



Why is it so hard to break a bad habit?

Fonte: <https://youtu.be/wr6fQ4KpbRM>



English Transcript	Tradução
Billions of people deal with a nail-biting habit at some point in their lives.	Bilhões de pessoas lidam com o hábito de roer as unhas em algum momento de suas vidas.
Many will go to great lengths to try to stop, employing strategies like rubbing chili peppers on their cuticles, wearing gloves all day, dipping their hands in salt, and envisioning bacteria crawling on their fingers.	Muitos chegam a extremos para tentar parar, empregando estratégias como esfregar pimenta nas cutículas, usar luvas o dia inteiro, mergulhar as mãos em sal e imaginar bactérias rastejando pelos dedos.
And while not all of us are nail-biters, most of us do have a habit we'd like to kick.	E embora nem todos nós sejamos roedores de unhas, a maioria de nós tem um hábito que gostaria de eliminar.
So what's the best way to break one?	Então, qual é a melhor maneira de quebrar um hábito?
Scientists define habits as behaviors that are performed regularly, and cued subconsciously in response to certain environments, whether it be a location, time of day, or even an emotional state.	Os cientistas definem hábitos como comportamentos realizados regularmente e acionados subconscientemente em resposta a determinados ambientes, seja um local, hora do dia ou até mesmo um estado emocional.
They can include simple actions like picking your hair when stressed, but also more complex practices ingrained in daily routines, like staying up late or brewing your coffee in the morning.	Eles podem incluir ações simples, como mexer no cabelo quando estão estressados, mas também práticas mais complexas enraizadas nas rotinas diárias, como ficar acordado até tarde ou preparar o café de manhã.
If you do something frequently, without much deliberation, then it's likely a habit.	Se você faz algo com frequência, sem muita deliberação, é provavelmente um hábito.
They form because at some point your brain	Eles se formam porque, em algum momento, seu cérebro



English Transcript	Tradução
learns that the behavior is beneficial.	aprende que o comportamento é benéfico.
Let's say after opening a stressful email, you bite your nails.	Vamos supor que, após abrir um e-mail estressante, você roa as unhas.
This is rewarding, as it's enough to focus your attention, curbing your email fueled anxiety.	Isso é recompensador, pois é suficiente para concentrar sua atenção e reduzir a ansiedade causada pelo e-mail.
Within your brain, positive experiences can trigger the release of dopamine, a neurotransmitter that mediates feelings of pleasure.	Dentro do seu cérebro, experiências positivas podem desencadear a liberação de dopamina, um neurotransmissor que media sensações de prazer.
Dopamine is also a driver of neuroplasticity, meaning it can change how your neurons wire and fire.	A dopamina também impulsiona a neuroplasticidade, o que significa que ela pode mudar como seus neurônios se conectam e disparam.
Your brain builds connections that link the reward with the behavior, driving you to repeat it.	Seu cérebro cria conexões que vinculam a recompensa ao comportamento, incentivando-o a repeti-lo.
It also starts associating the behavior with other cues, like your environment.	Ele também começa a associar o comportamento a outros sinais, como o ambiente.
Eventually, all it takes is the context of sitting at your desk to subconsciously trigger a nail-biting habit— no stressful email or sense of relief required.	Eventualmente, tudo o que é necessário é o contexto de estar sentado à sua mesa para acionar subconscientemente o hábito de roer as unhas - sem a necessidade de um e-mail estressante ou sensação de alívio.
Once established, these cue-behavior-reward loops work fast, outpacing the decision-making process.	Uma vez estabelecidos, esses ciclos de sinal-comportamento-recompensa funcionam rapidamente, superando o processo de tomada de decisão consciente.
You may find yourself engaging in a habit before you have the chance to notice and stop.	Você pode se pegar envolvido em um hábito antes de ter a chance de perceber e parar.
But this can be a good thing because not all habits are bad.	Mas isso pode ser algo bom, porque nem todos os hábitos são ruins.
They're stored memories of what's worked in the past, which allow you to take swift action in the present.	Eles são memórias armazenadas do que funcionou no passado, o que permite que você aja rapidamente no presente.
One study estimated that on average, people spend more than 40% of their days performing regularly repeated behaviors while their minds are occupied with other thoughts.	Um estudo estimou que, em média, as pessoas passam mais de 40% de seus dias realizando comportamentos regularmente repetidos enquanto suas mentes estão ocupadas com outros pensamentos.
A seemingly automated morning routine, for example, saves you both time and precious mental energy.	Uma rotina matinal aparentemente automatizada, por exemplo, economiza tempo e energia mental preciosa.
Still, many people have habits that no longer serve them.	Ainda assim, muitas pessoas têm hábitos que não lhes servem mais.
Yet research shows that intentions alone often fail to lead to long-term behavior change.	No entanto, a pesquisa mostra que, muitas vezes, as intenções por si só não levam a uma mudança comportamental de longo prazo.
This isn't to say you can't break a habit.	Isso não quer dizer que você não pode quebrar um hábito.
Rather, by understanding the basis of habits, you can create better plans for changing them.	Em vez disso, ao entender a base dos hábitos, você pode criar melhores planos para modificá-los.
For example, we know habits are often cued by	Por exemplo, sabemos que os hábitos muitas vezes são



English Transcript	Tradução
environments and routines.	desencadeados por ambientes e rotinas.
Lying in bed may cause you to endlessly scroll through your phone, or watching TV on the couch may lead you to grab a sugary snack.	Deitar na cama pode fazer você rolar interminavelmente pelo celular, ou assistir TV no sofá pode levá-lo a pegar um lanche açucarado.
One of the most effective ways to manage behavior is to identify these locations or times of day.	Uma das maneiras mais eficazes de gerenciar o comportamento é identificar esses locais ou horários do dia.
Then try to modify them by changing your routine or creating obstacles that make it more difficult to perform the habit in that space.	Em seguida, tente modificá-los, alterando sua rotina ou criando obstáculos que tornem mais difícil realizar o hábito nesse espaço.
Moving, switching jobs, or even starting a new schedule, are particularly great times to break a habit or build a new one.	Mudar de local, trocar de emprego ou até mesmo começar uma nova programação são momentos especialmente propícios para quebrar um hábito ou construir um novo.
One 2005 study tracked university students' exercising, reading, and TV watching habits before and after they transferred schools.	Um estudo de 2005 acompanhou os hábitos de exercício, leitura e assistir TV dos estudantes universitários antes e depois de transferirem de escolas.
When students were no longer around old environments and routines, their habits, even the strong ones, significantly changed.	Quando os estudantes não estavam mais em ambientes e rotinas antigos, seus hábitos, mesmo os fortes, mudaram significativamente.
For behaviors like nail-biting or hair-pulling, a practice called habit reversal training can be helpful.	Para comportamentos como roer as unhas ou puxar o cabelo, uma prática chamada treinamento de reversão de hábito pode ser útil.
Developed by psychologists in the 1970s, the aim is to change a habit by replacing it with another one that's less detrimental.	Desenvolvido por psicólogos na década de 1970, o objetivo é mudar um hábito substituindo-o por outro menos prejudicial.
The training requires you to analyze and understand your habit cues, so you can effectively intervene at the right times.	O treinamento requer que você analise e compreenda os sinais do seu hábito, para que você possa intervir eficazmente nos momentos certos.
For example, if you tend to bite your nails at work, preemptively keep a fidget toy at your desk.	Por exemplo, se você costuma roer as unhas no trabalho, mantenha um brinquedo antiestresse à mão preventivamente.
Then, if a stressful email comes in, use the toy when you feel the urge to bite your nails.	Então, se um e-mail estressante chegar, use o brinquedo quando sentir a vontade de roer as unhas.
Breaking a habit takes time, so remember to give yourself grace and have patience through the process.	Quebrar um hábito leva tempo, portanto, lembre-se de se dar uma oportunidade e ter paciência durante o processo.
And while many focus on their bad habits, it's also worth celebrating the good ones that help us move swiftly and successfully through our daily routines.	E, enquanto muitos se concentram em seus maus hábitos, também vale a pena celebrar os bons que nos ajudam a nos mover rapidamente e com sucesso em nossas rotinas diárias.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
26	to	25	the	21	a
17	your	15	you	14	of
14	and	12	in	12	habit
11	that	10	it	9	or
8	their	8	habits	8	can
7	is	6	s	6	one
6	like	6	behavior	6	at
6	are	5	with	5	on
5	for	5	by	4	us
4	they	4	routines	4	nail
4	have	4	email	4	also
4	all	3	while	3	when
3	times	3	time	3	through
3	this	3	then	3	them
3	stressful	3	so	3	people
3	no	3	nails	3	more
3	may	3	many	3	if
3	example	3	even	3	environments
3	day	3	change	3	break
3	brain	3	biting	3	bite
3	behaviors	3	be	2	yourself
2	work	2	what	2	we
2	watching	2	tv	2	try
2	trigger	2	training	2	toy
2	these	2	takes	2	t
2	subconsciously	2	study	2	students
2	stop	2	some	2	say
2	routine	2	reward	2	regularly
2	process	2	point	2	other
2	ones	2	often	2	not
2	new	2	most	2	morning
2	longer	2	lead	2	hair
2	great	2	good	2	focus
2	dopamine	2	do	2	desk
2	daily	2	cues	2	cued
2	changing	2	but	2	before



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	because	2	bad	2	as
2	after	1	yet	1	would
1	worth	1	worked	1	without
1	within	1	wire	1	will
1	which	1	whether	1	were
1	wearing	1	ways	1	way
1	use	1	urge	1	up
1	university	1	understanding	1	understand
1	transferred	1	tracked	1	thoughts
1	thing	1	than	1	term
1	tend	1	take	1	switching
1	swiftly	1	swift	1	sugary
1	successfully	1	strong	1	stressed
1	strategies	1	stored	1	still
1	staying	1	state	1	starts
1	starting	1	spend	1	space
1	something	1	snack	1	sitting
1	simple	1	significantly	1	shows
1	serve	1	sense	1	seemingly
1	scroll	1	scientists	1	schools
1	schedule	1	saves	1	salt
1	rubbing	1	right	1	rewarding
1	reversal	1	response	1	research
1	requires	1	required	1	replacing
1	repeated	1	repeat	1	remember
1	relief	1	release	1	reading
1	re	1	rather	1	pulling
1	psychologists	1	present	1	preemptively
1	precious	1	practices	1	practice
1	positive	1	pleasure	1	plans
1	picking	1	phone	1	performing
1	performed	1	perform	1	peppers
1	patience	1	past	1	particularly
1	outpacing	1	our	1	opening
1	once	1	old	1	occupied
1	obstacles	1	notice	1	neurotransmitter
1	neuroplasticity	1	neurons	1	much
1	moving	1	move	1	modify
1	minds	1	mental	1	memories
1	mediates	1	meaning	1	manage
1	making	1	make	1	lying



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	loops	1	long	1	locations
1	location	1	lives	1	link
1	likely	1	let	1	less
1	lengths	1	learns	1	late
1	know	1	kick	1	keep
1	jobs	1	isn	1	intervene
1	intentions	1	ingrained	1	include
1	identify	1	how	1	helpful
1	help	1	hands	1	grace
1	grab	1	go	1	gloves
1	give	1	fueled	1	frequently
1	form	1	fire	1	fingers
1	find	1	fidget	1	feelings
1	feel	1	fast	1	fail
1	experiences	1	exercising	1	eventually
1	estimated	1	established	1	envisioning
1	environment	1	enough	1	engaging
1	energy	1	endlessly	1	employing
1	emotional	1	effectively	1	effective
1	driving	1	driver	1	dipping
1	difficult	1	developed	1	detrimental
1	deliberation	1	define	1	decision
1	deal	1	days	1	cuticles
1	curbing	1	cue	1	creating
1	create	1	crawling	1	couch
1	context	1	connections	1	complex
1	comes	1	coffee	1	chili
1	changed	1	chance	1	certain
1	celebrating	1	cause	1	called
1	builds	1	build	1	brewing
1	breaking	1	both	1	biters
1	billions	1	better	1	best
1	beneficial	1	bed	1	basis
1	bacteria	1	average	1	automated
1	attention	1	associating	1	around
1	anxiety	1	another	1	analyze
1	an	1	alone	1	allow
1	aim	1	actions	1	action