

Pequenas Mudanças, Grandes Impactos.

Hábitos com evidência científica para uma vida mais feliz, saudável e produtiva.

As grandes transformações nas organizações e na vida não decorrem de revoluções abruptas, mas da acumulação de micro-hábitos consistentes. Mudar 1% ao dia gera um impacto geométrico a longo prazo. Este dossiê compila os fundamentos biológicos e psicológicos que validam como pequenas acções diárias desbloqueiam a máxima produtividade, foco e bem-estar. **Menos ruído. Mais execução.**

A lógica é simples: pequenas acções repetidas criam padrões. Padrões criam hábitos. Hábitos mudam comportamentos. Comportamentos mudam resultados.

JOSÉ VILA CARDOSO

+351 938 454 798 · jose@adso.pt · linktr.ee/ADSOjvc



SORRIA MAIS

EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

A hipótese do feedback facial (Strack, Martin e Stepper, 1988) e a meta-análise de Coles et al. (2019) mostram que o acto motor de sorrir activa redes neurais associadas ao afecto positivo. Sorrir não é apenas consequência, é também causa.

RECURSOS

Ron Gutman, TED Talk: The hidden power of smiling (7 min)

[youtube.com/watch?v=U9cGdRNMdQQ](https://www.youtube.com/watch?v=U9cGdRNMdQQ)

Paul Ekman, livro: Emotions Revealed

paulekman.com

ACÇÕES PRÁTICAS

Entre em cada conversa com uma expressão aberta. Reduz tensão e melhora a relação. | Comece reuniões com expressão aberta.

Define o tom antes da primeira palavra. | Ao telefone, sorria mesmo sem ser visto. Muda a entoação da voz.

AS MINHAS IDEIAS



EXERCITE-SE DIARIAMENTE

EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

A OMS recomenda 150 minutos de actividade moderada por semana. O ensaio SMILES (Jacka et al., 2017) mostrou efeitos antidepressivos do exercício comparáveis a fármacos. O movimento liberta BDNF, factor de neuroplasticidade.

RECURSOS

Wendy Suzuki, TED Talk: The brain-changing benefits of exercise (13 min)

[ted.com/talks/wendy_suzuki](https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki)

Organização Mundial da Saúde, recomendações de actividade fisica

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

ACÇÕES PRÁTICAS

Transforme movimento em rotina. Caminhar, subir escadas ou treinar poucos minutos já muda energia e clareza mental. | Comece com 7 minutos. O protocolo HICT (American College of Sports Medicine) tem efeitos comparáveis a treinos longos. | Caminhe durante chamadas telefónicas. Liberta foco, oxigena o cérebro, acumula passos.

AS MINHAS IDEIAS



CONHEÇA NOVAS PESSOAS

EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

O Harvard Study of Adult Development, com 85 anos de seguimento, identifica a qualidade das relações como o preditor mais forte de felicidade e longevidade. Mais do que rendimento, genética ou estatuto.

RECURSOS

Robert Waldinger, TED Talk: What makes a good life? (12 min)

[ted.com/talks/robert_waldinger](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger)

Keith Ferrazzi, livro: Never Eat Alone

keithferrazzi.com

ACÇÕES PRÁTICAS

Procure uma conversa nova por semana. Novas pessoas trazem ideias, oportunidades e perspectivas. | Em eventos, fixe a meta de falar com três pessoas que ainda não conhece. Faça uma pergunta genuína antes de falar de si. | Envie um seguimento nas 48 horas. Sem isso, conhecer fica em conhecer.

AS MINHAS IDEIAS



DURMA BEM

EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Matthew Walker (Berkeley) reuniu evidência de que menos de sete horas de sono aumentam o risco cardiovascular, oncológico e neurodegenerativo. O sono é o momento em que o cérebro consolida memória e elimina toxinas.

RECURSOS

Matthew Walker, TED Talk: Sleep is your superpower (19 min)

[ted.com/talks/matt_walker_sleep_is_your_superpower](https://www.ted.com/talks/matt_walker_sleep_is_your_superpower)

Matthew Walker, livro: Why We Sleep, Sleep Diplomat

sleepdiplomat.com

ACÇÕES PRÁTICAS

Proteja o sono como protege uma reunião importante. Horário regular, menos ecrã à noite, ambiente escuro e rotina simples. | Sem ecrãs nos 60 minutos antes de dormir. A luz azul inibe a melatonina. | Quarto fresco e escuro. A temperatura ideal situa-se entre 16 e 19 graus.

AS MINHAS IDEIAS



SEJA SOLIDÁRIO / GRATO

EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Emmons e McCullough (2003) provaram que registar três motivos de gratidão por dia, durante três semanas, aumenta a satisfação com a vida em cerca de 25% e melhora a qualidade do sono.

RECURSOS

David Steindl-Rast, TED Talk: Want to be happy? Be grateful (14 min)

ted.com/talks/david_steindl_rast

Elizabeth Dunn, TED Talk: Helping others makes us happier (15 min)

youtube.com/watch?v=LUKhMUZnLuw

ACÇÕES PRÁTICAS

Faça um gesto útil, sem esperar retorno. Facilite o dia de alguém. | Dê dinheiro, tempo, atenção ou conhecimento. O impacto não está só no valor, está na intenção e na utilidade. | Agradeça de forma concreta. Escolha uma pessoa ou instituição por semana para ajudar.

AS MINHAS IDEIAS



DIVIRTA-SE

EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Stuart Brown (National Institute for Play) defende que o brincar adulto é tão necessário ao cérebro como o sono. Mihály Csíkszentmihályi descreve o flow como estado de envolvimento profundo que correlaciona com satisfação de vida.

RECURSOS

Stuart Brown, TED Talk: Play is more than just fun (27 min)

ted.com/talks/stuart_brown_play_is_more_than_just_fun

Mihály Csíkszentmihályi, TED Talk: Flow, the secret to happiness (18 min)

ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow

ACÇÕES PRÁTICAS

Leve o trabalho a sério, mas não perca leveza. Brincar, rir e explorar também são fontes de energia e criatividade. | Reserve uma hora por semana para algo sem objectivo: pintar, jogar, dançar, qualquer coisa que dê gozo. | Mantenha um hobby criativo. Activa redes neurais diferentes das do trabalho.

AS MINHAS IDEIAS

ESCOLHA AS SUAS

3 MUDANÇAS DO MÊS.

Para transformar intenção em acção, escolha três mudanças. O objectivo não é fazer tudo. É começar bem, manter consistência e criar impacto real.

Mudança 1	
Acção concreta	
Quando e onde	

Mudança 2	
Acção concreta	
Quando e onde	

Mudança 3	
Acção concreta	
Quando e onde	

Menos ruído. Mais foco. Menos intenção. Mais acção. Menos fazer por fazer. Mais resultado.