

O poder do hábito

Por incrível que pareça, no começo da década de 1900, apenas 7% dos americanos usavam pastas de dente, foi aí que Pepsodent teve uma ideia brilhante. Adicionar alguns ingredientes que não mudaram absolutamente nada na limpeza dos dentes. Em apenas 10 anos, o número pulou para incrivelmente 65%.

Então, o que foi exatamente que a Pepsodent fez?

Ela simplesmente criou o hábito de escovar os dentes dos americanos.

→ Um estudo descobriu que apenas 60% de todas as decisões que tomamos diariamente, são realmente decisões, os outros 40% são hábitos.

Isso quer dizer que quase metade das nossas decisões funcionam em uma espécie de piloto automático e é uma maneira que nosso cérebro encontra de economizar energia e garantir a nossa sobrevivência.

Mesmo em tarefas complicadas que exigem muita concentração no começo como dirigir por exemplo, depois se tornam muito mais simples e requerem menos esforços. Entender o que são os hábitos e como eles funcionam, pode ser um fator determinante para mudarmos as nossas vidas. Basicamente todos os hábitos podem ser divididos em 3 partes distintas, mas interligadas, que formam um ciclo, mais conhecido como **LOOP DO HÁBITO**.

Essas partes são :

- Deixa.
- Rotina.
- Recompensa.



- Uma **deixa** nada mais é que um **gatilho** que dispara um sinal no cérebro para começar uma atividade, uma **rotina**. Pode ser um local, um objeto, um sentimento, uma pessoa. Algo que ligue a chave do hábito.
- Em seguida vem a **rotina**, uma atividade que é sempre realizada quando você se depara com a **deixa** e finalmente **depois da rotina vem a recompensa**, uma espécie de prêmio ou sensação por ter realizado a tarefa.

Quanto melhor e mais prazerosa for a recompensa, maior será o desejo de se repetir a rotina, que ficará mais presa na memória, reforçando a sua ligação com a deixa e com a recompensa. Em outras palavras, maiores serão as chances do hábito se repetir.

Agora você deve estar se perguntando, e quanto a história da pasta de dente ?

Bom, o que a Pepsodent fez foi entender o loop do hábito e aplicar os princípios ao produto, naquela época, as pessoas não viam os dentes amarelados, como algo ruim ou indesejado, aliás, eles eram muito comuns, foi aí que a Pepsodent formulou a deixa perfeita, que criava o forte desejo dos americanos, além de reforçar que os dentes brancos e brilhantes eram mais bonitos e higiênicos, o grande motivo do sucesso, foi a adição de ingredientes químicos que não deixavam os dentes mais limpos, mas que davam a sensação refrescante levemente ardida na boca.

Essa sensação ou esta recompensa ficou fortemente associada a limpeza e a higiene e garantiu o sucesso da marca no mercado por muitos anos , por isso que toda vez que você está com os dentes sujos, você sente falta desse frescor na boca e automaticamente pensa em escovar os dentes. Um fato curioso é que anos mais tarde , outro elemento que não mudaria em absolutamente nada a limpeza foi adicionado apenas para reforçar a sensação de limpeza, ao fazer o creme dental espumar na boca.



Você consegue imaginar seus dentes limpos se não fizesse espuma, ou então se não houvesse aquela sensação refrescante na boca?

Foi exatamente por este motivo que eles foram adicionados, reforçando o desejo pelo hábito!

O mais importante de toda essa história é entendermos como os hábitos funcionam, para que possamos trazer os conhecimentos para as nossas vidas tanto para criar os novos hábitos, tanto para mudarmos os antigos hábitos indesejáveis.

Vamos dizer que você queira praticar hábitos mais saudáveis, então você decide que irá caminhar todos os dias. Como acabamos de ver, o segredo é criar uma forte conexão entre a deixa e a recompensa que são associadas ao hábito.

No caso da deixa você poderia combinar diversos fatores para criar uma deixa bem clara, como um horário específico, algum objeto e uma determinada atividade antecessora que imita um sinal para o cérebro. E para criar o grande anseio para realizar a tarefa você deveria associar a rotina a recompensa prazerosa que você terá ao terminar a sua caminhada, como por exemplo, a sensação de dever cumprido, o bem-estar, a dose de endorfina no corpo, as calorias queimadas ou quem sabe até um prêmio como um pequeno chocolate.

- Por isso, quem quiser criar um novo hábito não deve focar na rotina, mas sim na forte conexão entre a deixa e a recompensa, que estarão associadas ao hábito. Para mudar um hábito a regra de ouro é a mesma. Você vai precisar de uma dose extra de disciplina e força de vontade, porque vai continuar havendo desejo da recompensa que está no fim daquele loop do hábito.



O grande segredo entretanto é continuar atendendo ao desejo, mantenha as mesmas deixas e recompensas, mas substitua a rotina, vamos supor que você deseja parar de fumar. Você não pode achar que o anseio por fumar irá simplesmente sumir, você deve continuar atendendo ao desejo do corpo , mas de uma forma menos prejudicial a sua saúde.

→ No caso do cigarro, ao sentir necessidade de fumar mude a rotina, encontre outras maneiras que te satisfaça, que te deem prazer ou que aliviam o stress. Experimente pastilhas de nicotina, algum alimento mais saudável, e pratique atividades físicas. Importante oferecer a recompensa de uma outra maneira.

Outro fato muito interessante sobre os hábitos, é que alguns deles são capazes de desencadear uma sequência de mudanças positivas em nossas vidas. Eles são conhecidos como hábitos angulares, é por isso que muitas pessoas que começam a praticar atividades físicas regularmente , conquistam resultados positivos em outras áreas de suas vidas, elas começam a se alimentar melhor, elas mudam seus hábitos em relação ao sono, diminuem o cigarro, o álcool, e tem até mudanças no comportamento, se tornando pessoas mais pacientes e dispostas a razão pela qual um hábito angular funciona, é que ele fornece pequenas vitórias, pequenas sensações de sucesso, e que são mais fáceis de serem atingidas e fazem você acreditar que conquistar a mudança em outras esferas da vida também é possível.

Agora que você sabe tudo isso, que tal dar uma revolucionada nos seus hábitos e transformar a sua vida?

- Este texto está disponível no blog www.fernandosarttori.com.br/blog