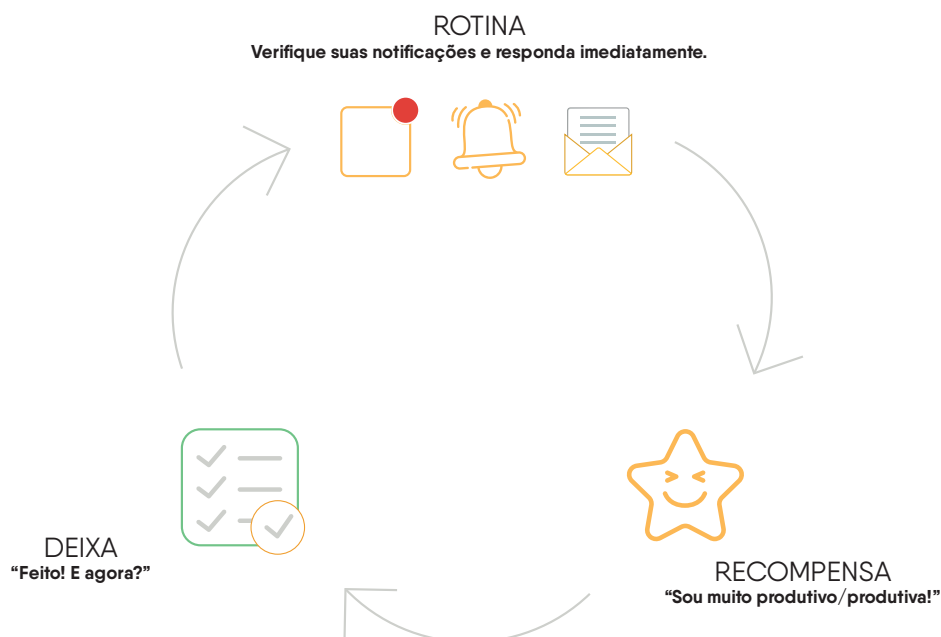


# ENTENDENDO HÁBITOS

Este é o “Loop do Hábito”, que explicamos na aula.

A “Deixa” é o acontecimento que ativa aquele hábito. A “Rotina” é o hábito em si. E a “Recompensa” é o que se está procurando ao entrar neste loop.

Veja um exemplo de uma boa rotina: a “Deixa” é dar um check na sua lista de tarefas. Com isso, a rotina é olhar aos próximos itens da lista para resolver ou responder. A recompensa que se procura com isso é uma sensação de produtividade.



Para exercitar identificar cada uma destas etapas, vamos trazer três situações hipotéticas, em que vocês precisarão identificar qual a deixa, qual a rotina e qual a recompensa.

### #1 A história de João

Toda vez que João chega em casa, ele se senta para assistir televisão, e acaba fazendo um ou dois drinks. Acompanhando durante toda a semana, João percebeu que isso é mais comum às segundas e terças (que é quando a programação da televisão menos lhe agrada).

GATILHO	ROTINA	RECOMPENSA

### #2 A História de Ana

Ana trabalha em uma grande agência de publicidade, e precisa chegar super cedo no trabalho para atender demandas dos seus clientes. Na pressa, ela para no Starbucks no caminho do trabalho e pede um Café Latte e um donut.

GATILHO	ROTINA	RECOMPENSA

### #3 A História de Luis

Luis decidiu, ao voltar das suas férias, que pararia de comer bobagens. Sanduíches, balas, milkshakes... Tudo isso seria cortado da sua dieta. Até que sua amiga Carol ligou, querendo saber as novidades da sua viagem. O ponto de encontro? A hamburgueria que é próxima do trabalho dos dois. Ao encontrá-la, Luis (que surpresa) decide abrir uma exceção à sua dieta e só aquela vez ceder ao X-Burger com fritas.

GATILHO	ROTINA	RECOMPENSA

## Os 5 principais gatilhos

No exercício acima, você pode ter percebido que hábitos são “ativados” de diferentes formas – e entender cada uma delas pode ajudar a avaliar sua própria rotina, usando-os a seu favor. Há cinco grandes tipos de gatilhos que podem ativar rotinas – tanto positivas quanto negativas. Confira abaixo:

### Gatilho nº 1: Tempo

Esta é a forma mais comum de ativar um hábito. Hábitos matinais são só um exemplo – acordar, pela manhã, geralmente ativa uma sequência de hábitos como ir ao banheiro, escovar os dentes ou tomar banho.

Também há outras formas menos comuns de um horário ativar seu comportamento. Se você prestar atenção, pode perceber que repete algumas tarefas de forma automática ao longo do dia – se levantando para pegar um snack no meio da tarde, por exemplo. Se estes são hábitos ruins, talvez você queira avaliar como você se sente neste momento do dia. Em muitos casos, seus hábitos são uma forma de sinalizar como você está se sentindo. Entediado? Talvez seu lanche no meio da tarde seja uma forma de quebrar a monotonia. Sentindo-se sozinho? Talvez seja uma oportunidade de se conectar com seus colegas de trabalho.

A questão é: quando você entende por que este hábito retorna no mesmo momento todos os dias, fica mais fácil identificar uma outra rotina que possa substituí-lo.

### Gatilho nº 2: Localização

Quem nunca entrou na cozinha e atacou o pote de biscoitos em cima da mesa, só porque estava na sua frente? Ou pegou o caminho de casa na saída do trabalho, sendo que estava na verdade indo para outro lugar?

A localização, ou o ambiente, é um dos maiores motores de comportamentos automáticos – embora seja frequentemente pouco reconhecido. Em muitos dos casos, nossos hábitos e comportamentos são simplesmente uma resposta ao meio que nos cerca.

No entanto, gatinhos relacionados ao ambiente também são poderosos para comportamentos que desejamos criar ou incentivar.

Pesquisadores da Universidade de Duke descobriram que é mais fácil ter consistência em novos hábitos quando se está em uma localização diferente da habitual. Isso porque todos os ambientes em que você já está familiarizado (sua casa, seu escritório, sua sala de aula) já tem comportamentos e rotinas associadas. Assim, qualquer novo hábito precisaria ser sobrescrito sobre os já existentes. Por outro lado, em novos lugares, seria como ter uma folha em branco.

### **Gatilho nº 3: Algum acontecimento**

Muitos hábitos são uma resposta a algo que acontece na sua vida. Olhar para o celular quando pisca uma notificação, pegar uma cerveja assim que começa o jogo de futebol, comer fora do planejado quando o dia é duro no trabalho, beber quando enfrenta algum problema durante a semana...

Muitos acontecimentos podem funcionar como gatilhos para comportamentos e o mapeamento de tais gatilhos podem te ajudar a evitar ou modificar as rotinas que desencadeiam a partir deles.

### **Gatilho nº 4: Estado emocional**

Você pode ter o hábito de mexer nas redes sociais quando está entediado; de se conceder um chocolate quando está estressado ou de roer unhas quando está nervoso. O estado emocional que precede o hábito é um gatilho muito comum para que engatemos em uma rotina.

Embora as emoções sejam gatilhos comuns para nosso comportamento, para que elas possam ser utilizadas na criação de um novo hábito é fundamental que estejamos atentos e conscientes a quando elas acontecem. E isso é um exercício de [Inteligência Emocional](#).

### **Gatilho nº 5: Outras pessoas**

Um estudo publicado pelo New England Journal of Medicine afirma que caso um amigo seu se torne obeso, suas chances de desenvolver obesidade aumentam 57%. Embora a estatística seja drástica, não deve ser uma surpresa que as pessoas com as quais você convive têm uma influência relevante em seus hábitos e comportamentos.