

BEATRIZ CRESPO

Especialista em medicina e rendimento desportivo

Transforma a tua vida
em apenas dois minutos por dia

MICRO-HÁBITOS SAUDÁVEIS

PEQUENAS AÇÕES
GRANDES RESULTADOS



*À minha família e amigos, por serem o coração
e a centelha por trás de cada passo.
Com o seu exemplo e dedicação, foram os primeiros
a demonstrar que os Micro-hábitos Saudáveis
têm um enorme poder transformador.
Obrigada por serem aqueles que acenderam
a chama de um movimento que hoje inspira
milhares de pessoas a oferecerem a si próprias
«três micro-hábitos por dia». Porque cada um de vós
e todos os que estão a ler esta dedicatória fazem parte
desta comunidade que demonstra, dia após dia,
que os pequenos gestos podem mudar o mundo.*

Índice

Prólogo.....	9
INTRODUÇÃO. Como criar e manter hábitos saudáveis num mundo que não abranda	13
1. O poder dos micro-hábitos.....	35
O repto	36
A tentativa falhada.....	37
O hábito.....	38
A teoria do pequeno empurrão.....	60
A teoria dos ganhos marginais.....	64
O poder dos micro-hábitos saudáveis.....	66
E como fazemos crescer os micro-hábitos?.....	67
Conclusões do capítulo.....	68
2. Micro-hábitos saudáveis.....	69
Micro-hábitos de movimento	71
Micro-hábitos de alimentação.....	80
Micro-hábitos de descanso	96
Micro-hábitos para a autogestão positiva das emoções	112
Micro-hábitos para o desenvolvimento pessoal e profissional	123
Micro-hábitos para desfrutar da sexualidade e do erotismo.....	138

3. «O meu dia em três micro-hábitos»,	
o método para chegar aos grandes hábitos	153
Porquê três micro-hábitos diários?	154
Duas versões do método «O meu dia	
em três micro-hábitos»	155
Como podes medir o teu progresso?	173
 4. Da teoria à ação	183
Exemplo 1: micro-hábitos saudáveis para identificar	
a fome emocional	183
Exemplo 2: micro-hábitos saudáveis para reduzir	
a procrastinação	193
Exemplo 3: micro-hábitos saudáveis para melhorar	
a desconexão digital	200
 5. Sê parte da mudança: partilha os micro-hábitos	211
Do «Eu nunca» ao «Eu sou capaz»:	
histórias que inspiram.	212
«Vou conseguir fazer desporto regularmente.»	212
«Vou comer de forma saudável.»	214
«Vou gostar mais de mim.»	215
«Vou conseguir desligar quando sair do trabalho.»	216
«Vou falar de forma a ser ouvido.»	217
Partilha e multiplica os teus micro-hábitos.	219
 AGRADECIMENTOS	221

Prólogo

O ranger do metal é ensurdecedor. Quase nem consegues respirar. Sentes o calor pegajoso do ar entrar-te pelo nariz, e, mesmo quando te parece que já és capaz de abrir os olhos, tudo à tua volta é um caos difuso. O cheiro a gasolina enche-te os pulmões enquanto tentas compreender o que acabou de acontecer: tiveste um acidente. Num instante, a tua vida mudou para sempre.

De repente, uma voz rompe o silêncio que te envolve: «Estás bem?» Não, não estás. Não sentes dor, mas o teu corpo não reage como devia. Não consegues mexer as pernas, nem os braços, nem sequer os dedos das mãos. O pânico apodera-se de ti, e a tua mente voa para o que mais amas: a tua família. Como lhes vais explicar o que aconteceu?

O som de uma ambulância arrasta-te de volta para a realidade. Precisas de sair do amontoado de ferros que em tempos foi o teu carro, mas o terror de confirmares aquilo que já sabes paralisa-te. Não sentes nada do pescoço para baixo. E, embora tudo seja confuso, rapidamente estás nas urgências e depois internado no Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo, um dos melhores centros do mundo.

Começas uma viagem inesperada: uma vida com tetraplegia.

Assim começa a história de uma das centenas de pacientes cuja reabilitação acompanhei durante os dez anos em que trabalhei nesse hospital.

Estávamos em 2007, tinha acabado de terminar os meus estudos em Ciências da Atividade Física e do Desporto e, sem o saber, embarcava numa missão que mudaria a minha vida para sempre.

Naqueles primeiros dias, entrei, nervosa, na Unidade de Biomecânica, com a mistura de emoção e medo que sentimos quando enfrentamos algo novo e importante. Ao longo daquela década, trabalhei criando exoesqueletos e videojogos de telerreabilitação e realizei muitos testes de marcha e propulsão em cadeira de rodas. Vi a dor, o sofrimento e a incerteza de pessoas que haviam perdido tudo num instante. Mas também testemunhei algo incrivelmente poderoso: a transformação humana.

Cada história de superação era única, mas todas partilhavam um fio condutor: pequenos passos diários. Ações tão simples quanto adaptáveis e que, independentemente do ponto de partida, conseguiam mudar vidas. Testemunhei momentos extraordinários: acompanhei pacientes que haviam perdido a mobilidade num processo de aprendizagem que os levou a conseguirem deslocar-se na rua sozinhos, comer de forma autónoma sem usarem as mãos e até ganhar medalhas nos Jogos Paralímpicos.

Estas pequenas vitórias diárias ensinaram-me o poder dos micro-hábitos: ações muito simples que parecem insignificantes, mas que, todas juntas, provocam uma mudança profunda. E não falo apenas de uma mudança física ou mental, mas de uma transformação em todos os aspetos da vida. Falo da força de poder escolher o seu próprio caminho e não deixar que ninguém o decida por nós.

Vou dar-te um exemplo.

Imagina que acordas de manhã e, em vez de te lançares diretamente no caos que te espera após o toque do despertador, te concedes um instante para fazeres algo simples mas poderoso. Bebes um copo de água fresca e sentes cada célula do teu corpo despertar com uma energia renovada.

Ou pensa que estás a viver um dia stressante. Detém-te um segundo, fecha os olhos e faz uma respiração profunda, libertando conscientemente a tensão acumulada.

Talvez amanhã não precisas de pôr o despertador nem tenhas a obrigação de ir trabalhar. Neste caso, o teu micro-hábito pode ser desfrutar de mais dois minutos da suavidade dos lençóis e saborear essa sensação de poderes acordar tranquilamente, sem pressa. Consegues imaginá-lo, senti-lo?

Estes pequenos gestos com um enorme impacto positivo, combinados entre si, têm o poder de levar o teu autocuidado a outro nível de consciência. São fáceis, simples de aplicar no dia a dia e flexíveis. Muito flexíveis. E existem tantos quantos os dias da semana ou mesmo as horas do dia.

O que te proponho neste livro é que esqueças os hábitos e desafios difíceis de sessenta e seis dias que a ciência estabelece como horizonte temporal mínimo para conseguirmos criar um novo hábito saudável ou os vinte e um dias aparentemente mais fáceis de alcançar que o *marketing* propõe. Na sua altura funcionaram, é verdade, daí a base científica. Porém, tal como acontece com os meus pacientes que tanto admiro, a vida já não é o que era, e não temos um dia igual ao outro. A fórmula que descreve um hábito como uma ação ou conjunto de ações baseadas na repetição já não funciona.

Não precisas de fazer grandes sacrifícios ou de realizar mudanças drásticas. Tão-pouco de repetir o mesmo hábito pelo resto da tua vida para o assimilares. Para começar, só precisas de flexibilidade e ideias práticas.

Nas próximas páginas deste livro encontrarás uma série de micro-hábitos que revolucionaram por completo a vida de milhares de pessoas em todo o mundo. Poderás escolher os que melhor se adaptam ao teu estilo de vida e também aprenderás a criar outros novos, os teus.

Não se trata de fazer mais, mas de fazer melhor. Não se trata de lutares contra ti próprio, mas de encontrares o caminho que melhor se adapta a ti, à tua vida e aos teus sonhos, mesmo quando estes mudam de um dia para o outro.

Bem-vindo aos *Micro-hábitos Saudáveis*, uma viagem que mudará não só a forma como cuidas de ti mas também a maneira como vives.

Introdução

Como criar e manter hábitos saudáveis num mundo que não abrande

Antes de tentarmos perceber a fundo como se cria um hábito saudável num contexto em constante mutação como o atual, quero começar por partilhar um dado curioso que te fará refletir: 80% das pessoas que tentam alterar os seus hábitos falha nas primeiras semanas. Este número surpreende-me muito. Significa isto que oitenta em cada cem pessoas falham sempre que tentam fazê-lo? É uma percentagem elevadíssima, por isso estas estatísticas chamam fortemente a minha atenção. Como é possível que, com tudo o que já foi escrito sobre a criação de novos hábitos e com os milhares de recursos que temos ao nosso alcance, o destino da nossa motivação seja o fracasso?

Foram perguntas como esta que me levaram a continuar a investigar o processo de criação de hábitos e a forma como podemos mantê-los depois de criados. Embora o objetivo da ciência seja encontrar explicações, são as perguntas sem resposta aparente que fazem evoluir qualquer assunto.

Mas o melhor é observarmos uma situação concreta para poderes analisar quais são os teus próprios obstáculos mentais e físicos, que talvez sejam também os de outras pessoas.

«O despertador toca e, de imediato, és invadido por uma sensação de exaustão. Sabes que tens mil coisas para fazer, mas

preferes ficar na cama mais cinco minutos. Quando voltas a fechar os olhos, o stress começa a lembrar-te todas as tarefas que te esperam.»

Talvez esta situação te seja familiar porque vês refletido nela o que te acontece todas as manhãs. É esse também o caso de Manuel, pai de dois filhos, que trabalha como administrativo, e o da sua companheira, Laura, uma advogada de sucesso. O primeiro precisa de ficar mais alguns minutos na cama para poder descansar fisicamente; a conciliação entre as tarefas domésticas, a parentalidade e o trabalho deixam-no exausto. No caso de Laura, é mais uma questão mental. A sua cabeça só encontra paz quando entra profundamente no sono, mas receia o momento de ir para a cama porque tem imensa dificuldade em adormecer. Por vezes, não consegue mesmo.

Para Manuel, há sempre algo mais importante do que ele próprio; para Laura, a sua agenda sobrecarregada não lhe deixa espaço para o descanso. Apesar dos seus estilos de vida tão diferentes, ambos devem focar-se num mesmo objetivo: dar prioridade ao bem-estar.

Laura confessou-me que sentia que lhe faltava força de vontade, que havia sempre alguma coisa no trabalho que era mais importante. Aguentava porque estava habituada ao stress laboral, mas a sua saúde começava a ressentir-se. Além disso, acreditava que, se não estivesse permanentemente ligada, deixaria de ter o reconhecimento que tanto lhe custara conquistar.

Manuel, em jeito de brincadeira, admitia que havia sempre algo a atravessar-se no seu caminho, especialmente relacionado com os filhos. É uma circunstância que eu, agora que sou mãe, consigo compreender, mas também não deixa de ser, sem dúvida alguma, uma desculpa que nos leva a procrastinar constantemente, porque depois da infância virá a adolescência, e, segundo me contam os meus colegas de trabalho

e amigos, é uma fase do crescimento que também tem os seus altos e baixos.

Há vinte anos, quando comecei a procurar respostas, li artigos científicos escritos por psicólogos, neurocientistas e especialistas em desenvolvimento pessoal, e todos levantavam a mesma questão, embora sob perspetivas diferentes: por que razão as nossas intenções de viver melhor se dissolvem na rotina do dia a dia?

Neste livro, não exploraremos apenas as razões científicas e psicológicas que dificultam a tua mudança de hábitos, também te guiarei passo a passo para que descubras estratégias reais e aplicáveis à vida atual que te ajudem a superar todos os obstáculos que possam surgir no teu caminho.

Para isso, tomaremos como ponto de partida as ideias de alguns dos autores e cientistas mais reconhecidos na matéria para, posteriormente, adaptarmos a teoria e a prática àquilo que o Manuel, a Laura, tu ou eu vivemos no nosso dia a dia. Como costumo dizer, se compreendemos, aprendemos, se aprendemos, aplicamos. Então, vamos a isso! Está na hora de descobrir como podemos começar a cuidar de nós em todos os aspetos, quase sem pensarmos nisso.

Em seguida, vou partilhar contigo as cinco formas mais relevantes e atuais de vencer os desafios que fazem que seja tão difícil criar hábitos saudáveis com êxito e mantê-los.

IDEIA-CHAVE 1. HÁBITOS DE CONSUMO RÁPIDO E PRAZER IMEDIATO: A TEORIA DAS DEZ MIL OPÇÕES

Há muitos anos que se descobriu que o nosso cérebro, concebido para poupar energia perante qualquer tomada de decisão, tende a escolher o caminho mais fácil. Isto explica por que

razão a maioria das pessoas prefere o elevador às escadas ou que alguém lhe prepare a comida em vez de ter de a confeccionar.

Se pensares bem, muitos dos nossos hábitos, como temperar uma salada da mesma maneira que os nossos pais faziam, correspondem a este princípio de fazer «o mesmo de sempre». Se não pensarmos conscientemente naquilo que fazemos, o nosso cérebro optará pelo caminho já conhecido e mais fácil de percorrer.

Este instinto «poupador» estende-se a muitas das decisões que tomámos em algum momento da vida e que ficaram gravadas no nosso subconsciente: continuamos com a mesma operadora de telefone durante anos ou levamos um caderninho no bolso para fazermos a lista de compras ou anotarmos coisas importantes apenas porque é isso que estamos habituados a fazer. Agimos por inércia, mesmo que isso signifique não explorar opções melhores.

O «cérebro poupador» explica por que razão muitas das tentativas de criar hábitos que começam com um «na segunda-feira começo» acabam por não funcionar. Apesar de desejarmos uma vida mais saudável, após um primeiro impulso de mudança, a nossa mente tende a cair nos velhos hábitos.

Nos últimos anos, habituámo-nos a receber tudo o que queremos de forma instantânea: entretenimento, comida, compras... E tudo a partir da comodidade do nosso sofá. Isto afetou diretamente as nossas expectativas: queremos resultados rápidos e sem esforço. Por isso, quando não obtemos efeitos imediatos, abandonamos o hábito.

Por outro lado, além do imediatismo, o nosso cérebro deseja variedade, a possibilidade de ter múltiplas opções que respondam às suas necessidades. Por exemplo, as plataformas de cinema por subscrição permitem-nos escolher, com um simples clique, entre dez mil opções filtradas segundo as nossas preferências caso o filme que seleccionámos não nos agrade. E, se quisermos

conhecer alguém, a mesma coisa: há trinta anos seria impensável, mas agora, se não gostas de uma pessoa, tens mais dez mil, com os mesmos gostos, à espera de te conhecerem. Curioso, não é?

Outra das grandes teorias sobre como o nosso cérebro aprende ou mantém hábitos aponta o «tempo» e a «repetição» como elementos imprescindíveis para que um comportamento se automatize. Em 2010, a cientista Phillippa Lally realizou um estudo¹ que demonstrava serem necessários mais de dois meses para que um novo comportamento se torne automático (sessenta e seis dias, para sermos exatos).

Na verdade, muitos dos *bestsellers* das últimas décadas coincidem na ideia de que os hábitos exigem repetição constante para se integrarem no comportamento diário.

Mas quem dispõe hoje de sessenta e seis dias exatamente iguais ou semelhantes para conseguir repetir uma mesma ação? A resposta não surpreende: cada vez menos pessoas em todo o mundo. À velocidade a que a vida corre, repetir um comportamento durante tanto tempo é quase uma missão impossível.

Com frequência, perdemos a motivação a meio do caminho porque não vemos resultados imediatos ou recebemos reforço positivo suficiente para continuar. Significa isto que o nosso cérebro é incapaz de criar hábitos que se mantenham no tempo? A explicação mais lógica levar-nos-ia a pensar que, efetivamente, é esse o problema. Se estamos numa fase da vida em que não somos capazes de repetir, procuramos o imediatismo constante, e, além disso, a nossa agenda muda de um dia para o outro, e não conseguimos dar tempo ao cérebro para consolidar

¹ Lally P., Van Jaarsveld C. H. M., Potts H. W. W., Wardle J., «How are habits formed: Modelling habit formation in the real world», *European Journal of Social Psychology*, 2010; 40:998–1009.

novas aprendizagens. Nem para encontrar nas antigas uma resposta rápida para as novas formas de viver.

Porém, esta explicação não me convence totalmente como justificação para o facto de 80% das pessoas falharem nas primeiras semanas de criação de um novo hábito.

Neste livro, vais perceber que sou uma pessoa muito curiosa, por isso, colocar-me novas questões ajuda-me a procurar motivos «fora da caixa» para encontrar explicações que ainda não foram descobertas.

Por exemplo, no caso que nos ocupa, quando estudo a forma como a nossa motivação se comporta, encontro um ponto de viragem interessante para debater este raciocínio aparentemente tão lógico.

Uma forma eficaz de manter a motivação em alta é celebrar as pequenas conquistas. Imagina que queres dedicar algum tempo a organizar o teu espaço de trabalho, mas que te custa começar porque a tarefa não te agrada. Para te motivares a manter um hábito de organização diária, experimenta dividir a tarefa em blocos de dois minutos por dia até conseguires ter o escritório como desejas, e, quando a tarefa estiver completa, premeia-te com um pequeno prazer ao teu alcance. Pode ser um quadrado de chocolate (de preferência com 85% de cacau puro), um *snack* saudável, um café, uma infusão ou a tua bebida favorita. Desta forma, o teu cérebro começará a associar a tarefa de organizar o escritório a uma recompensa imediata que te provoca satisfação.

O nosso cérebro demonstrou ser capaz de se adaptar rapidamente quando os estímulos são fáceis e agradáveis, por isso fica claro que tendemos a consolidar as aprendizagens que nos fazem sentir bem. E estas podem ser positivas para a nossa saúde... ou negativas.

Por exemplo, associar um copo de vinho ou uma cerveja no final do dia a um momento de descanso e relaxamento é

negativo para a nossa saúde, um hábito que pode tornar-se um problema com o álcool se for repetido diariamente e uma adicção se nos sentirmos incapazes de prescindir desse reforço para conseguirmos relaxar. Algo semelhante acontece com o tabaco ou até com as substâncias opiáceas que induzem o sono quando temos dificuldade em adormecer.

O facto de o cérebro ser capaz de consolidar novas aprendizagens em períodos curtos de tempo, graças ao facto de a rotina que implementamos nos fazer experimentar uma recompensa emocional imediata, significa que criar um hábito não depende tanto da repetição, nem de um período de tempo determinado, nem de encontrar caminhos já conhecidos para fazer «o mesmo de sempre». O que isto significa é que o nosso cérebro é suficientemente flexível para se adaptar, em pouco tempo, àquilo que nos motiva, e de forma mais lenta ao que nos exige um esforço aborrecido e sem recompensa imediata.

Por isso, a primeira ideia-chave que quero partilhar contigo para que juntos possamos superar os obstáculos que tornam tão difícil criar e manter hábitos de vida saudáveis será colocar à tua disposição hábitos saudáveis que exijam pouco tempo e produzam prazer imediato. E, se não funcionarem contigo, não há problema, porque, nestas páginas, vais aprender a encontrar outras dez mil opções diferentes para o conseguires.

IDEIA-CHAVE 2. PARA CRIARES HÁBITOS SAUDÁVEIS, DEIXA DE TE ESFORÇARES

Durante séculos, a cultura do esforço foi o motor que permitiu a milhões de pessoas melhorarem as suas vidas. Mas frases como «Treina intensamente para obteres resultados» ou «Sem dor, não há resultados» já não fazem sentido. A verdade é que muitos de

nós não encontramos no esforço o prêmio que compensa as muitas horas investidas na tentativa de alcançar hábitos saudáveis. Porquê? Porque nos esforçamos demasiado.

Carol Dweck, psicóloga e autora do livro de referência *Mindset: A Atitude Mental para o Sucesso*, explica que muitas pessoas não conseguem manter novos hábitos porque têm crenças rígidas que limitam o seu crescimento. Uma dessas crenças mais comuns é a de que «Quem quer, consegue», reforçada por ditados típicos da cultura popular como «Deus ajuda quem madruga» ou «Quem procura sempre alcança». Este pensamento, que sugere que, se nos esforçarmos, alcançaremos tudo o que nos propusermos, é, na verdade, um dos maiores obstáculos para transformarmos as nossas vidas.

O que quero dizer com isto é que uma mudança «real» para uma vida saudável não passa por nos esforçarmos mais, mas por simplificarmos os nossos hábitos e os integrarmos de forma natural no dia a dia, sem resistência.

Lembro-me perfeitamente do momento em que conheci a *coach* espanhola Pino Bethencourt. Quando fui selecionada para a Nova 111 List, um dos prémios que recebi foi uma sessão com ela. Para quem não conhece este *ranking*, trata-se de uma lista que reconhece publicamente os maiores talentos com menos de trinta e cinco anos nas onze áreas mais relevantes da economia;² no meu caso, Saúde e Ciências da Vida.

Quando conheci Pino Bethencourt, compreendi o valor daquele prêmio; o que eu não imaginava era que uma única sessão mudaria tanto em mim. A sua teoria sobre «abraçar o nosso lado mais selvagem» encantou-me! Pino é direta, não tem papas na língua e, acima de tudo, não procura agradar. Na primeira parte da nossa conversa, contei-lhe que me sentia

² <<https://www.novatalent.com/111/spain>>

física e mentalmente esgotada; na segunda, concentrei-me em relatar-lhe, orgulhosa, todos os méritos que me haviam levado a ser selecionada para aquele *ranking*: dois doutoramentos académicos, uma trajetória ascendente em diferentes profissões, reconhecimento e notoriedade na minha área, etc. Todos esses méritos pareciam compensar, aparentemente, um esforço físico e mental que eu aguentava a muito custo.

Em vez de me felicitar como todos os outros, disse-me claramente que esse esforço não me trazia nada de saudável e que eu devia deixar de fazer o que estava a fazer: «Beatriz, o teu maior problema é o esforço que aplicas em tudo o que fazes na tua vida pessoal e profissional. Quando deixares de te esforçar o tempo todo, o teu corpo será capaz de acumular a energia suficiente para desfrutar do dia a dia.»

Não imaginas o alívio que senti ao ouvir aquelas palavras. Foi imediato. A sério que não tenho mesmo de me esforçar para encontrar a felicidade nem para alcançar os meus objetivos? Isto já é, por si só, um enorme passo!

Passar do «nunca fui capaz» para o «consigo alcançar aquilo que me proponho» é uma mudança de mentalidade que pode transformar as nossas vidas por completo, mas estou cada vez mais convencida de que, para isso, precisamos de deixar de nos esforçarmos.

Na minha primeira palestra TEDx, falei sobre a capacidade que todos os seres humanos têm de mudar quase sem pensarem nisso.³ Foi a primeira vez que apresentei publicamente o conceito que estava a estudar: os micro-hábitos saudáveis. «Podemos usá-los para escolhermos o nosso caminho e que ninguém, nem nada, o defina por nós.»

³ Palestra TEDx, «Microhábitos que cambian tu vida [Micro-hábitos que mudam a tua vida]», <<https://www.youtube.com/watch?v=JFqwdvoNnEY>>

Foi realmente poderoso chegar à conclusão de que a soma de várias pequenas ações no nosso dia a dia pode criar hábitos de vida saudável quase sem darmos conta. Sem esforço.

Assim, a segunda ideia-chave para derrubar as barreiras que nos impedem de manter hábitos de forma constante está no poder da simplicidade. Paradoxalmente, parece muito complicado, mas não te preocupes. Nos próximos capítulos vou ensinar-te a integrares hábitos que não gerem resistência, que sejam fáceis de levar a cabo, sem esforço, e que se adequem ao teu estilo de vida. Só assim conseguirás mantê-los a longo prazo.

IDEIA-CHAVE 3. O *MOOD* MENTAL É A TUA NOVA FORÇA DE VONTADE

Como aprendemos nos pontos anteriores, a possibilidade de dispores, na tua vida, de múltiplas opções saudáveis, de consumo rápido e prazer imediato, pode ajudar-te a criar hábitos sem esforço. Mas como é que isso influencia a nossa força de vontade na procura e implementação dessas opções?

Por exemplo, o que te levou a escolher este livro? O que levará a que decidas continuar a lê-lo?

Tem-se falado muito na força de vontade como o motor intrínseco com o qual nascemos e que nos faz sentir capazes, ou não, de persistir numa atividade.

A psicóloga Angela Duckworth apresentou uma palestra TEDx magistral sobre o conceito de *grit*, que, em português, significa algo semelhante à determinação com que decides fazer ou não as coisas a longo prazo.⁴ Duckworth estuda cientificamente

⁴ <<https://www.youtube.com/watch?v=H14bBuluwB8>>

dois fatores determinantes para o sucesso pessoal: a paixão e a perseverança.

Há pessoas que alcançam objetivos de longo prazo por paixão. Se aquilo que persegues se adequa à tua filosofia e propósito de vida, será mais fácil manteres-te fiel a esse objetivo a longo prazo. Outras pessoas conseguem alcançar os seus objetivos por perseverança. Não desistem dos desafios, por mais obstáculos que surjam, simplesmente porque se comprometeram a concluí-los.

Duckworth termina, salientando que as pessoas que são capazes de se comprometer a longo prazo com os seus objetivos têm em comum uma combinação de paixão e perseverança. Chama-lhe *grit*, uma variável que pode ser medida através de uma escala de dez perguntas, validada cientificamente.

Hoje em dia, a nossa capacidade de manter hábitos não depende apenas da força de vontade, da paixão ou da perseverança com que encaramos a ideia de levar uma vida mais saudável, pois existem muitos fatores ambientais e circunstanciais que nos afetam a todos, em maior ou menor grau. Neste sentido, há um novo elemento além da tradicional força de vontade que tem vindo a ganhar relevância: o *mood* mental.

Este termo, popular entre as novas gerações, reflete quanto o nosso estado emocional num dado momento influencia profundamente as nossas decisões, sobretudo quando tentamos adotar hábitos saudáveis.

Segundo Charles Duhigg (autor do *bestseller A Força do Hábito*), a força de vontade é um recurso limitado. Funciona como um músculo: quanto mais o usamos ao longo do dia, mais ele se cansa, o que nos deixa vulneráveis às tentações de curto prazo. Por isso, no final de um dia repleto de decisões, é mais difícil resistir à ideia de faltar ao treino ou de comer o chocolate que guardámos na prateleira da despensa.

Porém, embora a teoria da força de vontade permaneça válida, o nosso estado emocional, o *mood* mental, é outro fator-chave que temos de compreender e incorporar. Não nos sentimos com o mesmo nível de energia em todos os momentos do dia. Eu, por exemplo, não me sinto com a mesma energia ao acordar de manhã, quando saio do trabalho ou quando, finalmente, consigo deitar o meu filho. Também não estou igual à segunda-feira, à sexta ou ao domingo. O meu estado emocional em cada um desses momentos ou situações é completamente diferente, além de imprevisível e muito pessoal.

O mesmo acontece com o meu amigo Luis, de quarenta anos, que já tentou várias vezes manter hábitos de vida saudáveis, mas que, depois de um dia de trabalho longo, se deixa vencer pelo cansaço e pela comodidade do sofá. O seu *mood* ao final do dia influencia diretamente as suas decisões e faz que, apesar das boas intenções, a sua motivação se desvaneça.

Decidir resistir à tentação e manter uma força de vontade grande depende mais do que acontece no dia a dia do que da capacidade de ser constante. Foi o que aconteceu também com a Laura e o Manuel, o casal que conhecemos no início do capítulo. Em princípio, ambos mantinham um nível de compromisso elevado com a família ou o trabalho, mas ao final do dia acabavam vencidos pelo stress, pela preguiça ou pelo cansaço.

Uma solução prática é ajustares os teus hábitos ao modo como te sentes em cada momento. Se estiveres com pouca energia, em vez de faltares ao treino, opta por uma versão mais leve que inclua duas séries de exercícios de dois minutos que possam ser realizadas exclusivamente com o corpo. Em apenas cinco minutos terás conseguido oferecer a ti próprio uma dose mínima de exercício diário, quebrando, física e mentalmente, a barreira mais difícil: iniciar a prática do exercício físico.

Se depois decidires continuar, bastará repetires essa sequência três vezes para completares uma sessão de quinze minutos, incluindo uma pausa entre cada série. Percebes agora onde quero chegar?

A solução não está em forçar sempre o mesmo nível de energia e compromisso, mas em adaptar os nossos hábitos ao nosso *mood* mental. Um hábito deve ser flexível, capaz de se ajustar ao modo como nos sentimos em cada momento. Não se trata de abandonarmos os nossos objetivos ao primeiro obstáculo, mas de dispormos de alternativas que nos permitam seguir em frente, mesmo nos dias difíceis. Por exemplo, se planeias jantar com amigos em tua casa depois de um dia esgotante, em vez de desistires da intenção de comeres de forma saudável e pedires uma *pizza*, podes recorrer a um plano B mais fácil: teres em casa ingredientes simples, como frutos secos, conservas ou queijos. Assim, consegues preparar uma refeição rápida e saudável sem complicações.

Como tão bem afirma James Clear, «Tens de te apaixonar pelo processo, não pelo resultado.» Os hábitos que se mantêm ao longo do tempo são aqueles que não dependem apenas da força de vontade, mas da capacidade de os adaptarmos ao dia a dia sem esforço e sem dependermos do nosso estado emocional.

Por isso, em vez de ficares frustrado, permite a flexibilidade na tua rotina. Se queres aprender algo novo todos os dias, como uma língua ou uma competência técnica, mas às vezes tens dificuldade em concentrares-te ou dispores do tempo necessário, em vez de estudares durante uma hora, dedica apenas alguns minutos a aprender alguma coisa de forma rápida, por exemplo, vendo um pequeno vídeo no YouTube ou ouvindo um excerto de um *podcast* sobre o tema.

A terceira estratégia essencial para superar os obstáculos que dificultam a adesão a hábitos saudáveis consiste em ter à mão uma série de hábitos alternativos e flexíveis que possas

implementar, mesmo quando o teu *mood* mental não estiver no seu melhor momento.

Nas próximas páginas, vou ensinar-te a planear uma grande variedade de ações que cumpram os mesmos objetivos que persegues, mas com a particularidade de se poderem adaptar aos teus diferentes estados emocionais e de não exigirem um grande esforço de concretização. Desta forma, não terás desculpa ou estado de espírito que impeça o teu autocuidado.

IDEIA-CHAVE 4. CRIA REFORÇOS POSITIVOS COM INTELIGÊNCIA CULTURAL

O ambiente cultural em que crescemos é outro dos fatores — talvez nunca tenhas pensado nisso — que influencia profundamente a forma como criamos e mantemos hábitos. Em culturas individualistas como a dos Estados Unidos, os hábitos tendem a centrar-se na autossuperação e no sucesso pessoal. Ter casa própria ou conseguir um posto de trabalho relevante que ofereça estatuto faz parte do «grande sonho americano», por exemplo. Pelo contrário, nas sociedades coletivistas como as do Japão ou do México, a comunidade e as raízes familiares desempenham um papel fundamental na motivação para a mudança. Honrar a memória dos antepassados mantendo tradições populares pode transformar-se numa necessidade vital que condiciona o estilo de vida de muitas pessoas.

Em Espanha, o equilíbrio entre qualidade de vida, trabalho e ócio, característico da cultura mediterrânica, é uma prioridade para muitos, o que influencia a forma como se criam e adotam hábitos. A atividade que desempenhamos e o círculo social que o local onde trabalhamos ou vivemos nos oferece determinam, em grande medida, as decisões que tomamos. A nossa abordagem

E SE MUDAR A TUA VIDA FOSSE MAIS FÁCIL DO QUE IMAGINAS?

Quantas vezes prometeste começar de novo,
cuidar melhor de ti, viver com mais energia e equilíbrio,
e acabaste preso na rotina?

A boa notícia é que não precisas de força de vontade infinita
nem de grandes sacrifícios para transformar o teu dia a dia.

Este livro é um guia prático que demonstra que as grandes mudanças não exigem grandes esforços. A especialista em medicina desportiva Beatriz Crespo apresenta-te uma nova forma de pensar o bem-estar: o poder dos micro-hábitos. Pequenas ações, que demoram menos de dois minutos, capazes de gerar mudanças duradouras e profundas.

Com dicas práticas e eficazes, vais descobrir como incorporar ações saudáveis quase sem esforço — do exercício à alimentação, do sono à regulação emocional, da sexualidade ao sucesso profissional.

Está na hora de assumires o controlo, de deixares de adiar e começares a viver a melhor versão de ti mesmo.

**BEM-VINDO À REVOLUÇÃO DOS MICRO-HÁBITOS:
ONDE CADA PEQUENO PASSO
É O INÍCIO DE UMA GRANDE MUDANÇA.**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt
penguinlivros

ISBN: 978-989-589-535-9



9 789895 895359