

ag

Livro 2 de 20 dos livros que mais influenciaram minha visão de educação, liderança, cultura organizacional, empreendedorismo e formação humana.

## O que Charles Duhigg me ensinou sobre transformar uma escola pelo poder dos hábitos

Resumo executivo e dez lições de correlação com a cultura, a gestão e o modelo de alto desempenho do Colégio Planck.

### MENSAGEM CENTRAL DO LIVRO

*Não somos o que fazemos por esforço, somos o que repetimos. E hábitos não se apagam, se redesenham. Mude a rotina, mantenha a deixa e a recompensa. Isso vale para uma pessoa, e vale para uma escola.*

## 01 O LIVRO E A IDEIA CENTRAL

Li O Poder do Hábito pela primeira vez em 2011. Mais de uma década depois, há poucos dias, tive a honra de assistir a uma palestra de Charles Duhigg no Arco Day. Foi espetacular. Saí de lá com o livro autografado pelo autor e com a admiração ainda maior, pelo pensador e pelas ideias que ele defende.

O Poder do Hábito, de Charles Duhigg, jornalista investigativo do New York Times, mostra com ciência e histórias reais por que fazemos o que fazemos. A tese é simples e poderosa: por trás de quase todo comportamento existe um hábito, e todo hábito segue um mesmo circuito.

### EXHIBIT 1 · O LOOP DO HÁBITO

<b>Deixa · Cue</b>	O gatilho que dispara o comportamento, um horário, um lugar, uma emoção.
<b>Rotina · Routine</b>	O comportamento em si, aquilo que fazemos quase no automático.
<b>Recompensa · Reward</b>	O benefício que ensina o cérebro a repetir o ciclo.
<b>Desejo · Craving</b>	Com o tempo, a antecipação da recompensa passa a alimentar o loop sozinho.

Duhigg acrescenta três descobertas que mudaram a minha forma de gerir: existem hábitos angulares, que arrastam todos os outros; a força de vontade funciona como um músculo, que se treina e também cansa; e mudanças duradouras precisam de crença, quase sempre sustentada por um grupo.

## 02 CULTURA É HÁBITO COLETIVO

---

No Colégio Planck, aprendi cedo que cultura é hábito coletivo. Não adianta discurso bonito na parede se a rotina diária diz outra coisa. O que se repete todos os dias, e não o que se anuncia, é o que de fato forma alunos e equipes.

Foi lendo Duhigg, em 2011, que coloquei nome no que já vivíamos na prática. E foi ouvindo o autor ao vivo, agora, que renovei a convicção de que gerir uma escola de alto desempenho é, antes de tudo, desenhar os hábitos certos e repeti-los com consistência, ano após ano.

*Hábitos não desaparecem, eles são substituídos. Mantenha a deixa e a recompensa, e troque a rotina.* A Regra de Ouro da mudança de hábito, em O Poder do Hábito

## 03 DEZ LIÇÕES DE DUHIGG PARA UMA ESCOLA DE ALTO DESEMPENHO

---

O que mais me impressionou foi perceber que os conceitos que Duhigg desenvolveu para entender o comportamento humano atravessam, quase intactos, para a gestão de uma escola de alto desempenho. Abaixo, as dez lições que mais me marcaram, conectadas à cultura, à gestão e ao modelo de alto desempenho do Colégio Planck.

01

### CULTURA E GESTÃO

#### Escolha poucos hábitos angulares

Uma escola não muda mexendo em tudo ao mesmo tempo, muda quando escolhe poucos hábitos-chave. No Planck, o hábito angular é Disciplina e Execução: o que é planejado é acompanhado, o que é combinado acontece.

02

### FORMAÇÃO DO ALUNO

#### Ensine o loop do hábito

Autonomia nos estudos não nasce de cobrança, nasce de rotina. Deixa, horário e local fixos; rotina, método de estudo; recompensa, progresso visível. É assim que se forma o estudante que se organiza sozinho.

03

### GESTÃO DE PESSOAS

#### Para mudar, troque a rotina, não a pessoa

A Regra de Ouro de Duhigg: mantenha a deixa e a recompensa, redesenhe a rotina. Com professores, em vez de só apontar o erro, ajude a desenhar um novo caminho para o mesmo objetivo.

04

### ALTO DESEMPENHO

#### Força de vontade é músculo, e se treina

Disciplina não é dom, é treino. Ambientes de alto desempenho fortalecem a autorregulação dos alunos e da equipe, com rotinas claras e expectativas firmes. É o que sustenta o nosso trabalho socioemocional.

05

### RESULTADOS

#### O resultado vem de pequenas vitórias acumuladas

O 272º lugar no ENEM e as 955 medalhas em 2025 não vêm de esforços heroicos pontuais, vêm do acúmulo de bons hábitos diários, repetidos por anos.

06

**GESTÃO**

**Toda escola tem hábitos que ninguém escolheu**

Reuniões, rituais, a forma de dar feedback. Trabalho de gestão é mapear e redesenhar esses hábitos de propósito, como fazemos no Comitê de Cultura do Planck.

07

**LIDERANÇA**

**Crises são janelas para reescrever hábitos**

Momentos de ruptura abrem espaço para mudar rotinas que pareciam fixas. Foi em momentos difíceis que o Planck redesenhou processos e saiu mais forte.

08

**CULTURA**

**Hábito novo só dura com crença e comunidade**

Mudanças se sustentam quando existe um grupo que acredita junto. A cultura Planck cria pertencimento, e isso se traduz em NPS 76 e em matrícula de 97%.

09

**LIDERANÇA**

**O hábito do líder contamina a organização**

O exemplo diário do gestor, e não o discurso, define a cultura. Quem lidera uma equipe de mais de 140 pessoas sabe que o time repete o que vê, não o que ouve. No Planck, isso é propósito antes de cargo.

10

**GESTÃO DE PESSOAS**

**Desenhe a recompensa certa para a equipe**

Reconhecimento e clima são a recompensa que fixa bons hábitos no time. Por isso tratamos reconhecimento e retenção de talentos como estratégia, e não como gentileza ocasional.

**UM EXEMPLO QUE VIVI DE PERTO**

*A prova mais bonita de que hábito constrói resultado extraordinário tem nome: Marco Birolini. Aluno do Colégio Planck, Marco conquistou a Lester B. Pearson International Scholarship, da University of Toronto, uma das bolsas mais concorridas do mundo, sendo um dos dois únicos brasileiros selecionados. Uma conquista dessas não nasce de um lampejo de talento, nasce da repetição diária de bons hábitos de estudo, foco e disciplina. Marco não mudou em um dia, ele construiu, rotina após rotina, a trajetória que o levou até Toronto.*

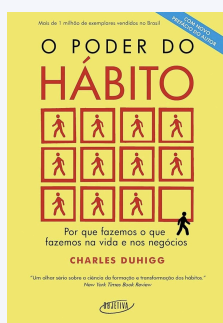
## 04 O QUE FICA

---

Depois de Duhigg, parei de tentar mudar pessoas pela força e passei a desenhar ambientes e rotinas. Liderar uma escola de alto desempenho é, no fundo, ajudar centenas de pessoas a construir, todos os dias, os hábitos que as levam à melhor versão de si mesmas, como o Marco construiu a dele.

Rer ler este livro e, agora, ouvir o autor ao vivo no Arco Day renovou em mim uma certeza: cultura não se decreta, se pratica.

Recomendo a leitura para todo gestor e educador que já tentou mudar um time no grito e percebeu que não funciona. O caminho não é mais pressão, é melhor desenho.



### FONTE

Duhigg, Charles. *O Poder do Hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

Best-seller mundial, baseado em neurociência e em casos reais. Lido pela primeira vez em 2011 e revisitado após a palestra do autor no Arco Day.

© 2026 André Guadalupe · Colégio Planck. Conteúdo autoral. O compartilhamento é incentivado, desde que citada a autoria. A reprodução integral e o uso comercial dependem de autorização prévia do autor. As obras de terceiros citadas pertencem aos seus respectivos autores e editoras.



### Prof. André Guadalupe

Cofundador e Diretor, Colégio Planck

andre@colegioplanck.com.br

Engenheiro pelo ITA · Speaker Bett Brasil 2026 · 32 anos em educação