# Como Estabelecer Hábitos Permanentes

Saiba o que fazer e o que não fazer para construir novos hábitos

De acordo com o *Statistic Brain*, menos de 10% das pessoas atingem os seus objetivos ao tentar criar novos hábitos. Quando se trata de segurança, todos sabem que bons hábitos são essenciais. A maior parte do que fazemos todos os dias é habitual, aprender como mudar ou criar efetivamente novos hábitos pode ser aplicado à muitas coisas. Não se acomode simplesmente por atingir um objetivo, a construção de hábitos deve ser uma parte contínua da melhoria de sua vida, e este guia lhe ajudará a aprender como estabelecer hábitos de uma vez por todas.

Se você deseja criar um novo hábito, de segurança ou qualquer outro, você primeiro precisa vinculá-lo a um estímulo existente. Charles Duhigg descobriu que em vez de focar na rotina (hábito) para fazer uma mudança, deve ser dada mais atenção aos estímulos e recompensas. Ao estar ciente desse ciclo de hábitos, você pode tomar decisões conscientes para criar novos hábitos benéficos. Determinar como o estímulo e a recompensa influenciam a rotina pode ajudar a mudar a forma como você faz as coisas.

Em seu livro, O Poder do Hábito: Por que Fazemos o que Fazemos na Vida e nos Negócios, Duhigg explica que os hábitos se dividem em três componentes, conhecidos como o **ciclo dos hábitos:**

- 1. ESTÍMULO
- 2. ROTINA
- 3. RECOMPENSA

O estímulo é o gatilho (seja uma combinação de visão, cheiro, som, sabor ou toque) ou lembrete que configura a rotina habitual a seguir. As recompensas são aumentos/diminuições nos sentimentos, emoções ou pensamentos – sejam eles agradáveis ou desagradáveis. A recompensa precisa ser forte o suficiente para que o seu cérebro se lembre de que vale a pena recordar o ciclo dos hábitos futuramente.

Uma rotina matinal comum pode ilustrar como esse ciclo funciona. O estímulo é o despertador, e a rotina seria o pressionar do botão soneca em um movimento automático que não requer reflexão. A recompensa está em dormir mais 9 minutos até que o alarme toque novamente.

Menos de **10%** **PERSISTEM** nos seus objetivos

Digamos que o novo hábito, nesse caso, seja arrumar sua cama de manhã. Vincule-o ao estímulo do despertador, use a recompensa de evitar o constrangimento de um quarto desarrumado quando as pessoas o visitam, como uma motivação para não ativar o soneca, e sim para acordar e arrumar a sua cama. Quando você repete esse cenário, a rotina acabará mudando de **postergar o despertador** para **acordar e automaticamente arrumar a sua cama.** É importante manter essa recompensa em primeiro plano, se quiser ter sucesso.

Isso também pode afetar o que Duhigg chama de hábitos fundamentais. Os hábitos fundamentais são o desenvolvimento de vários hábitos positivos. Ao arrumar sua cama pela manhã, você também pode querer que o resto do seu quarto esteja arrumado, retirando a roupa suja ao sair do quarto – um efeito em cascata. A mesma mentalidade se aplica à segurança. Você pode começar com o hábito de colocar seu EPI antes de começar o seu trabalho. Isso fará com que você pense sobre os perigos potenciais em outras áreas do ambiente de trabalho. O hábito fundamental de estar em um estado mental seguro fará com que você inspecione as ferramentas antes do uso, observe equipamentos em movimento antes de se deslocar, etc.

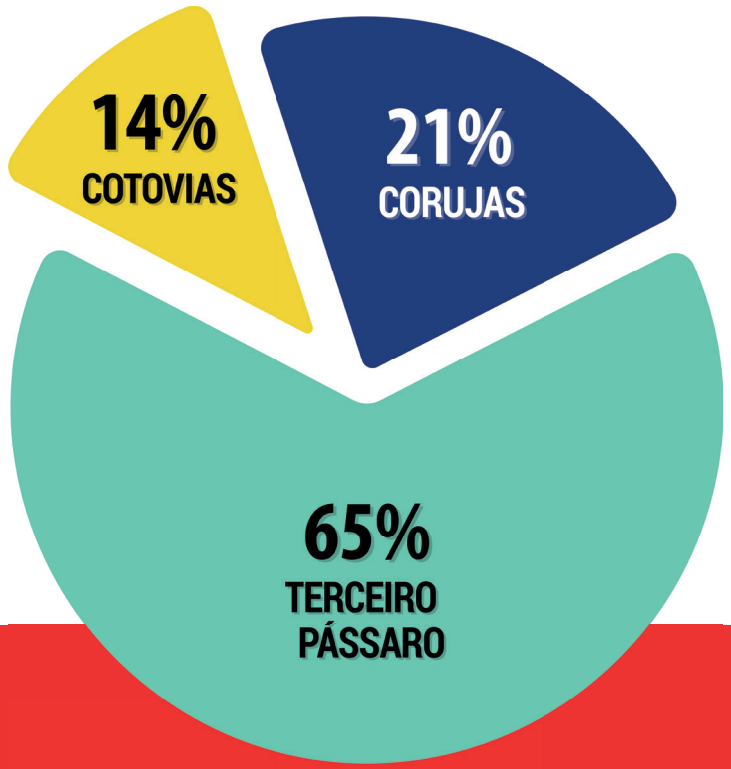
Quando você planeja criar novos hábitos, é comum selecionar um dia específico para começar. No caso das resoluções de Ano Novo, escolhemos o dia 1º de Janeiro. Um novo ano geralmente simboliza um novo começo para as pessoas, e qual a melhor maneira de começá-lo do que criando bons hábitos?

O especialista Daniel Pink deduziu que, quando você atribui um significado especial a um dia, isso pode ajudar bastante na criação de novos hábitos.

De fato, no seu livro Quando: Os Segredos Científicos do Timing Perfeito, ele identificou 86 dias que são perfeitos para iniciar do zero incluindo as segundas-feiras, o primeiro dia do mês ou o primeiro dia de uma nova estação (primavera, verão, outono, inverno).

Todos temos um cronótipo, derivado de ritmos circadianos, que afeta como nos sentimos e reagimos aos estímulos emocionais, já que nosso estado mental funciona em um ciclo programado ao longo do dia. Pink menciona que as

A MAIORIA DE NÓS SOMOS UM TERCEIRO PÁSSARO.




**60-80%**
não são
**COTOVIAS**
**NEM CORUJAS**

cotovias (pessoas madrugadoras) têm seus altos e baixos emocionais mais cedo do que a maioria das pessoas porque acordam mais cedo. As corujas (pessoas notívagas) não gostam de acordar cedo, e, portanto, funcionam melhor no mais no final da noite.

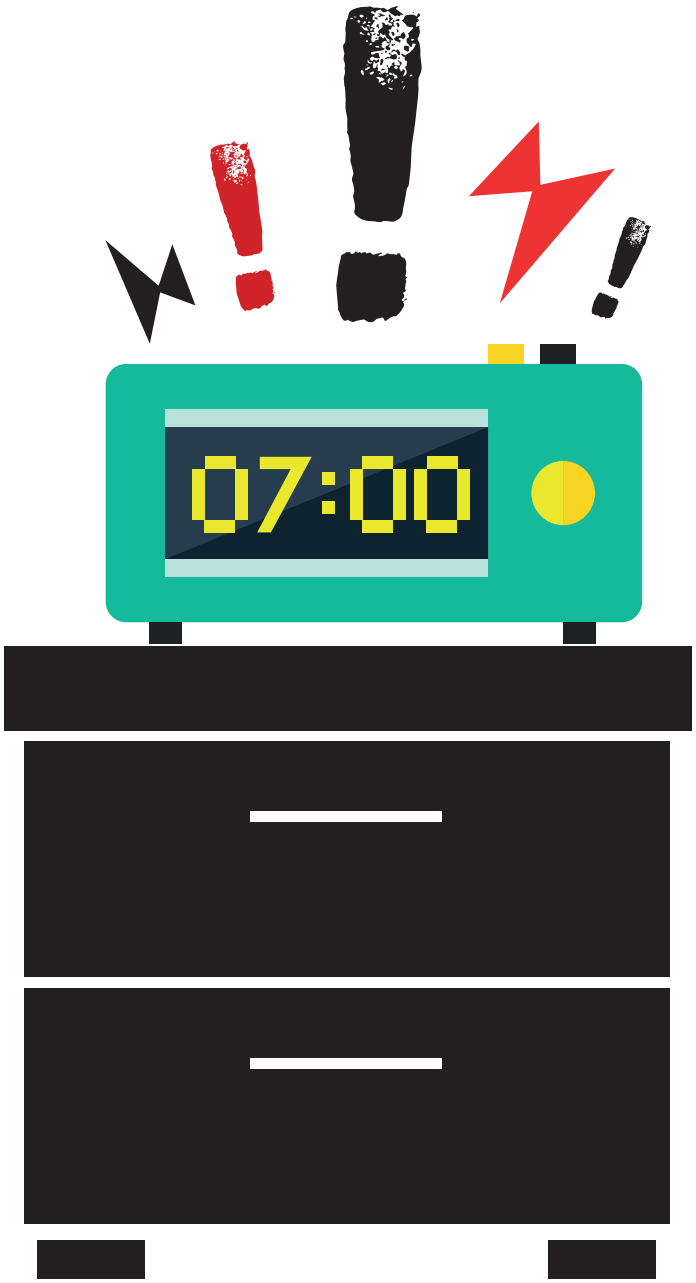
Curiosamente, de 60 a 80% não se identificam nem como cotovias, nem como corujas, e se encaixam entre elas.

Conhecer o seu cronótipo pode ajudar a determinar o seu horário de alto desempenho. Se você é uma pessoa matutina ou intermediária, planeje suas atividades relacionados aos novos hábitos para a manhã. Se você é uma pessoa notívaga, tente solucionar as atividades cotidianas à tarde e reserve seu tempo para criar hábitos no final da noite.

Então, por quanto tempo você terá que repetir seu comportamento até que ele se estabeleça?

Existe um equívoco comum de que são necessários 21 dias para formar um novo hábito. Acredita-se que essa noção tenha vindo de um livro de Maxwell Maltz chamado Psicocibernética, onde ele escreveu sobre como são necessários no mínimo 21 dias para efetuar mudanças perceptíveis em uma imagem mental (como acostumar-se com o seu rosto após uma cirurgia plástica). Em algum momento, 21 dias se tornaram o número mágico de dias necessários para formar um hábito. Infelizmente, não é tão fácil. Não há um número mágico – não é algo que você possa planificar no seu calendário.

É importante perceber que você precisa identificar coisas dentro de si para formar hábitos. Pode levar 21 dias para algumas pessoas, enquanto que para outras pode levar centenas de dias. Pesquisadores da *University College London* descobriram que os hábitos demoram muito mais para se formar. Dependendo da pessoa e do hábito, o número médio de dias ao qual chegaram para que um comportamento se torne automático foi de 66 dias, em um espectro que variava de 18 a 254 dias. Nem sempre é o número de dias, mas sim os estímulos e o número de repetição das rotinas realizadas que formam um hábito. Um hábito que tenha um estímulo no ambiente de trabalho não aconteceria nos seus dias de folga, mas isso não anula o fato de que esse hábito seja forte enquanto estiver no ambiente de trabalho.



## Aqui estão algumas dicas que lhe ajudarão a criar novos hábitos

FAÇA

### COMECE PEQUENO



É importante ter um objetivo final, mas o motivo mais comum de as pessoas falharem na criação de hábitos é porque estabelecem prazos irreais para seus objetivos. Quando você se esforça em algo, você quer aquele momento de gratificação, um testemunho de um trabalho bem feito. Se você começar a tentar alcançar um grande objetivo, ficará sobrecarregado e desistirá. Em vez disso, mantenha a sua mira nesse objetivo maior como sua motivação, enquanto você dá passos menores para chegar lá. Os objetivos menores são mais fáceis de alcançar, e cumpri-los proporcionará uma sensação de propósito e realização.

Quando você começa com tarefas pequenas e fáceis, adicionar outra pequena tarefa parecerá bastante fácil até você pavimentar o caminho rumo ao final do jogo. Por exemplo, digamos que você tenha o objetivo de caminhar 5 km antes do trabalho. Se você começar enfrentando os 5 km logo de início, quando você ainda nem está acostumado a caminhar, estará destinado a falhar porque será um desafio muito grande. Mas se você começar com uma caminhada de 10 minutos pela manhã, pode fazê-lo por uma semana ou mais até se acostumar. Em seguida, aumente a duração da sua caminhada em 5 ou 10 minutos, até avançar lentamente para uma caminhada de 45 minutos (o tempo médio necessário para caminhar 5 km). O que parecia ser um objetivo imponente para começar, tornou-se atingível com aumentos graduais. E ao continuar fazendo isso regularmente, você terá criado o hábito de caminhar antes do trabalho.

FAÇA

### MUDE SEU FOCO



Assim como você combina pequenas tarefas até atingir seu objetivo final, a maneira como você mede essas tarefas também desempenha um papel importante para construir um hábito regular. No exemplo anterior, o objetivo final era uma caminhada de 5 km antes do trabalho. Se você tivesse que fragmentar esse objetivo, mas ainda medisse em quilômetros, continuaria parecendo um objetivo muito grande.

E se você alterasse a unidade de medida? Você prefere caminhar um quilômetro ou caminhar por 15 minutos? Embora em termos de média seja o mesmo, os minutos parecem muito mais fáceis de executar do que os quilômetros. Ao alterar a unidade de medida, você percebe a meta como alcançável, e tem muito mais probabilidade de atingi-la. É importante mudar a sua perspectiva das coisas e encontrar uma forma de mensurar sua meta que não o leve a desistir antes de começar.

FAÇA

### FACILITE AS COISAS



Como parte do seu plano de sucesso, por que não se preparar para uma vitória? Facilite a execução do seu hábito, preparando-se com antecedência. Quando você leva 5 minutos para se preparar, na verdade está eliminando todas as desculpas que o impedirão de seguir adiante.

Por exemplo, se você deseja ter uma alimentação saudável, tenha frutas e vegetais cortados sempre à mão para facilitar o acesso. Se não estiverem preparados, é muito mais fácil pegar outra coisa que seja mais rápida (e geralmente menos saudável). Ou se você quiser fazer uma caminhada pela manhã, separe todas as coisas necessárias para a sua caminhada na noite anterior. Quando você tem acesso fácil às suas roupas e tênis de corrida você não terá desculpas para não ir.

FAÇA




Para que um hábito funcione, você deve desejar a recompensa. Realmente querer isso. Ao tentar substituir um antigo hábito por um novo, poderá ser difícil visualizar por que esta recompensa é tão importante. É por isso que as pessoas geralmente falham quando tentam parar de fumar – o cigarro foi a recompensa durante muito tempo, é difícil perceber que parar de fumar é uma recompensa.

Até aquele momento nada de ruim realmente aconteceu por causa do tabagismo, então é fácil tornar-se complacente em relação aos benefícios de parar de fumar.

Às vezes, é preciso que a saúde dê um susto para que a pessoa perceba o quanto deseja essa nova recompensa. Quando você não consegue respirar, de repente a recompensa de melhorar a saúde se torna mais óbvia. O foco muda de parar de fumar para ser mais saudável, e essa nova motivação ajuda a criar essa nova rotina.

FAÇA




Parece errado planejar fracassar, mas quando se trata de formar hábitos, é provável que haja contratempos imprevisíveis e coisas que surgem que estão além do seu controle. Ao planejar o fracasso, é menos provável que você se surpreenda com os contratempos, eliminando a frustração que faz com que você desista ou se abata. Antecipar os obstáculos antes de que ocorram, permite que você tenha um plano para superá-los.

A melhor coisa que você pode fazer é aceitar que isso faz parte do processo, e apenas siga em frente para alcançar seu objetivo. Por exemplo, aceitar contratempos torna as pessoas menos propensas a desistir completamente de uma nova dieta só porque comeram uma fatia de pizza ou um pedaço de bolo. Isso acaba sendo um ligeiro percalço e não o fim do mundo, o que tornará tudo mais fácil para que voltem aos trilhos.

## Aqui estão algumas dicas do que não fazer que o ajudarão na tentativa de criar novos hábitos

NÃO



### ADIE O INÍCIO

O problema de selecionar um dia específico para iniciar seu novo hábito é que, quando esse dia chegar e passar sem nenhuma tentativa de começar seu hábito, você terá provavelmente vai esperar até a próxima segunda-feira ou o início do próximo mês para começar de novo. Nas famosas palavras de um procrastinador: Por que começar hoje o que eu posso fazer amanhã?

Daniel Pink indicou que atribuir significado a um dia pode ajudar a dar um propósito a esse dia específico para começar o seu hábito. Mas se atribuir um dia não funcionar, você precisa apenas fazer isso acontecer e criar uma rotina a partir daí. Por exemplo, se segunda-feira chegou e passou, assuma o compromisso de começar na terça-feira. O mais importante é começar a criar esse hábito, o dia em si não é crucial para manter o seu objetivo.

NÃO



### GUARDE PARA SI

A melhor maneira de garantir que você se atenha ao que se propõe a fazer, é envolvendo outra pessoa. Se você compartilhar suas metas com outras pessoas, elas o manterão responsável – o que é vital para manter uma rotina e alcançar seus objetivos.

Ter que dizer a alguém que você falhou é mais angustiante do que perder um dia e continuar silenciosamente suas atividades no dia seguinte. É por isso que é bom ter um amigo na academia. Eles o pressionarão a ir um pouco mais longe, em momentos que, se você estivesse por sua conta, pararia quando ficasse muito difícil.

NÃO



### DESISTA

Se você não estiver vendo os resultados que pensava ver imediatamente, não jogue a toalha. A razão pela qual se diz “trabalhar os hábitos” é porque eles exigem muito trabalho. Outra coisa importante a se lembrar é que você é humano e cometerá erros, mas não desanime.

Se você está tentando criar um novo hábito, substituindo um antigo e acidentalmente comete um deslize, nem tudo está perdido. Pense no progresso que fez e será menos provável que você desista – cheguei até aqui e não quero voltar atrás.

A chave para tornar os hábitos permanentes está em descobrir o que funciona para você. Embora valha a pena determinar todos os fatores individuais sobre você que o ajudarão a ter sucesso, comece com esta lista sobre o que fazer e o que não fazer, que se aplica a qualquer pessoa, para garantir que você tenha sucesso na criação de seu novo hábito.

**Visite www.safestartbrasil.com ou contato@ssi.safestart.com para obter recursos adicionais.**

SAFESTART®

SafeStart, uma divisão da Electrolab Limited.
Rua Alberto Folloni, 1743 - Ahú - Curitiba / PR
Telefone: +55 (41) 4042-3800

Copyright © 2020 por SafeStart.
Todos os direitos reservados.
SafeStart é uma marca registrada da Electrolab Limited.