

03

## Quanto tempo demora para construir um novo hábito?

### Transcrição

Para nos ajudar a responder a pergunta, vamos contar com o estudo realizado pela pesquisadora de Psicologia da saúde no University College de Londres Phillipa Lally.

De acordo com [estudo \(http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674/abstract\)](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674/abstract), publicado no European Journal of Social Psychology, Lally e sua equipe de pesquisa decidiu descobrir exatamente quanto tempo realmente levava para ser formado um hábito.

O estudo examinou os hábitos de 96 pessoas durante um período de 12 semanas. Cada pessoa escolheu um novo hábito para as 12 semanas e relatou cada dia sobre o que elas fizerem ou não, o comportamento e quanto se tornou o comportamento automático.

Algumas pessoas escolheram hábitos simples como "beber uma garrafa de água durante o almoço". Outros escolheram tarefas mais difíceis como "correr 15 minutos antes do jantar". No final das 12 semanas, os pesquisadores analisaram os dados para determinar quanto tempo demorou para cada pessoa começar um novo comportamento e fazê-lo de maneira automática.

### A resposta?

Segundo o estudo, em média, leva mais de dois meses antes de um novo comportamento se tornar automático - 66 dias, para ser exato. E quanto tempo leva para formar se um novo hábito pode variar amplamente dependendo do **comportamento**, a **pessoa** e as **circunstâncias**. No estudo da Dra. Lally, levou de 18 dias a 254 dias para as pessoas formarem um novo hábito.

Em outras palavras, se você quiser definir suas expectativas adequadamente, a verdade é que ele provavelmente levará de dois a oito meses para construir um novo comportamento em sua vida - não 21 dias.

Agora que o Lucas tem consciência disso, ele quer manter o foco e a disciplina para não deixar de realizar os hábitos para não quebrar a rotina. E ele está indo bem, mas às vezes ele não consegue fazer uma tarefa relacionada aos seus objetivos. Será que ele vai regredir e voltar aos hábitos anteriores?

Segundo os pesquisadores, eles descobriram que "perder uma oportunidade de realizar o comportamento não afetou o processo de formação de hábitos". Em outras palavras, não importa se você "estragar tudo" de vez em quando. Construir hábitos melhores não é um processo de "tudo ou nada". Ou seja, o ideal é que sejamos mais dedicados e disciplinados, mas não precisamos nos apavorar se não fizermos uma ação.