F.A.D.A. 2.O · MATERIAL DE APOIO

Portal 1 · Hábitos Anticâncer · Encontro 8 de 8

O Pacto de Continuidade

Onde o seu hábito vai morar

O caminho do portal, a ciência do lugar e o pacto que leva os seus hábitos pra vida real

Encontro de 22 de outubro de 2026

INSTITUTO PATRÍCIA FIGUEIREDO

Material exclusivo das alunas do F.A.D.A. · por favor, não compartilhe

PRA COMEÇAR

O último encontro deste portal

Oito quintas-feiras, e uma pergunta por trás de todas elas: como um hábito sobrevive na vida real?

1. **Olhar pra trás**
   Tudo o que a gente construiu junto até aqui, numa linha só.

2. **Entender por que o hábito balança lá fora**
   Aqui dentro vai tão bem. Na vida de sempre, a coisa dá uma balançada. E muitas vezes **a resposta não está em você: está no lugar onde você vive.**

3. **Fazer o pacto**
   O Pacto de Continuidade, pra os hábitos novos sobreviverem à vida real.

A vida não é uma planilha.

Você já sabe a importância da alimentação, da água, do sono e do movimento. A pergunta nunca foi o que fazer. **Foi por que, mesmo sabendo, às vezes a gente não faz.** E eu me incluo nisso.

OLHANDO PRA TRÁS

Uma pergunta por quinta

No primeiro encontro eu perguntei: o que ficou de pé quando a motivação foi embora? Cada quinta respondeu um pedaço.

1	*O que ficou de pé quando a motivação foi embora?*	**Sobrevive o mais fácil.** A motivação faz começar; o hábito faz continuar.
2	*Quem os seus dias dizem que você é?*	Hábito não se cria só por repetição. **Se cria por emoção**, ligado a quem você quer ser.
3	*Por que a gente larga o que sabe que faz bem?*	**Falhar não desfaz o hábito. Desistir desfaz.**
4	*De onde vem a energia, se não é do café?*	Energia não é algo que se tem. **É algo que se gera.**
5	*Descansar também é fazer?*	O sono é a base, mas **existem sete descansos.**
6	*O que o sono faz que nada mais faz?*	O sono não se força. **Se prepara**, com um ritual.
7	*Você tem fome de quê?*	Quando a vida está nutrida, **o prato fica leve.**
8	*Onde o hábito vai morar quando o portal acabar?*	É o que este material responde.

AS FERRAMENTAS QUE FICARAM NA SUA MÃO

Não é pra fazer uma vez e guardar

Cada encontro deixou uma ferramenta. Volte nela quando a vida mudar.

1 O hábito angular — ENCONTRO 1

O hábito que puxa os outros junto: dormindo bem, você acorda com disposição pra se mexer e vontade de comer melhor. Com **o máximo, pro dia bom, e o mínimo viável, pro dia ruim.**

VOLTE NELA *quando estiver fazendo muita coisa e nenhuma direito.*

2 O micro-hábito — ENCONTRO 2

Quem está parada começa pela caminhada de cinco minutos, não pela maratona. Eu faço isso até hoje: **pra meditar, começo com três ou cinco minutos.**

VOLTE NELA *quando o hábito parecer grande demais.*

3 O Mapa da Recaída e o "se, então" — ENCONTRO 3

Se eu estou sem ânimo pra nada, então eu faço cinco minutos de bicicleta. Um dia sem o hábito é acidente. **Dois, três seguidos já é jogar contra você.**

VOLTE NELA *quando o hábito cair: no lugar da culpa, o mapa.*

AS FERRAMENTAS, 4 A 7

4 As Cinco Turbinas

ENCONTRO 4

Energia se gera: o corpo em movimento, o som, o foco da mente, a companhia e o amanhã. Mesmo numa anemia, **dá pra tentar se energizar por elas.**

VOLTE NELA *quando a energia não vier: ligue uma turbina.*

5 Os Sete Descansos e a permissão

ENCONTRO 5

Físico, mental, sensorial, criativo, emocional, social e espiritual: **cada cansaço pede o seu descanso.** E a permissão sem culpa.

VOLTE NELA *quando dormir e mesmo assim acordar cansada.*

6 O Ritual do Sono

ENCONTRO 6

Hora pra deitar, refeição e líquidos umas três horas antes, telas longe, **três gestos sempre na mesma ordem** e hora fixa pra acordar.

VOLTE NELA *quando a noite desandar: comece pela hora de acordar.*

7 A Receita da Alma

ENCONTRO 7

A nutrição primária, **tudo o que te alimenta e não é comida**, vem antes do prato. E um remédio pra sua fome mais alta.

VOLTE NELA *quando bater vontade de doce sem fome.*

AS FERRAMENTAS QUE FICARAM NA SUA MÃO

O portal não fecha quando o portal acaba

Está tudo lá, organizado: **a gravação de cada encontro e o material de apoio com a ferramenta.**

Está sem energia nesta semana? *"Tem aquela sessão sobre energia, deixa eu ir lá ver."* Dormindo mal? **Volte no encontro do sono.**

E SE ALGUMA AINDA NÃO ASSENTOU

Se você sente que uma ferramenta ficou pela metade, ou que a sua vida mudou desde que você fez, **volte e refaça.** Refazer não é voltar pra trás: na segunda vez você faz com outra cabeça, e ela mostra outra coisa.

Saber não segura hábito nenhum. Usar segura.

Por que o lugar vence a força de vontade

O psicólogo alemão **Kurt Lewin** fugiu do nazismo pros Estados Unidos e é considerado o pai da psicologia social. Ele escreveu uma fórmula curtinha que mudou o jeito de olhar o ser humano:

$$C = f(P, A)$$

Comportamento **P**essoa **A**mbiente

O comportamento é função da pessoa e do ambiente. É o velho ditado: a gente é fruto do meio.

KURT LEWIN

Você olhou só pra metade da fórmula

Comportamento não é só quem você é. É quem você é, dentro do lugar onde você está.

Parece óbvio. Mas repare como a gente se cobra: quando deixa de praticar um hábito, **culpa a pessoa.** *"Eu não tenho disciplina." "Eu sou fraca."*

O Lewin diria: você olhou só pra metade da fórmula.

A outra metade é o lugar. O que está à vista, a hora, quem está junto. **E essa metade dá pra arrumar.**

UM CUIDADO

O ambiente não explica doença. **Ele explica por que um hábito fica ou vai embora.** E isso a gente consegue mudar.

KURT LEWIN · UMA HISTÓRIA

A palestra e a roda

Durante a Segunda Guerra, faltava carne nos Estados Unidos. O governo queria que as donas de casa passassem a cozinhar **miúdos**: coração, rim, fígado. Só que ninguém queria isso na mesa. Pediram ajuda ao Lewin, e ele fez um teste.

O GRUPO DA PALESTRA

Ouviu tudo explicado: nutrição, economia, receitas. **Quase ninguém cozinhou.**

O GRUPO DA RODA

Conversou sobre as dificuldades (o cheiro, o marido que não ia comer, como preparar) e **cada uma decidiu, na frente das outras.** Muito mais gente cozinhou.

Mesma informação. O que mudou? A roda e a decisão dita em voz alta.

Em grupo a gente muda com mais facilidade. E o compromisso dito na frente dos outros **pesa**: *"eu me comprometi aqui, não vou chegar semana que vem e falar que não fiz."*

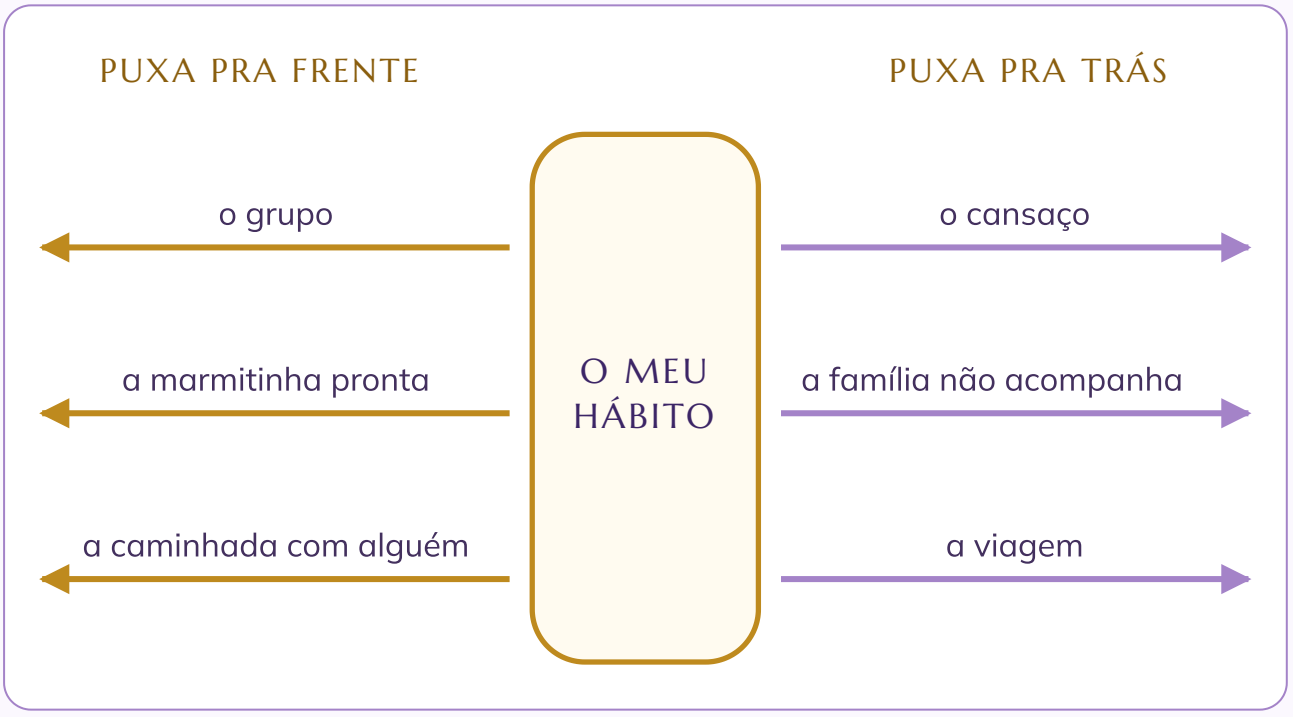
É um estudo histórico, pequeno e sem os padrões de pesquisa de hoje. Por isso ele entra aqui sem porcentagens.

KURT LEWIN · O CAMPO DE FORÇAS

Duas turmas de forças puxando

Sabe aquele hábito que anda um pouquinho, para, volta? Ele está parado entre duas forças.

De um lado, **as que puxam pra frente**, pra mudança. Do outro, **as que puxam pra trás**, pro lugar de sempre. Uma puxa pra cada lado, e o hábito não sai do lugar.



E a descoberta dele foi esta: quando a gente quer mudar, **tenta empurrar mais.** Mais força de vontade, mais cobrança, mais disciplina. A tensão aumenta, e na primeira mexida da vida o hábito volta pro lugar. *"Eu estava comendo bem, aí precisei viajar, e degringolou tudo."*

KURT LEWIN · O CAMPO DE FORÇAS

O jeito que funciona melhor

Em vez de puxar com mais força, tire a força que está segurando. Remova o obstáculo.

Não é empurrar mais. É segurar menos.

A IDEIA CENTRAL DO CAMPO DE FORÇAS

REPARE NUMA COISA

A gente tem muito mais facilidade de enxergar as dificuldades: *a família que não acompanha, o cansaço.* Tá, e aí? **O passo seguinte é pensar na solução**, no que dá pra tirar do caminho ou no recurso que puxa o hábito pra você.

É exatamente isso que a folha 2 do seu pacto faz. Ela está mais pra frente neste material.

Uma parte grande do dia vai no automático

A psicóloga americana **Wendy Wood** estuda hábitos há mais de trinta anos. Ela pediu pra pessoas anotarem o que faziam ao longo do dia e descobriu que **uma parte grande do nosso dia acontece no automático**, quase sem a gente decidir.

E o que dispara esse automático é o **contexto**: o lugar, a hora, o que está à vista, quem está junto com você.

Muitas vezes o hábito não mora na cabeça. Ele mora no lugar.

WENDY WOOD

Quando a vida muda de lugar, o hábito balança

O ESTUDO

Ela acompanhou universitários que **mudaram de faculdade.** O hábito de se exercitar seguiu no automático quando o lugar novo **tinha algo do antigo.** Quando o contexto mudava, o automático desligava: **a pessoa voltava a decidir na hora**, pela vontade do momento.

Toda vez que a vida muda de contexto, **o hábito fica mais frágil.**

- Uma viagem
- Uma internação
- Os netos de férias em casa
- Você na casa dos netos

O CUIDADO

Nessas semanas, o foco é no que dá pra tirar do caminho **pro hábito não cair, nem que seja o mínimo.**

A CHANCE

O automático antigo está desligado. **É uma boa hora pra plantar algo novo.**

EU ASSINO EMBAIXO

Quem tem mais força de vontade usa menos

As pessoas que parecem muito disciplinadas arrumaram o lugar pra não precisar decidir toda hora. Nem todo dia a gente está com vontade.

FACILITAR O QUE EU QUERO

- O raspador de língua do lado da escova de dente: não tem como pegar a escova e esquecer.
- A roupa da atividade física pronta na véspera.
- No hotel, decidir no elevador o que vou comer no café, e pegar sem ficar olhando tudo.

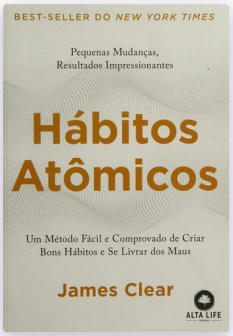
DIFICULTAR O QUE EU NÃO QUERO

- Em casa, nenhuma guloseima: decido uma vez. Mora mais gente? Um canto separado do armário, que você não abre toda hora.
- No hotel, pedi pra tirarem os doces de cima da geladeira.
- O celular no escritório: pra desligar o despertador eu tinha que levantar. Acabou a soneca.

> Força de vontade, muitas vezes, **é decidir antes.**

HÁBITOS ATÔMICOS

Você cai ao nível dos seus sistemas



O **James Clear**, autor de *Hábitos Atômicos*, livro que eu já recomendei pra vocês, resume isso numa frase.

> *Você não se eleva ao nível dos seus objetivos. Você cai ao nível dos seus sistemas.*
>
> JAMES CLEAR

Não adianta só ter a meta. **O que funciona é o sistema que você criou.**

E O SISTEMA É SEU

Pra mim, deixar a garrafinha perto não funciona. **A água saborizada funciona.** Não existe sistema certo: existe o que sustenta a sua constância.

O pedaço do lugar que mais pesa é gente

O psicólogo canadense **Albert Bandura** mostrou que a gente aprende muito vendo, e não só ouvindo. E estudou de onde vem a confiança do *"eu consigo"*: **uma das fontes mais fortes é ver alguém parecido com você conseguindo.**

Não é a atleta da televisão. É a colega do grupo, com as mesmas dificuldades e os mesmos obstáculos. É por isso que eu faço tanta live de depoimento.

> Quando uma conta *"eu dormi melhor"*, *"eu estou conseguindo o mínimo"*, a outra pensa: então eu também consigo. **Vocês são prova umas para as outras.**

AS PESSOAS

Hábito se espalha pela convivência

Dois pesquisadores americanos, **Nicholas Christakis e James Fowler**, acompanharam milhares de pessoas por mais de trinta anos numa cidade americana. Eles viram que **os hábitos se espalham pela rede de convivência.** O ganho de peso se espalhava entre amigos. E o lado bonito: quando uma pessoa parava de fumar, quem estava perto também tendia a parar.

São estudos grandes e observacionais: mostram que as coisas andam juntas, não provam a causa.

A brasa longe da fogueira apaga.

Quem está à sua volta quase nunca é neutro: **sopra a sua brasa, ou joga água nela.** E quem joga água nem sempre é por mal. Às vezes é por amor: o bolo pra te agradar, o *"que bobagem, você está bem"*, o *"come, você está muito magrinha"*.

BRENÉ BROWN

Pertencer não é se encaixar

A pesquisadora **Brené Brown**, autora que eu gosto muito, estudou durante anos o que faz a gente se sentir parte de algo. E separa duas coisas que parecem iguais.

SE ENCAIXAR

É mudar quem você é pra ser aceita. Na saída com as amigas, *"só hoje"*, e você come um monte de coisa que não queria, pra não ser diferente.

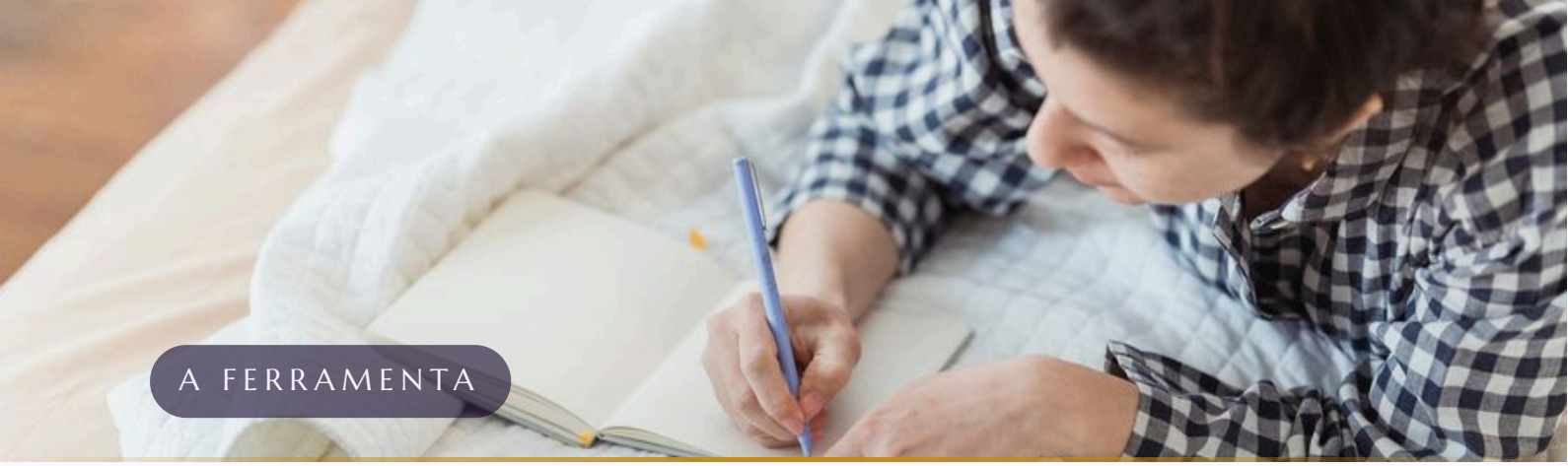
PERTENCER

É ser aceita sendo quem você é. *"Eu estou me cuidando, prefiro outra coisa."* E ficar à vontade com isso.

Quando você muda o prato, o horário de dormir, e a família estranha, pode vir a vontade de voltar a ser como antes, **só pra se encaixar.** E o hábito novo cai.

PEDIR AJUDA É CORAGEM

"Eu estou num momento de cuidar muito de mim. Eu preciso comer diferente, dormir mais cedo, e eu preciso que você me ajude." **É isso que segura a brasa acesa.**



A FERRAMENTA

O Pacto de Continuidade · Folha 1

O hábito que dura é o que vira identidade. Por isso o pacto começa por quem você é.

1 **Eu sou uma mulher que...**

Como você se enxerga. Escreva no presente: não *"estou tentando me conectar com Deus"*, e sim **"estou me conectando com Deus"**.

2 **O meu hábito é...**

O seu hábito angular, o que é mais importante pra você hoje.

3 **No dia bom e no pior dia**

O máximo (*caminho todo dia*) e o mínimo viável (*cinco minutos de bicicleta, uma volta no quarteirão*).

4 **Ele mora...**

Depois de quê, e onde. *Depois do café da manhã, na varanda.* Hábito com lugar fixo automatiza mais rápido.

O mínimo é a linha mais importante

O máximo é o bonito. Quem segura o hábito de pé no dia difícil, na semana ruim, é o mínimo.

E por que o lugar? **A nossa mente quer tornar tudo automático.** Se cada dia você medita num lugar, ela registra como algo novo. Meditando sempre no seu quarto, ao acordar, ela aprende o caminho.

NO FIM DA FOLHA

A data, **o seu nome e a sua assinatura.** E a folha vai morar num lugar visível: a cabeceira, a geladeira, o espelho do banheiro.

Na página seguinte está a folha pra preencher, se você ainda não fez.

PRA PREENCHER · FOLHA 1

Meu Pacto

Eu sou uma mulher que

O meu hábito é

No dia bom, eu faço *(o máximo)*

✦ A LINHA MAIS IMPORTANTE DA FOLHA

No meu pior dia, eu faço *(o mínimo, que conta igual)*

Ele mora *(depois de quê, em que lugar, em que hora)*

DATA

MEU NOME E ASSINATURA

ESTA FOLHA VAI MORAR EM

Hábito não é o que você sabe. É o que sobrevive.

O meu campo de forças

No meio, escreva **o hábito que está empacado**: o que você começa e não consegue manter. Pode ser o mesmo da folha 1. Nas três setas de um lado, o que puxa ele pra frente; nas três do outro, o que puxa pra trás.

Depois, olhe pro lado que segura e pense: **o que eu posso tirar do caminho?**

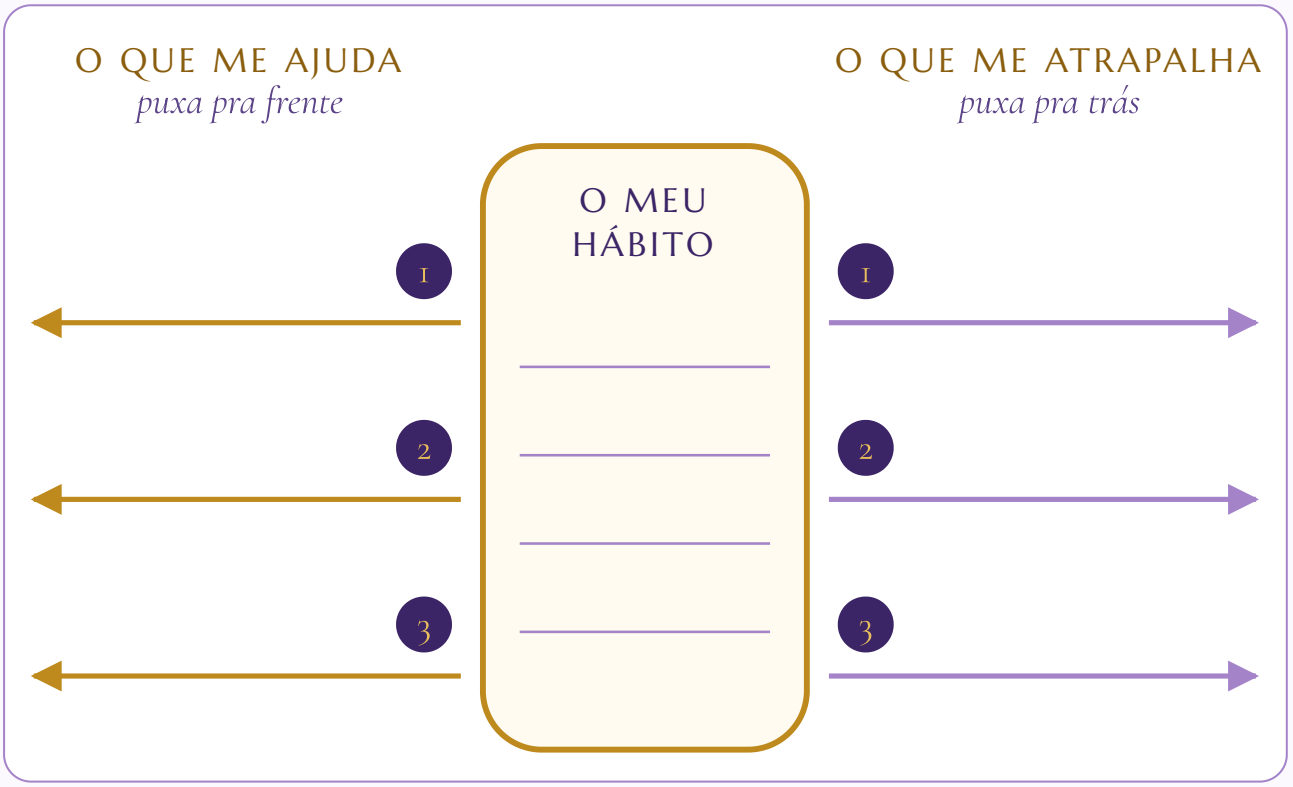
SE O QUE SEGURA É...	TIRAR DO CAMINHO PODE SER...
A família que não acompanha	Uma marmitinha só sua, pronta. E um pedido de apoio.
A tentação que chega em casa	A sua versão saudável já feita e congelada: *"não, eu tenho o meu"*.
O cansaço da noite	Levar o hábito pra manhã.
Esquecer	Amarrar a um hábito que já existe (depois de escovar os dentes).
A viagem, os netos em casa	Decidir antes qual vai ser o mínimo dessa semana.

É você pensar antes.

PRA PREENCHER · FOLHA 2

Meu Campo de Forças

No meio, o seu hábito. À esquerda, as **três forças que mais puxam ele pra frente**. À direita, as **três que mais puxam ele pra trás**.



✦ AGORA OLHE PRO LADO DIREITO

A força que mais puxa o meu hábito pra trás é

_____

Pra ela pesar menos, eu vou *(tirar do caminho, não me esforçar mais)*

_____

PRA FAZER COM CALMA · NO CADERNO

O resto do pacto

Mesmo mudando de portal, a gente segue trabalhando a rotina. **E a sua rotina está dentro da rotina da sua família.** Estas perguntas olham pra isso.

MEU LUGAR *o que está à vista decide antes de você*

O que eu vou deixar à vista, perto de mim

O que eu vou deixar um passo mais longe

MINHAS PESSOAS *quem sopra a sua brasa*

Quem me inspira e quem sopra a minha brasa

O meu pedido de apoio: *"eu estou cuidando de ___. Isso me faz bem porque ___. Você pode me ajudar ___?"*

QUANDO A VIDA APERTAR *dois "se, então"*

Se _____, então eu _____

Se _____, então eu _____

Se eu falhar um dia, então eu volto no dia seguinte pelo mínimo.

NINGUÉM SAI DAQUI SOZINHA

O grupo de continuidade

Como as mulheres do Lewin: a decisão foi dita em voz alta.

As navegadoras da turma acompanham o grupo com uma pergunta: ***"fez o seu mínimo hoje?"*** Não é cobrança, é troca: a navegadora também faz o mínimo dela. **É uma brasa perto da outra.**

Nesta semana

1. **O pacto no lugar dele**
   A partir de amanhã. Fotografe onde ele vai morar e mande no grupo.

2. **O resto do pacto, no caderno**
   O seu lugar, as suas pessoas e os dias difíceis.

3. **O pedido de apoio, feito de verdade**
   Pra pessoa que você escreveu. Pode ser um áudio.

4. **Responder a navegadora**
   E, se quiser, voltar no portal e refazer a ferramenta que ainda pede.

O QUE VEM AGORA

Na semana que vem a gente começa a agendar **a sua sessão individual**, pra trabalhar o que no grupo não dá. Leve o pacto e o caderno. E depois vem o próximo portal: **Rotina com Alma.**

PRA QUEM QUISER SE APROFUNDAR

Os livros e as fontes

- **C = f (P, A).** Kurt Lewin, *Principles of Topological Psychology*, 1936. **Campo de forças:** Lewin, *Field Theory in Social Science*, 1951.
- **Os miúdos: palestra e decisão em grupo.** Lewin, "Forces behind food habits and methods of change", *Bulletin of the National Research Council* 108, 1943; Lewin, "Group decision and social change", 1947.
- **Parte grande do dia no automático, disparada pelo contexto.** Wood, Quinn e Kashy, "Habits in everyday life", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002; Wendy Wood, *Good Habits, Bad Habits*, 2019.
- **Universitários que mudaram de faculdade.** Wood, Tam e Guerrero Witt, "Changing circumstances, disrupting habits", *Journal of Personality and Social Psychology* 88, 2005.
- **Mudança de contexto como janela pro hábito novo.** Verplanken e Wood, *Journal of Public Policy and Marketing*, 2006.
- **Mais autocontrole, menos esforço.** Galla e Duckworth, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015.
- **Sistemas.** James Clear, *Hábitos Atômicos* (Alta Books; original *Atomic Habits*, 2018).
- **Ver alguém parecido conseguir.** Albert Bandura, "Self-efficacy", *Psychological Review*, 1977; *Social Learning Theory*, 1977.
- **Hábitos que se espalham.** Christakis e Fowler, *New England Journal of Medicine*, 2007 (peso) e 2008 (cigarro), estudo de Framingham.
- **Pertencer e se encaixar; pedir ajuda é coragem.** Brené Brown, *A coragem de ser imperfeito* (Sextante; original *Daring Greatly*, 2012).

ENCONTRO 8 · PORTAL 1

“

Hábito não é o que você sabe. É o que sobrevive.

A FRASE DESTE PORTAL

Nestes dois meses você formou os seus hábitos. Agora arrume o lugar onde eles moram, peça apoio sem medo e, no dia difícil, faça o mínimo. A brasa fica acesa perto da fogueira.

com amor, Paty 🦋

INSTITUTO PATRÍCIA FIGUEIREDO