

### COMPORTAMENTO

**O**roteiro que cada pessoa estabelece do início ao fim do dia é composto de hábitos adquiridos ao longo da vida. Obedecer a esse script é prático e, de certo modo, cômodo. Por isso, quando é preciso mudar determinado comportamento, nada acontece de um dia para o outro.

Especialistas dizem que modificar um hábito, como passar a se alimentar corretamente, pode levar até dois meses. A questão é que melhorar

comportamentos de rotina é essencial à boa saúde.

Segundo um cálculo da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), 53% da saúde depende do estilo de vida, 20% do ambiente em que a pessoa vive, 12% da herança genética e apenas 10% de cuidados médicos.

A psicóloga Sâmia Aguiar Brandão Simurro, especialista em estresse e saúde mental, vice-presidente da ABQV, analisa a importância de revisar a cultura social de estilo de vida:

– A partir dos anos 1950, a sociedade aumentou muito a carga psíquica do trabalho e diminuiu a carga física. Por consequência, sedentarismo, obesidade e estresse viraram epidemias. As pessoas estão vivendo mais graças aos remédios, mas estão adoecendo cada vez mais cedo. Está mais do que na hora de reverter esse processo.

A seguir, confira dicas de Sâmia para começar a mudar e não desistir, transformando os desejos em bons hábitos.

## COMECE E NÃO DESISTA

### Queira a mudança

Cada pessoa tem um esquema pré-estabelecido de crenças e hábitos e reage de acordo com a percepção e a interpretação daquilo. Por isso, é natural pensar que não conseguirá mudar ou que não precisa mudar. Parta para a ação somente quando tiver certeza do que pensa e deseja. Se você precisa sempre de um marco para começar a dieta ou a academia (segunda-feira, semana que vem etc), pode ser que ainda não esteja pronto para mudar de verdade.

### Pense em você e nos outros

Maus hábitos são prejudiciais para você e para os outros. Alguns deles: fumo, uso de drogas, excesso de comida, abuso do álcool e direção perigosa. Descubra o que o leva a esse comportamento (medo, depressão, ansiedade, estresse ou outra razão) e trace um plano para se livrar dele. Convide outras pessoas a se juntar à sua causa. Se você largar o cigarro, mas, na sua casa, outras pessoas forem fumantes, continuará exposto ao fumo passivo, por exemplo.

### Trace um plano

Tenha claros seus objetivos e trace um plano de ação. Pessoas que se planejam têm 50% mais chances de chegar aonde querem. Pense sobre estratégias para começar a atingir esse plano. Por exemplo: agendar consulta com nutricionista, matricular-se em um curso de idiomas ou fazer uma aula-teste de ginástica.

### Seja realista

Estabeleça metas realistas e atingíveis. Propostas radicais tendem a resultar em fracasso e frustração. Você

**COM PLANEJAMENTO VOU ALCANÇAR MEUS OBJETIVOS!**



não engordou de uma hora para outra, portanto, não emagrecerá 10 quilos em uma semana. Se tiver que acordar às 5h todos os dias para caminhar é provável que não consiga manter o hábito. Em situações normais, metade das pessoas abandona uma nova rotina de exercícios até seis meses depois de começar. Alguém que deseja parar de fumar faz de três a quatro tentativas antes de conseguir.

### Identifique os obstáculos

A melhor maneira de superar os obstáculos que poderá encontrar pelo caminho é conhecê-los. Antecipe-se a eles e reflita sobre falta de tempo, compromissos, problemas de deslocamento e transporte e preguiça, entre outros. Depois, pense em como enfrentá-los para alcançar seu objetivo.

### Revise seus objetivos

Para que suas metas sejam realizadas, e mantidas de forma consistente, é preciso ter ótimos motivos. Em vez de estabelecer o objetivo de emagrecer 10 quilos, você pode se propor a mudar para hábitos alimentares saudáveis e se exercitar visando a ter qualidade de vida. O emagrecimento será consequência de uma proposta maior, e a probabilidade de vivenciar o efeito sanfona será menor.

### Aprenda com as recaídas

Você não é super-herói. Não desanime nem desista se, na primeira tentativa, nada der certo. Na segunda tentativa de dieta, são maiores as chances de resultados positivos do que da primeira, por exemplo. Quanto mais tentativas, maiores as chances de sucesso.

Acredite na superação e mantenha o equilíbrio emocional. Busque o apoio, a parceria e a cumplicidade de amigos, familiares e colegas e retome seu plano de ação.

### Esforce-se

Reconheça os benefícios da mudança e saia da zona de conforto. O resultado da sua meta depende do esforço e da intensidade com que você está buscando o que deseja. Pense e aja de forma realista, centrada e equilibrada. O resultado pode ser mais rápido para uns do que para outros. Tudo vai depender da eficácia do esforço.

### Não sofra

Para ter sucesso na sua trajetória, é essencial não sofrer. A mudança tem de ser prazerosa para resultar em sucesso. Se fazer dieta for um suplício, logo virá a frustração e a vontade de descarregar na comida. Você precisa sentir prazer nesse caminho para uma nova fase. Isso inclui estar aberto a ouvir conselhos. Cerca de 75% dos pacientes não colocam em prática recomendações médicas quando o assunto é mudança de hábitos.



# Transforme bons hábitos em rotina