

As pessoas são capazes de mudar?

As pessoas podem mesmo mudar? Se você der um giro pela internet com buscas simples, vai encontrar uma série de web sites que oferecem planos encorajadores para mudanças pessoais. O problema é que a maioria desses sites são operados por alguém que está vendendo alguma coisa, seja um livro de autoajuda, seja uma série de CDs de áudio cujo objetivo é torná-lo o melhor que você pode ser. Isso não quer dizer que esses programas ou livros não sejam importantes para algumas pessoas. Muita gente passa por alguma forma de terapia de autoajuda e, de fato, consegue fazer mudanças reais em suas vidas, quer seja para perder peso, quer seja para parar de fumar, quer seja para fazer mudanças de personalidade – como “Quero ser mais assertivo” ou “Não serei mais tratado como um capacho”.

O que é mais difícil de encontrar são estatísticas acuradas sobre as mudanças. Estatísticas sobre parar de fumar, de beber e de usar drogas apenas representam parar o hábito, e elas apenas provam que um grupo de indivíduos poderia fazer aquela mudança. Se você quiser uma avaliação acurada sobre se mudar é realmente possível, uma pergunta melhor a fazer do que “Você pode parar de fumar?” seria “Você pode mudar fundamentalmente seu instinto de permitir-se um comportamento aditivo?”. Claro que alguém pode parar de fumar, mas se essa pessoa sentir saudades do cigarro todos os dias até o dia de sua morte, essa pessoa mudou fundamentalmente ou simplesmente parou de se envolver em um padrão comportamental específico?

O que significa mudar realmente? Todos os animais, incluindo os humanos, são instintivos, e nós podemos ou não ser capazes de mudar isso. Você provavelmente pode pensar em casos nos quais o instinto das pessoas aparentemente mudou. Um pai de primeira viagem pode perder o instinto de pensar em si mesmo primeiro. Alguém com problemas de confiança pode perder o instinto de fugir de um relacionamento ao encontrar a pessoa certa.

Digamos que um marido tem um certo padrão de comportamento que é destrutivo para o seu casamento. Ele é indiferente aos desejos da esposa de ter o próprio trabalho. O que esse marido está fazendo é falhar em uma série de ações sob certas circunstâncias. Na verdade, ele pode até acabar com essa coleção de hábitos. Digamos que sua esposa descreva o comportamento dele assim: “Quando eu falo sobre arrumar um emprego, ele tem o hábito de mudar o assunto para si mesmo”, e, “Quando eu falo sobre nossa família precisar de uma segunda renda, ele tem o hábito de pensar só em meios de ele ganhar mais dinheiro”. Um grupo variado de hábitos representa o comportamento do marido. Para mudar seu comportamento, e, nesse caso, seu instinto de ser indiferente às ideias da mulher, ele deve trabalhar em cada hábito por vez. Em vez de mudar o assunto para si mesmo, ele deveria se engajar numa conversa verdadeira sobre as capacidades da esposa e de que forma ela poderia contribuir.

Especialistas dizem que para uma pessoa mudar seus hábitos, muitas coisas precisam ser alinhadas. A pessoa deve ter o desejo de mudar, e deve estabelecer sistemas organizados para alcançar essa mudança. Geralmente, acredita-se que as pessoas tenham mais sucesso quando uma mudança grande é tratada por vez. Também ajuda se você escrever seu plano e compartilhá-lo com alguém, assim você se sentirá obrigado a prestar contas, embora algumas pessoas sejam capazes de se automonitorar. Livros de autoajuda e terapeutas aconselham você a repetir seu novo plano até que o mau hábito ou acabe, ou que o bom hábito se imponha.

A maioria dos profissionais diz que leva de 21 a 30 dias para quebrar um hábito. Pesquisadores identificaram os gânglios da base como a região do cérebro que controla o comportamento habitual. Testes mostraram que quando um novo hábito é aprendido, os neurônios disparam de maneira diferente nos núcleos da base. A atividade neural também muda quando esse mesmo hábito é desaprendido. Mas ele facilmente vai mudar de volta se o novo hábito for reaprendido.

Isso explica por que é tão difícil mudar antigos hábitos. Você tem de reverter a maneira como seus neurônios fazem a descarga elétrica quando você para de fumar, mas eles voltam ao jeito antigo imediatamente se você der aquela “inofensiva” primeira tragada. Um estudo de 2009 do Centro de Pesquisa de Saúde do Comportamento do Reino Unido indicou que leva 66 dias para quebrar ou fazer um hábito até o ponto em que esse novo hábito se torne comportamento-padrão.

Não importa se leva 21, 30 ou 66 dias, é possível mudar hábitos, o que significa que a mudança comportamental pode ser uma realidade, desde que a pessoa seja capaz de se manter no rumo.

Charles Bryant - traduzido por HowStuffWorks Brasil. In: <http://saude.hsw.uol.com.br/pessoas-podem-mudar1.htm>
(Texto adaptado)

1 Com base na leitura do texto, pode-se depreender que um de seus propósitos é

- (A) discutir a quantidade de decisões que uma pessoa pode tomar em sua vida.
- (B) argumentar que todas as mudanças são simples.
- (C) apresentar as estatísticas sobre as mudanças que uma pessoa pode fazer em sua vida.
- (D) apontar que a mudança de hábitos é possível, o que implica uma série de ajustes na vida.
- (E) negar que as mudanças possam ser efetivadas de forma radical.

2 Sobre as ideias do texto, considere as seguintes afirmativas:

- I Teorias de autoajuda não são suficientes para promover mudanças na vida de uma pessoa.
- II É mais fácil efetivar mudanças em aspectos da personalidade de quem lê sobre autoajuda.
- III As diversas terapias de autoajuda são fundamentais para pessoas que desejam realizar mudanças reais em suas vidas.
- IV As terapias de autoajuda podem concorrer para mudanças reais na vida das pessoas.

Está(ão) correta(s) a(s) afirmativa(s)

- (A) I e II.
- (B) I e III.
- (C) I e IV.
- (D) II e IV.
- (E) III somente.

portuguessos.blogspot.com.br

3 Em relação ao sentido dos vocábulos/expressões do texto, é correto afirmar que em

- (A) “Se você **der um giro** pela internet com buscas simples, vai encontrar uma série de web sites [...]” (linhas 01 e 02), a expressão em destaque significa “estudar”.
- (B) “O problema é que a maioria desses sites são operados por alguém que está vendendo alguma coisa, seja um livro de autoajuda, seja uma série de CDs de áudio cujo objetivo é torná-lo o melhor que você pode ser.” (linhas 02 a 04), o vocábulo em destaque pode ser retirado sem que haja prejuízo das intenções do texto.
- (C) “Não serei mais **tratado como um capacho**.” (linha 08), a expressão em destaque significa “tratar alguém com respeito”.
- (D) “Um pai de **primeira viagem** pode perder o instinto de pensar em si mesmo primeiro.” (linhas 18 e 19), a expressão em destaque significa “inexperiente”.
- (E) “Muita gente passa por alguma forma de terapia de autoajuda e, **de fato**, consegue fazer mudanças reais em suas vidas, quer seja para perder peso, quer seja para parar de fumar, quer seja para fazer mudanças de personalidade como “Quero ser mais assertivo” ou “Não serei mais tratado como um capacho”. (linhas 05 a 08), a expressão em destaque pode ser substituída por “obrigatoriamente”.

4 O trecho em que se expressa uma alternância de ideias é:

- (A) “ **Se você der um giro pela internet com buscas simples**, vai encontrar uma série de web sites que oferecem planos encorajadores para mudanças pessoais.” (linhas 01 e 02)
- (B) “O problema é que a maioria desses sites são operados por alguém que está vendendo alguma coisa, **seja um livro de autoajuda, seja uma série de CDs de áudio** cujo objetivo é torná-lo o melhor que você pode ser.” (linhas 02 a 04)
- (C) “Estatísticas sobre parar de fumar, de beber e de usar drogas apenas representam parar o hábito, e **elas apenas provam que um grupo de indivíduos poderia fazer aquela mudança.**” (linhas 09 a 11)
- (D) “Claro que alguém pode parar de fumar, **mas se essa pessoa sentir saudades do cigarro todos os dias até dia de sua morte**, essa pessoa mudou fundamentalmente ou simplesmente parou de se envolver em um padrão comportamental específico?” (linhas 13 a 15)
- (E) “Não importa se leva 21, 30 ou 66 dias, é possível mudar hábitos, o que significa que a mudança comportamental pode ser uma realidade, **desde que a pessoa seja capaz de se manter no rumo.**” (linhas 47 e 48)

5 Os trechos em destaque apresentam exemplos de linguagem conotativa, EXCETO:

- (A) “O que é mais difícil de encontrar são estatísticas acuradas sobre as mudanças.” (linha 09)
- (B) “Um pai de primeira viagem pode perder o instinto de pensar em si mesmo primeiro.” (linhas 18 e 19)
- (C) “Livros de autoajuda e terapeutas aconselham você a repetir seu novo plano até que o mau hábito ou acabe, ou que o bom hábito se imponha.” (linhas 35 e 36)
- (D) “A maioria dos profissionais diz que leva de 31 a 30 dias para quebrar um hábito.” (linha 37)
- (E) “Não importa se leva 21, 30 ou 66 dias, é possível mudar hábitos, o que significa que a mudança comportamental pode ser uma realidade, desde que a pessoa seja capaz de se manter no rumo.” (linhas 47 e 48)