



## O significado dos hábitos e o papel da escola

Desde pequenos ouvimos conselhos, recomendações dos adultos quanto a bons hábitos de alimentação, de sono, de comportamento.

De Santo Agostinho a Agatha Christie, autores de épocas e pensamentos mais diversos já escreveram frases sobre o hábito:

“O hábito é uma segunda natureza” – Santo Agostinho (354-430).

“Quanta injustiça e quanta maldade não fazemos por hábito” – Terêncio (185 a.C.-159 a.C.)

“O homem é um animal de hábitos” – Charles Dickens (1812-1870).

“Nada mais curioso do que os hábitos. Quase ninguém sabe do que os tem” – Agatha Christie (1890-1976).

Um estudo da Duke University, nos EUA, “Habits – A repeat performance”, concluiu que “aproximadamente 45% de nossos comportamentos diários são hábitos e não decisões de livre-arbítrio, quando realizados nos mesmos contextos, incluindo ler jornal, fazer exercícios, se alimentar” (David T. Neal, Wendy Wood e Jeffrey M. Quinn, 2006). São rotinas que nos permitem executar tarefas de forma repetitiva, sem precisar pensar.

Vamos, então, refletir um pouco sobre o que são os hábitos e como os adquirimos?

A palavra hábito vem do latim *habitus* “condição, aparência, vestimenta, comportamento”, participio passado de *habere*, “ter, segurar, possuir”. A partir do século XIV, adquiriu o sentido de “prática costumeira” (<http://origemdapalavra.com.br/palavras/habito/> <acesso em jan/2014>).

Sabemos pela nossa experiência – e as frases citadas confirmam isso – que os hábitos que temos ou desenvolvemos podem ser bons (ou pelo menos não nos atrapalhar em nada) ou maus e que muitos deles, ou quase todos, são adquiridos na infância. Algumas vezes nos referimos a nossos hábitos com orgulho, em outras lutamos para nos livrarmos deles. Mas quem define e a partir de que parâmetros quais são os bons, os “inofensivos” ou os maus hábitos?

Se fizermos um estudo sobre os hábitos das pessoas em todo o mundo, seus costumes cotidianos, vamos perceber que alguns são semelhantes, mas muitos deles variam conforme o tempo, o espaço, a cultura, a religião, etc. Os hábitos revelam, em seu tempo, concepções de mundo e de vida de cada povo.

Em nossa cultura ocidental, e mais especificamente no Brasil, cultivamos determinados hábitos que consideramos positivos ou “bons hábitos” e rejeitamos outros como “maus hábitos”. Há, ainda assim, diferenças regionais, étnicas e culturais dentro de nosso país. Ensinamos formal ou informalmente esses hábitos às nossas crianças por acreditar que, como o hábito é adquirido pela repetição, é na infância que devemos aprendê-los.

Quanto às rotinas da nossa vida pessoal, é principalmente na família que as crianças aprendem hábitos que repetirão até adultos: de alimentação, de higiene, de sono, etc. A escola, porém, contribui bastante também na formação desses hábitos e de outros ligados às tarefas, à disciplina de estudo, etc.

### Hábitos ligados à alimentação

Em especial na Educação Infantil, sono e higiene pessoal são ensinados e reforçados na escola. Os Referenciais Curriculares da Educação Infantil citam que:

“Na instituição de Educação Infantil, a criança encontra possibilidade de ampliar as experiências que traz de casa e de outros lugares, de estabelecer novas formas de relação e de contato com uma grande diversidade de costumes, hábitos e expressões culturais, cruzar histórias individuais e coletivas, compor um repertório de conhecimentos comuns àquele grupo, etc.” (RCN, 1998, p. 181; v. 3).

É possível dizer que existe um consenso em nossa sociedade e entre os educadores quanto ao que sejam bons hábitos de alimentação, de higiene, de convivência social e tantos outros valores que cultivamos – ou pelo menos defendemos – na família e na escola. Desta forma, os mesmos Referenciais Curriculares têm como um de seus objetivos gerais: “Descobrir e conhecer progressivamente seu corpo, suas potencialidades e seus limites, desenvolvendo e valorizando hábitos de cuidado com a própria saúde e bem-estar” (RCN, 1998, p. 63; v.3). Outras características do desenvolvimento infantil como a identidade, a autonomia, o autoconhecimento e o autocuidado também são valorizados em nossa cultura e, além de cultivados na família, devem ser prioridade na educação infantil escolar. A escola e os professores têm papel fundamental na construção de hábitos saudáveis pelas crianças e deve criar situações educativas que os propiciem. Merleau-Ponty (1999) trata da importância dos hábitos de tal modo que pode nos inspirar a trabalhá-los na educação de nossas crianças: “O hábito exprime o poder que temos de dilatar nosso ser no mundo ou de mudar de existência anexando a nós novos instrumentos”. É importante que os educadores, em especial os da Educação Infantil e séries iniciais, assumam o trabalho educativo de ensinar às crianças o respeito à diversidade de hábitos e costumes e também orientá-las no cultivo dos hábitos de vida saudável inerentes à nossa cultura.