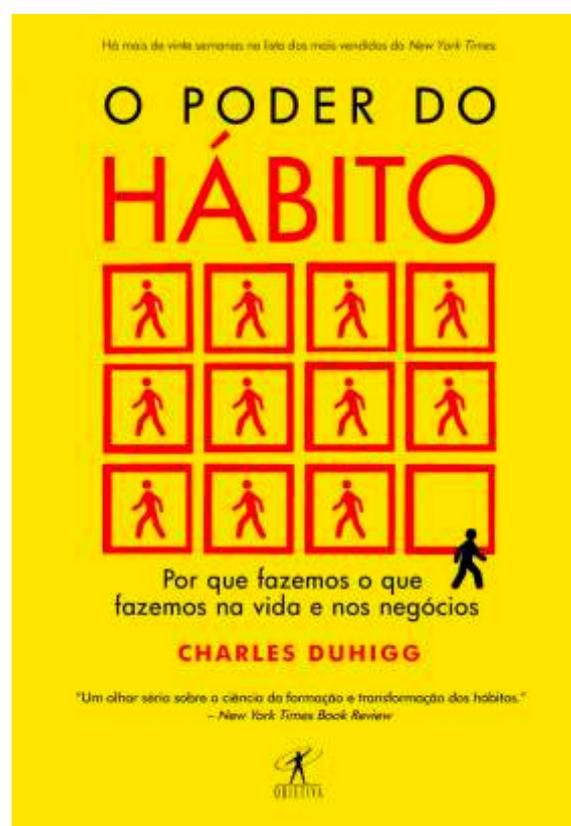


“Quando você acordou hoje pela manhã, qual foi a primeira coisa que fez? Você foi direto para o chuveiro ou checkou seu e-mail? Ao final do dia, você decidiu ir para a academia se exercitar ou escolheu assistir à televisão?”. Algumas das questões apresentadas para reflexão a respeito dos hábitos que desenvolvemos ao longo da vida. O hábito corresponde às escolhas que fazemos deliberadamente nas diversas situações da vida e que, depois de um tempo, paramos de pensar e continuamos fazendo normalmente todo dia. Em determinado momento, decidimos conscientemente quando sairíamos para correr ou o quanto comeríamos no jantar. Depois de um tempo, paramos de fazer escolhas, ou seja, nosso comportamento se torna automático.

Nessa perspectiva, de como nossas atitudes diárias se tornam hábitos, como o processo se desenvolve e como podemos realizar as mudanças que almejamos (por exemplo: alimentação saudável, rotinas de atividade física), é que o livro **O poder do Hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios**, de autoria de Charles Duhigg, versa.

O livro é focado em três partes principais que, com maestria, explicam os diferentes mecanismos e ferramentas utilizados para a mudança de hábito: a) como os hábitos surgem dentro da vida de cada um, explora a neurologia da formação dos hábitos, os meios e métodos de mudar hábitos antigos e formar novos; b) examina os hábitos de organizações e empresas bem sucedidas, explicando o chamado hábito angular e hábitos projetados para reforçar a força de vontade; e c) examina os hábitos das sociedades e as mudanças de hábitos



sociais enraizados. O autor argumenta que **transformar um hábito não é necessariamente fácil nem rápido, mas é uma tarefa possível, se entendermos como eles funcionam.**

Uma leitura prática, prazerosa e com exemplos palpáveis para a “vida real”. Um livro instigante e que pode auxiliar na construção de hábitos saudáveis para a vida pessoal e profissional de quem topa a perspectiva de que podemos ser seres humanos melhores à medida que buscamos meios e ferramentas para nosso desenvolvimento.

“Toda nossa vida, na medida em que tem forma definida, não é nada além de uma massa de hábitos.” (JAMES, 1892 apud DUHIGG, 2012, p. 13).

REFERÊNCIA

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.



Carla Cristina Tagliari

Mestre e doutoranda em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná. Servidora da Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Juventude da Prefeitura Municipal de Curitiba.