



[www.adinoel.com](http://www.adinoel.com)

## Sinopsis – Libro El poder de los hábitos

**TEXTO – TAREFA DO ALUNO: COPIAR TEXTO  
(COPIEM O TEXTO ABAIXO)**

La mayor parte de las decisiones que tomamos a diario pueden parecerse producto de una forma reflexiva de tomar decisiones, pero no es así. Son hábitos. Y aunque cada hábito no tiene mucha importancia en sí mismo, con el tiempo, las comidas que pedimos, lo que decimos a nuestros hijos cada noche, si ahorramos o gastamos, la frecuencia con que hacemos ejercicio y el modo en que organizamos nuestros pensamientos y rutinas de trabajo tienen un profundo impacto en nuestra salud, productividad, seguridad económica y felicidad.

**TEXTO – TAREFA DO ALUNO: MARCAR PALAVRAS**

Esta tarefa deve ser realizada antes da leitura e tradução do texto. Vocês devem olhar para o texto e marcar todas as palavras iguais e parecidas com as palavras da língua portuguesa.

**TEXTO – TAREFA DO ALUNO: LEITURA E TRADUÇÃO**

**Sinopsis – Libro: El poder de los hábitos**

La mayor parte de las decisiones que tomamos a diario pueden parecerse producto de una forma reflexiva de tomar decisiones, pero no es así. Son hábitos. Y aunque cada hábito no tiene mucha importancia en sí mismo, con el tiempo, las comidas que pedimos, lo que decimos a nuestros hijos cada noche, si ahorramos o gastamos, la frecuencia con que hacemos ejercicio y el modo en que organizamos nuestros pensamientos y rutinas de trabajo tienen un profundo impacto en nuestra salud, productividad, seguridad económica y felicidad.

Los hábitos empiezan sin que nos demos cuenta, se instalan inadvertidamente y para cuando queremos librarnos de ellos se han convertido en rutinas inamovibles. A veces surgen de un gesto cotidiano, como la sensación de relax que sentimos al llegar a casa y encender la tele. En ocasiones,



[www.adinoel.com](http://www.adinoel.com)

se trata de hábitos inducidos, como usar dentífrico para cepillarse los dientes o utilizar ambientador<sup>1</sup>.

Decidido a desentrañar la psicología y la neurología de nuestros hábitos más arraigados, Charles Duhigg recurre a los más recientes descubrimientos en materia cerebral para mostrar a los lectores cómo llegar a dominar los resortes que definen nuestras costumbres. El libro ofrece explicaciones sobre los hábitos, su formación y su gestión en el ámbito personal, empresarial y de las sociedades. En este resumen nos centraremos en el análisis de los patrones fundamentales que determinan el surgimiento de los hábitos en el ámbito de la vida cotidiana y de la publicidad, y señalaremos además algunos de los factores implicados en la transformación de los hábitos organizacionales.

Fonte: <https://www.leadersummaries.com/es/libros/detalle/el-poder-de-los-habitos>

### TEXTO – TAREFA DO ALUNO: MONTAR VOCABULÁRIO

Na tarefa de montar vocabulário, os alunos deverão levar para o caderno todas as palavras que não conseguiram entender no momento da leitura e tradução. A seguir, procurem o significado dessas palavras no dicionário.

---

<sup>1</sup> Diz-se de dispositivo, elétrico ou não, em que se introduz uma mistura (líquida ou gasosa) que ele pulveriza para perfumar, refrescar, purificar, umidificar o ar.



[www.adinoel.com](http://www.adinoel.com)

## TEXTO – TRADUÇÃO LIVRE

**Sinopsis – Libro: El poder de los hábitos**

**Sinopse – Livro: O poder dos hábitos**

La mayor parte de las decisiones que tomamos a diario pueden parecerse producto de una forma reflexiva de tomar decisiones, pero no es así. Son hábitos. Y aunque cada hábito no tiene mucha importancia en sí mismo, con el tiempo, las comidas que pedimos, lo que decimos a nuestros hijos cada noche, si ahorramos o gastamos, la frecuencia con que hacemos ejercicio y el modo en que organizamos nuestros pensamientos y rutinas de trabajo tienen un profundo impacto en nuestra salud, productividad, seguridad económica y felicidad.

A maior parte das decisões que tomamos diariamente podem nos parecer produto de uma forma reflexiva de tomar decisões, mas não é assim. São hábitos. E embora cada hábito não tenha muita importância em si mesmo, com o tempo, as comidas que pedimos, aquilo que dizemos para nossos filhos cada noite, se economizamos ou gastamos, a frequência com que fazemos exercício e o modo em que organizamos nossos pensamentos e rotinas de trabalho têm um profundo impacto em nossa saúde, produtividade, segurança econômica e felicidade.

Los hábitos empiezan sin que nos demos cuenta, se instalan inadvertidamente y para cuando queremos librarnos de ellos se han convertido en rutinas inamovibles. A veces surgen de un gesto cotidiano, como la sensación de relax que sentimos al llegar a casa y encender la tele. En ocasiones, se trata de hábitos inducidos, como usar dentífrico para cepillarse los dientes o utilizar ambientador.

Os hábitos começam sem que nos demos conta, se instalam inadvertidamente e quando queremos nos livrar deles se têm convertido em rotinas inamovíveis. Às vezes surgem de um gesto cotidiano, como a sensação de relax que sentimos ao chegar à casa e ligar a televisão. Em algumas ocasiões, se trata de hábitos induzidos, como usar creme dental para escovar os dentes ou utilizar ambientador <sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Diz-se de dispositivo, elétrico ou não, em que se introduz uma mistura (líquida ou gasosa) que ele pulveriza para perfumar, refrescar, purificar, umidificar o ar.



[www.adinoel.com](http://www.adinoel.com)

Decidido a desentrañar la psicología y la neurología de nuestros hábitos más arraigados, Charles Duhigg recurre a los más recientes descubrimientos en materia cerebral para mostrar a los lectores cómo llegar a dominar los resortes que definen nuestras costumbres. El libro ofrece explicaciones sobre los hábitos, su formación y su gestión en el ámbito personal, empresarial y de las sociedades. En este resumen nos centraremos en el análisis de los patrones fundamentales que determinan el surgimiento de los hábitos en el ámbito de la vida cotidiana y de la publicidad, y señalaremos además algunos de los factores implicados en la transformación de los hábitos organizacionales.

Decidido a desentranhar a psicologia e a neurologia de nossos hábitos mais arraigados, Charles Duhigg recorre aos mais recentes descobrimentos em matéria cerebral para mostrar aos leitores como chegar a dominar as molas que definem nossos costumes. O livro oferece explicações sobre os hábitos, sua formação e sua gestão no âmbito pessoal, empresarial e das sociedades. Neste resumo nos centraremos na análise dos padrões fundamentais que determinam o surgimento dos hábitos no âmbito da vida cotidiana e da publicidade, e assinalaremos ademais alguns dos fatores implicados na transformação dos hábitos organizacionais.