

Neurocientistas explicam como fazer o cérebro aceitar mudanças no dia a dia para ter sucesso na lista de resoluções de 2026. O êxito no cumprimento das metas depende da constância e de objetivos enxutos e bem planejados, dizem eles

Pexels/Divulgação



Lista de resoluções de ano-novo: é importante não estabelecer muitas metas, sob o risco de frustração

Desta vez vai!

» PALOMA OLIVETO

Com a virada do ano, abre-se, oficialmente, a temporada de novas resoluções. Comum, essa prática é um desafio para muitas pessoas, que podem acabar frustradas ao perceber que pouca ou nenhuma meta anterior foi cumprida, impactando na autoestima e na saúde mental. Segundo pesquisas, porém, é possível manter-se firme nos objetivos propostos. Acostumar a mente com novos hábitos, reduzir a lista e não se cobrar excessivamente estão entre as estratégias mais recomendadas por especialistas.

O cérebro é o principal inimigo das resoluções de ano-novo, porque ele não gosta de mudanças, explica Safia Debar, clínica geral da Mayo Clinic Healthcare, em Londres, especialista em resiliência. Por isso, apostar em objetivos grandiosos é quase garantia de insucesso. “Identifique pequenos passos que você pode dar para alcançar seu objetivo”, recomenda. “Trata-se de tomar pequenas ações regulares e consistentes, e de estar atento ao seu diálogo interno para que você espere resistência, mas lembre-se do porquê de querer fazer a mudança.”

Segundo Debar, “começamos dizendo que vamos nos exercitar todos os dias, cortar o álcool, acordar às 5h, meditar por 45 minutos, ser a pessoa mais gentil do mundo, e então, duas semanas depois, percebemos que todas essas emoções e toda essa resistência estão surgindo”. Ela aconselha se perguntar sobre qual é o objetivo mais importante e, em seguida, alcançá-lo em pequenos passos. “Se você quer se exercitar, por exemplo, comece com alguns minutos por dia. Cinco minutos por dia significarão que você criou um hábito.”

Estresse

Para o educador físico e neurocientista brasileiro Marcelo Bigliassi, pesquisador e professor na Universidade Internacional da Flórida (FIU), é preciso aceitar que mudanças pressupõem desconforto e que, em vez de encará-las como sofrimento, o ideal é lembrar que o estresse gerado por novas situações não é um inimigo a se evitar, mas um aliado da evolução humana, que pode ser aproveitado para mudanças positivas. “Precisamos lembrar que o estresse moldou a humanidade e é uma das únicas razões pelas quais estamos aqui hoje”, diz. “Então, a questão agora é: como podemos usá-lo a nosso favor?”

Professora associada do Departamento de Psicologia e Ciências Cerebrais da Universidade de Delaware, nos Estados Unidos, Naomi Sadeh explica que uma das razões pelas quais é tão difícil fazer mudanças a longo prazo é que o ser humano é programado a priorizar a gratificação instantânea, em detrimento das recompensas duradouras. Por exemplo, tende-se a escolher gastar com itens desnecessários em vez de economizar, pedir comida para viagem em vez de preparar uma refeição saudável ou maratonar uma série, no lugar de ir à academia.

A quebra das promessas pode acabar servindo de gatilho para que a lista de intenções se desmorone por completo, afirma Sadeh, que recomenda autocomiseração no caso de escorregadas. “Todos nós temos boas intenções, mas a vida acaba atrapalhando. Por isso, é importante ser gentil consigo mesmo quando você comete erros ou tem lapsos nos seus planos. Se você se afundar na culpa e na vergonha, isso não vai ajudar em nada seus objetivos a longo prazo. Simplesmente aceite que haverá momentos difíceis.”

A psicóloga destaca que as pessoas são mais propensas a repetir um novo

Florida International University/Divulgação



Marcelo Bigliassi afirma que o cérebro pode ser treinado para se adaptar e gostar de exercícios físicos, uma meta protagonista

Quatro perguntas para

E.J. MASICAMPO, PROFESSOR DE PSICOLOGIA NA UNIVERSIDADE DE WAKE FOREST (EUA) E ESPECIALISTA EM DEFINIÇÃO DE METAS E AUTORREGULAÇÃO

©WfU/Ken Bennett/Divulgação

Por que tantas pessoas fazem resoluções de ano-novo?

Em primeiro lugar, o cérebro é programado para ser focado em objetivos. Além disso, as resoluções de ano-novo são tão atraentes porque representam um recomeço, e somos muito sensíveis ao ato de recomeçar. Isso acontece no início da semana, no início do mês, quando nos mudamos para um novo lugar — é, como se estivéssemos começando do zero e pudéssemos experimentar um sucesso que talvez nunca tenhamos tido antes.

O que as impede de alcançá-las?

Nas minhas pesquisas, descobri que os objetivos, muitas vezes, entram em conflito e competem entre si. Há um estudo que mostra que as pessoas têm, em média, cerca de 15 em andamento e isso é demais. Uma maneira eficaz de atingir as metas é evitar distrações. Isso significa criar ambientes onde possamos nos concentrar em uma específica, sem nos deixar levar pelos outros muitos objetivos pelos muitos outros objetivos que temos. É fácil ter uma mentalidade de tudo ou nada em relação às metas. Aprecie o fato de que qualquer progresso é um bom progresso: é



muito importante sermos compreensivos com a dificuldade de realizar tantas coisas ao mesmo tempo. Acredito que seja uma estratégia útil reconhecer quais metas podemos deixar de lado.

Como transformar metas em novos hábitos?

Alguns psicólogos sugerem que cerca de 99,8% do que fazemos é automático e influenciado pelo ambiente. Portanto, quando definimos um plano

específico, de certa forma, estamos “trapaceando” e “acelerando” nosso sistema automático para criar um novo hábito. Uma maneira rápida de criar um hábito saudável é por meio da repetição. Isso significa perseguir seu objetivo sempre no mesmo horário, no mesmo lugar ou com as mesmas pessoas. E quando você faz isso ao longo de dias e semanas, quanto mais você pratica, mais fácil e mais habitual se torna. Ao definir um plano específico, você elimina grande parte do esforço, tornando o objetivo mais fácil.

Como o senhor estuda esse tópico?

Minha pesquisa se concentra no autocontrole e na definição de metas. Ela analisa como mudamos nosso comportamento, como nos motivamos a fazer coisas difíceis — como trabalhar duro ou resistir a tentações — e como gerenciamos nossas múltiplas metas, às vezes conflitantes. Em resumo, “como nos tornamos as pessoas que queremos ser?”. Em meu laboratório, estudamos metas de autorregulação de diversas maneiras. Frequentemente, em nossos estudos, acompanhamos as metas das pessoas ao longo do tempo e em seu dia a dia. (PO)

Sedentarismo

Nem é preciso fazer pesquisa para constatar que ao menos 99,9% das listas de ano-novo incluem começar a praticar uma atividade física. A dificuldade de tirar essa meta do papel é foco de

Palavra de especialista

Encerrar para transformar

“Encerramos um ciclo quando observamos fatos que marcaram a trajetória, reconhecemos como reagimos a esses eventos, compreendemos o que permanece sem conclusão e decidimos de forma consciente o que seguirá sendo referência. Quando essa revisão não ocorre, as próximas escolhas apenas repetem o que já estava instalado. Experiências não integradas se transformam em comandos invisíveis que direcionam passos futuros. Sem reconhecer essas emoções e refletir sobre o sentido que carregam, a pessoa acredita estar iniciando algo novo, porém permanece vinculada ao mesmo funcionamento interno que sustentou dificuldades anteriores. A sustentação de mudanças ocorre quando a pessoa se compromete com a sua própria evolução. Intervenções biológicas podem facilitar a reorganização do sistema nervoso, porém a direção final depende da capacidade de lidar com emoções, reverter interpretações e escolher caminhos de forma intencional.”

Diogo Lara é médico psiquiatra e PhD em neurociências pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), pesquisador com 163 artigos publicados em neurociências e comportamento

estudo de Marcelo Bigliassi, professor e pesquisador da FIU. Segundo o especialista, a “culpa” não está no corpo: é a mente quem comanda o sedentarismo. Estudo da conexão entre cérebro e corpo, Bigliassi garante que é possível treinar o cérebro para aprender a gostar de se movimentar.

“Talvez você pense que ter baixa tolerância ao exercício seja apenas parte da sua personalidade”, afirma. “Mas nossos dados mostram que isso não é necessariamente verdade. O cérebro pode se adaptar e redefinir seus limites quando você lhe dá um novo ponto de referência ou comparação.” Os estudos conduzidos por Bigliassi indicam que mesmo as pessoas que se sentem desconfortáveis com a prática de atividade física podem se adaptar, expondo-se gradualmente a pequenos desafios.

Em um estudo publicado na revista *Stress and Health*, a equipe do pesquisador demonstrou esse efeito fazendo com que voluntários pouco ativos submergissem a mão em água gelada por alguns minutos antes de uma sessão curta e intensa de ciclismo. O choque inicial de estresse mudou a percepção de esforço — o treino pareceu mais tolerável e até prazeroso após o desafio.

Bigliassi destaca que desenvolver resistência mental não exige feitos extremos como banhos de gelo ou maratonas. Os mesmos princípios podem ser aplicados por meio de hábitos cotidianos, diz. Samuel Mesias Soares Filho, professor do curso de Medicina da Faculdade Santa Marcelina, em São Paulo, recomenda começar aos poucos. “Caminhar 10 minutos por dia, subir escadas ou descer um ponto antes do ônibus já faz diferença. O importante é começar. Qualquer movimento é melhor do que nenhum.”