme de informações dos consumidores.

Com essas informações em mãos (sexo, idade, formas de pagamento, frequência de compras etc), as empresas identificam grupos com comportamentos similares.

Identificam, também, quais os hábitos do consumidor que impactam mais fortemente no processo de decisões

A partir daí, as empresas programam ações, produtos e demandas que vão ao encontro das necessidades desses públicos.

O Poder do Hábito cita ainda outro caminho usado pelas empresas, que é aproveitar os grandes eventos pessoais, como primeiro emprego ou casamento de um filho, como oportunidade de se [criar novos hábitos](#).

Em síntese, muitas empresas, em especial as mais poderosas, monitoram rigorosamente os seus hábitos e os usam como gatilhos para manipular os seus padrões de consumo. Fique atento para não cair nessa armadilha.

## O poder de gerar movimentos

Para exemplificar a força do hábito na transformação de uma sociedade, O Poder do Hábito relembra a história de Rosa Parks. [Uma mulher negra que desafiou o sistema da segregação racial nos EUA](#).

Parks se recusou a permanecer na parte reservada para os negros, dentro de um ônibus, e sentou-se no “lado branco”.

Um gesto, aparentemente simples gerou uma onda de protestos e boicote, culminando com a Lei dos Direitos Civis no país.

Parks foi a primeira pessoa a desafiar a lei? Não. Mas o que aconteceu então?

Segundo O Poder do Hábito de Charles Duhigg, os comportamentos sem planejamento racional, como o de Parks, são muitas vezes os pilares das grandes mudanças na sociedade. Esses movimentos acontecem porque existem hábitos relacionados ao grupo de amigos, de vizinhos, da igreja, enfim, grupos de pessoas ligadas por uma mesma causa.

Ou seja, a atitude de Parks gerou impacto, movimento e mudanças porque foi assumida pela comunidade. As pessoas queriam participar de um grupo que se unia pelos direitos civis.

Duhigg afirma: convencer milhares de pessoas a buscar um mesmo objetivo é difícil, mas usar a ligação entre elas para criar uma pressão de companheiros tende a funcionar para mudar os hábitos de uma sociedade.

## **Guia prático para mudanças de hábito**

### **1. Identifique a rotina**

Análise os seus comportamentos e identifique o que você quer e o que é possível ser mudado.

### **2. Experimente recompensas diferentes**

Essa é uma boa estratégia para quem não consegue trocar rotinas ruins por novas. Por exemplo, se você se alimenta mal antes de dormir, substitua a comida por um lanche saudável.

Mas você pode descobrir que o seu gatilho não é a fome. Talvez seja cansaço ou estresse. Nesse caso, tente algo novo. Por exemplo, descanse e relaxe por uns 15 minutos,

Depois desse tempo, pergunte-se se você ainda está com vontade

de comer as “besteiras” usuais. Se a resposta for positiva, é porque você ainda não identificou o gatilho certo.

Continue experimentando novas recompensas até descobrir o que de fato o leva ao hábito que você pretende mudar.

### **3. Isole o gatilho**

Encontrou a recompensa que satisfaz o seu gatilho? Ótimo. Invista agora em entender o gatilhos mais a fundo.

Os gatilhos mais comuns tendem a ser sempre relacionados a cinco categorias principais:

- Lugar: onde você se encontra, quando surge a rotina?
- Horário: quando surge esta rotina?
- Estado emocional: como você se sente, quando surge esta rotina?
- Outras pessoas: com quem você está, quando ela aparece?
- Uma próxima ação clara: quando você tem algo a fazer e a rotina é acionada.

### **Crie um plano**

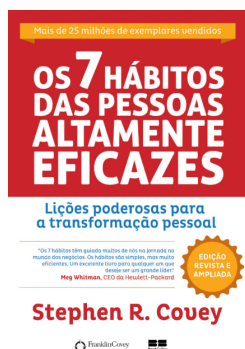
Planeje a nova rotina e as recompensas. Fique alerta até que o gatilho seja acionado e atue conforme o planejado. Com repetição e força de vontade, você será capaz de mudar seus hábitos.

## **Frases inspiradoras do livro 0 Poder do Hábito**

Você gostou do conteúdo do microbook 0 Poder do Hábito? Se aplicar os conceitos, certamente, você impactará a sua vida, de maneira positiva, para sempre.

Você pode experimentar, ainda, 0 Poder do Hábito audiobook.

Quer ir mais fundo no assunto? Confira as nossas sugestões para você:



## **Os 7 hábitos das Pessoas Altamente Eficazes – Stephen R. Covey**

Lições poderosas para a transformação pessoal.



## **Os 10 Hábitos da Memorização – Renato Alves**

Desenvolva uma memória de elefante.

Sucesso nessa sua meta de usar o Poder do Hábito a seu favor!