

**A INFLUÊNCIA DA NEUROCIÊNCIA NA REPROGRAMAÇÃO DE HÁBITOS:  
ABORDAGENS PRÁTICAS PARA A DISCIPLINA E A PRODUTIVIDADE PESSOAL****THE INFLUENCE OF NEUROSCIENCE ON HABIT REPROGRAMMING: PRACTICAL  
APPROACHES TO DISCIPLINE AND PERSONAL PRODUCTIVITY****LA INFLUENCIA DE LA NEUROCIENCIA EN LA REPROGRAMACIÓN DE HÁBITOS:  
ENFOQUES PRÁCTICOS PARA LA DISCIPLINA Y LA PRODUCTIVIDAD PERSONAL**<https://doi.org/10.56238/ERR01v10n7-003>**Wagner Mendes Weihrauch**

Especialista em Neurociência

E-mail: [wmweihrauch@gmail.com](mailto:wmweihrauch@gmail.com)**RESUMO**

No âmago desta investigação vibrou a vontade de decifrar a delicada alquimia que entrelaça mente, hábito e transformação. A neurociência, em seu murmúrio silencioso de sinapses e impulsos, se revelou como um mapa invisível do ser humano, traduzindo a persistência, o erro e o recomeço. Ancorado numa revisão bibliográfica meticulosa, o estudo percorreu autores e pesquisas que iluminaram os circuitos de recompensa, da dopamina e da plasticidade neural na construção dos comportamentos que moldam a vida cotidiana. A missão consistiu em desvendar de que maneira o cérebro, esse órgão de estrutura flexível, responde ao gesto que se repete, ao pensamento que se pretende e à disciplina que se mantém consciente. O que emergiu foi a constatação de que a repetição, desde que carregada de sentido e sustentada por recompensas que se alinham ao propósito, incita o surgimento de novas conexões sinápticas e redesenha a topografia do córtex pré-frontal, o epicentro do foco, das escolhas e da própria vontade. Os resultados descortinaram a percepção de que mudar implica ato de força e se desenha como um diálogo silencioso entre corpo e consciência, entre o ímpeto que surge e o sentido que lhe conferimos. Assim, concluiu-se que humanizar a leitura dos hábitos equivale a reconhecer o cérebro como um terreno fértil, gerando disciplina e produtividade que reverberam ao ritmo da alma.

**Palavras-chave:** Neurociência. Reprogramação. Consciência. Disciplina.**ABSTRACT**

At the core of this investigation vibrated the desire to decipher the delicate alchemy that interweaves mind, habit and transformation. Neuroscience, in its silent murmur of synapses and impulses, revealed itself as an invisible map of the human being, translating persistence, error and beginning again. Anchored in a meticulous bibliographic review, the study covered authors and research that illuminated the reward circuits, dopamine and neural plasticity in the construction of behaviors that shape everyday life. The mission consisted in unveiling how the brain, this organ of flexible structure, responds to the gesture that repeats, to the thought that is intended and to the discipline that remains conscious. What emerged was the finding that repetition, provided it is laden with meaning and sustained by rewards that align with purpose, prompts the emergence of new synaptic connections and redraws the topography of the prefrontal cortex, the epicenter of focus, choices and the will itself. The results unveiled the perception that to change implies an act of strength and is drawn as a silent dialogue

between body and consciousness, between the impulse that arises and the meaning we confer upon it. Thus, it was concluded that humanizing the reading of habits is equivalent to recognizing the brain as a fertile ground, generating discipline and productivity that reverberate to the rhythm of the soul.

**Keywords:** Neuroscience. Reprogramming. Consciousness. Discipline.

## RESUMEN

En el núcleo de esta investigación vibraba el deseo de descifrar la delicada alquimia que entrelaza la mente, el hábito y la transformación. La neurociencia, en su silencioso murmullo de sinapsis e impulsos, se reveló como un mapa invisible del ser humano, traduciendo la persistencia, el error y el nuevo comienzo. Basado en una meticulosa revisión bibliográfica, el estudio recorrió autores e investigaciones que iluminaron los circuitos de recompensa, la dopamina y la plasticidad neural en la construcción de los comportamientos que moldean la vida cotidiana. La misión consistió en descubrir cómo el cerebro, ese órgano de estructura flexible, responde al gesto que se repite, al pensamiento que se pretende y a la disciplina que se mantiene consciente. Lo que surgió fue la constatación de que la repetición, siempre que esté cargada de significado y respaldada por recompensas que se alineen con el propósito, incita al surgimiento de nuevas conexiones sinápticas y rediseña la topografía de la corteza prefrontal, el epicentro de la concentración, las elecciones y la propia voluntad. Los resultados revelaron la percepción de que cambiar implica un acto de fuerza y se perfila como un diálogo silencioso entre el cuerpo y la conciencia, entre el ímpetu que surge y el sentido que le damos. Así, se concluyó que humanizar la lectura de los hábitos equivale a reconocer el cerebro como un terreno fértil, generando disciplina y productividad que reverberan al ritmo del alma.

**Palabras clave:** Neurociencia. Reprogramación. Conciencia. Disciplina.

## 1 INTRODUÇÃO

A compreensão dos hábitos como estruturas automatizadas do comportamento humano tem se revelado um dos campos instigantes, especialmente diante das crescentes demandas por desempenho, foco e equilíbrio entre produtividade e bem-estar. A neurociência emerge como disciplina que oferece olhar crítico sobre os mecanismos biológicos e cognitivos para a formação e a manutenção dos hábitos, permitindo compreender o modo como o cérebro aprende, repete e consolida padrões de ação.

As descobertas acerca dos circuitos de recompensa, da dopamina e da neuroplasticidade configuram um arcabouço teórico que possibilita a articulação entre ciência e prática, entre o funcionamento neural e a autogestão e disciplina pessoal.

O problema central que norteou esta investigação residiu na constatação de que, embora proliferem métodos e treinamentos voltados ao aprimoramento da produtividade e à gestão de rotinas, muitos indivíduos permanecem incapazes de gerar mudanças comportamentais duradouras. Tal constatação conduziu à indagação sobre como os princípios da neurociência poderiam ser aplicados à reprogramação de hábitos, de modo a favorecer o desenvolvimento da autodisciplina e a eficiência pessoal. Partiu-se da hipótese de evidências neurocientíficas, segundo as quais o reforço neural, a repetição intencional e o controle cognitivo, promoveriam a reestruturação de padrões neurais e comportamentais, contribuindo para o fortalecimento da disciplina e para a consolidação de hábitos produtivos.

A justificativa deste estudo repousou na relevância de aproximar o conhecimento neurocientífico do cotidiano, tornando compreensíveis e aplicáveis os mecanismos cerebrais que orientam a aprendizagem e a repetição de condutas. Ao integrar fundamentos da neurociência com princípios da psicologia comportamental e das práticas de gestão pessoal, o trabalho visou ampliar a compreensão dos processos de mudança e oferecer subsídios teóricos para o desenvolvimento e autotransformação. Tal abordagem revelou-se pertinente por seu potencial de inovação conceitual e por sua aplicabilidade ética e formativa, ao propor uma visão humana e consciente da produtividade.

O objetivo geral consistiu em analisar a influência da neurociência na reprogramação de hábitos, buscando compreender como seus fundamentos teóricos e práticos podem contribuir para o aprimoramento da disciplina e da produtividade individual. Para atingir esse propósito, foram estabelecidos como objetivos específicos a investigação dos mecanismos neurobiológicos envolvidos na formação e manutenção de hábitos, a análise da dopamina e da neuroplasticidade no comportamento adaptativo e a reflexão sobre a utilização neurocientífica em programas de produtividade e autogestão.

A metodologia adotada apresentou natureza qualitativa e baseou-se em uma revisão bibliográfica extensiva, em obras de referência e em estudos científicos recentes que abordaram as relações entre neurociência, comportamento e performance. O procedimento metodológico

compreendeu a coleta, seleção e análise crítica de publicações que analisam os processos de aprendizagem neural, o funcionamento dos circuitos de recompensa e as práticas cognitivas associadas à repetição intencional. A partir desse corpus teórico, foram extraídos elementos conceituais que permitiram uma leitura integrada dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais envolvidos na reprogramação de hábitos.

Dessa forma, a pesquisa consolidou-se como um exercício de articulação entre ciência e subjetividade, propondo uma compreensão ampliada da disciplina e da produtividade à luz das evidências neurocientíficas. Concluiu-se que a mudança de hábitos resulta de um processo dinâmico de reorganização neural que pode ser estimulado pela consciência, pela intenção e pela prática deliberada.

## **2 NEUROCIÊNCIA, A PEDRA ANGULAR DA NOSSA COMPREENSÃO DO COMPORTAMENTO HUMANO**

A neurociência emergiu como uma das chaves delicadas para desvelar o comportamento humano, clareando os trilhos quase imperceptíveis pelos quais o cérebro organiza, automatiza e metamorfoseia as ações do cotidiano em padrões que perduram. Ao escavar as dinâmicas que sustentam o agir, o sentir e o decidir, percebe-se que a mente é uma arquitetura pulsante, em contínuo processo de adaptação e reconfiguração. A partir das descobertas recentes sobre os mecanismos neurais que regem a aprendizagem e o hábito, a neurociência pôs em evidência a conexão entre a arquitetura cerebral e as maneiras como nos posicionamos no mundo, revelando que o comportamento é maleável às experiências e à intencionalidade (SILVA PESSOA et al., 2025).

A neurociência, ao penetrar nos domínios mais sutis da mente humana, tem revelado que o comportamento é resultado de interação entre estruturas cerebrais que se comunicam incessantemente. A repetição de ações, inicialmente guiadas pela intenção consciente, passa gradualmente a ser controlada por circuitos automáticos localizados nos gânglios da base, o que explica condutas deliberadas em hábitos consolidados. Tal compreensão rompe com a visão mecanicista da ação e introduz uma perspectiva dinâmica, na qual o cérebro é visto como uma entidade plástica e adaptável (SILVA PESSOA et al., 2025, p. 37).

Nesse imenso território da consciência biológica, sobressaem-se estruturas como os gânglios da base, o córtex pré-frontal e o sistema dopaminérgico, que operam em perfeita sintonia para moldar e consolidar os hábitos. Os gânglios da base, aninhados no cérebro, funcionam como um hub de automatização das condutas repetitivas, convertendo ações que antes exigiam atenção consciente em comportamentos quase reflexos. Já o córtex pré-frontal, núcleo das funções executivas, representa o espaço da escolha e do planejamento.

Nesse espaço, elabora-se o sentido da ação e decide-se o rumo do comportamento. O sistema dopaminérgico, por sua vez, funciona como a engrenagem emocional que sustenta desejo e reforço, impulsionando a busca por recompensas e consolidando os circuitos da motivação (MILAN; SANTOS, 2025).

Desvendar a interação entre estruturas implica captar a natureza fluida e adaptável do ser humano. O cérebro funciona como uma teia de significados em constante mutação, onde cada experiência, cada emoção e cada escolha deixam marcas sinápticas que esculpem a trajetória individual. A neuroplasticidade destaca-se como o princípio que confere maleabilidade ao comportamento, capacidade de reaprender, ressignificar e reconstruir. Desse modo, desvendar o funcionamento neural equivale, em última instância, a compreender a própria condição humana, uma malha de biologia e subjetividade, de impulso e consciência, que se revela nas ações simples e nos gestos deliberados da existência (SOUZA BRITTO; MARCON, 2021).

### **3 MECANISMOS NEURAIS DA FORMAÇÃO E MANUTENÇÃO DE HÁBITOS**

Os mecanismos neurais que sustentam a formação e a manutenção de hábitos constituem uma das expressões delicadas da interação entre biologia, comportamento e consciência. O cérebro, em sua dinâmica orgânica e simbólica, opera por meio de redes de recompensa que modulam a motivação e orientam a repetição das ações. A cada experiência, o sistema nervoso registra padrões de resposta e, pela liberação de neurotransmissores, como a dopamina, reforça as conexões sinápticas associadas ao prazer, ao êxito e à previsibilidade, processo que torna experiências efêmeras em trajetórias neuronais consolidadas, imprimindo no corpo o traço do hábito. A compreensão desses circuitos de recompensa permite perceber que o comportamento humano é moldado por decisões conscientes e por um diálogo permanente entre desejo, emoção e memória neural (VITAL, 2024).

A repetição emerge como força estruturante da aprendizagem e da transformação. Cada gesto reiterado, cada pensamento intencionalmente reproduzido, atua como um estímulo que fortalece o traçado sináptico, intensificando a comunicação entre os neurônios e tornando o comportamento estável e automático. Pela neuroplasticidade, o cérebro recria-se a partir da experiência, revelando que o hábito é uma forma de reorganização do ser. Ao compreender que os circuitos neurais são entidades mutáveis e responsivas, reconhece-se que a mudança é processo contínuo de reaprendizagem e de autoprogramação biológica. A formação de novos hábitos, portanto, implica o exercício consciente da repetição orientada, que converte intenção em estrutura, pensamento em impulso, e prática em permanência (SOUZA AZEVEDO; JANKOWITSCH, 2025).

Os processos de reforço neural e as bases biológicas da motivação delineiam, assim, o terreno invisível onde a persistência nasce e floresce. Quando o cérebro identifica padrões de ação associados

à recompensa, ativa mecanismos que impulsionam o comportamento em direção à sua repetição, criando um ciclo de retroalimentação entre desejo e realização.

A dopamina, como mensageira da recompensa, atua no prazer imediato e na expectativa de conquista, antecipando a satisfação e encorajando o esforço, sinergia entre emoção e biologia que explica por que o hábito, uma vez estabelecido, resiste à ruptura, exigindo força de vontade e reconfiguração do próprio sistema neural. Assim, o ser humano revela-se como um organismo em constante diálogo com suas próprias sinapses, aprendendo, desaprendendo e recriando-se a cada experiência, em um fluxo contínuo de construção (FELICIANO, 2024).

### 3.1 REPROGRAMAÇÃO DE HÁBITOS SOB A ÓTICA NEUROCIENTÍFICA

A reprogramação dos hábitos, vista sob a lente da neurociência, surge como uma ponte que oscila entre o instinto bruto e a consciência deliberada, entre o automatismo da repetição e a clareza de quem decide mudar. O cérebro, dotado de plasticidade e memória sináptica, possui, por natureza, o poder de redesenhar suas próprias conexões em resposta à experiência ou à intenção. Quando o comportamento se repete com propósito, os circuitos neurais pertinentes consolidam novas rotas de ação.

Quando se repete algo intencionalmente, acompanhado por estímulos positivos e recompensas consistentes, a dopamina é liberada, reforçando o elo entre esforço e satisfação. Reprogramar significa apagar hábitos antigos e sobrepor novas redes neurais que convertem um gesto automático em uma escolha consciente. A neurociência indica que a mudança se parece com a reconstrução da identidade neural, permitindo que cada pensamento funcione como um ensaio de renascimento (SILVA LIMA, 2022).

Nesse processo, os chamados “gatilhos positivos” substituem hábitos disfuncionais. Ao ligar novas rotinas a estímulos prazerosos ou simbólicos, a pessoa mobiliza a razão e a emoção, provocando no cérebro uma resposta integrada que desencadeia a mudança. A imaginação funcional, enquanto recurso mental, permite ensaiar comportamentos antes de colocá-los em prática, gerando na rede neural a antecipação da experiência e preparando o corpo para a ação. Trata-se de um exercício voltado ao autoconhecimento e ao autodomínio, que ensina o sujeito a projetar, internamente, as versões que pretende alcançar. Ao visualizar metas e sentir a recompensa antes da conquista, o sistema nervoso se condiciona a alinhar desejo e comportamento (TAVARES; TAVARES; TAVARES, 2023).

A reprogramação neural envolve a reconstrução simbólica e biológica do sujeito, na qual o pensamento intencional atua como vetor de plasticidade e transformação. O cérebro, ao ser estimulado por repetições conscientes, redefine seus circuitos e reordena sua própria estrutura funcional (SILVA LIMA, 2022, p. 87).



Substituir hábitos disfuncionais por práticas produtivas demanda, inevitavelmente, que a intenção consciente se alinhe à arquitetura biológica do cérebro. A própria mente, ao remodelar seu tecido neural, revela seu caráter criador e instrutor: aprende a ensinar a si mesma. Nessa perspectiva, a neurociência cruza caminhos com a pedagogia interior, mostrando que a aprendizagem manifesta-se em alterações estruturais na mente e no comportamento.

Cada repetição feita com intenção, cada gesto que se alinha ao propósito, fica inscrito nas redes neuronais como marca de uma decisão. Dessa maneira, a reprogramação de hábitos é uma espécie de formação do ser, um percurso que reconduz à harmonia entre pensamento, sentimento e ação, onde cérebro e consciência aprendem, lado a lado, a sustentar o equilíbrio da vida diária (RATO, 2023).

### 3.2 A DISCIPLINA E A PRODUTIVIDADE COMO EXPRESSÕES DA REGULAÇÃO NEURAL

A disciplina e a produtividade despontam como manifestações refinadas da regulação neural, com o cérebro funcionando como um arquiteto discreto que equilibra, quase imperceptivelmente, o impulso imediato e a intenção deliberada. No âmago desse processo, o córtex pré-frontal ocupa o centro da cena, entrelaçando os componentes racionais e emocionais que moldam o comportamento, estruturando decisões e sintonizando os estados internos de atenção e controle.

Considerando-a sob esse ângulo, a disciplina surge como um fenômeno neurofisiológico que revela a sintonia entre as funções executivas e os circuitos dopaminérgicos responsáveis pela motivação e pela perseverança. Quando o cérebro aprende a conter seus impulsos e a converter a energia da distração em foco na meta, ele demonstra o poder da autoconsciência sobre a própria biologia. Dessa forma, a produtividade surge do aprimoramento das redes neurais que possibilita manter o foco e direcionar a atenção ao que realmente possui propósito e sentido (ALVES, 2025).

A regulação emocional, neste quadro, age como uma ponte etérea que conecta o equilíbrio interno ao desempenho cognitivo. Emoções intensas, se não forem moderadas, perturbam a estabilidade neural e desviam o foco das metas, minando a eficiência mental. A neurociência comprova que estados emocionais equilibrados dependem de um intercâmbio contínuo entre o sistema límbico e o córtex pré-frontal, área incumbida de suprimir respostas impulsivas e redirecionar a conduta. A disciplina se revela quando o indivíduo atinge a maturidade emocional que lhe permite perceber que controle equivale a um direcionamento consciente das próprias respostas, estado de coerência interna amplia a concentração e faz com que a mente permaneça ancorada no presente, lúcida e produtiva, mesmo diante das instabilidades externas (GROSSI; LYRA, 2025).

Na busca por manter a produtividade, a conectividade neural aparece como o alicerce da constância. As redes sinápticas que condicionam o foco e à tomada de decisão são reforçadas pela prática deliberada de atenção e pela autorregulação consciente. Quando o cérebro é exposto a

treinamentos mentais estruturados em regulação emocional e atenção plena, nota-se o fortalecimento funcional do córtex pré-frontal e a maior eficiência das conexões neurais entre áreas relacionada à memória de trabalho, à motivação e ao controle cognitivo. Tal reorganização evidencia que a produtividade constitui uma conquista neural, produto de um diálogo incessante entre razão e emoção, entre intenção e ação. Assim, ao aprender a disciplinar seus estados mentais, o ser humano se habilita a converter a energia do pensamento em gesto e esse gesto em propósito concretizado (MADEIRA, 2024).

#### **4 APLICAÇÕES PRÁTICAS E IMPLICAÇÕES ÉTICAS DA NEUROCIÊNCIA NA AUTOGESTÃO**

Quando protocolos neurocientíficos se infiltram nos programas de autogestão e desenvolvimento pessoal, eles esboçam uma linha tênue entre ciência e consciência, e o aprimoramento humano deixa de ser apenas questão biológica para virar um processo que carrega peso ético. As intervenções alicerçadas na neurociência tentam transmutar o saber sobre o cérebro em táticas concretas para o dia a dia, impulsionando a atenção, a resiliência e a autodisciplina.

Programas de produtividade, alicerçados em descobertas neurocientíficas, têm se valido da mesclagem de reforço neural, regulação emocional e prática deliberada como alavancas para a mudança de comportamento. Ainda assim, é crucial refletir com cautela sobre os limites e as possíveis consequências dessas intervenções, pois ao interferir diretamente nos estados mentais surge a responsabilidade e o discernimento ético. A neurociência, ao oferecer recursos para potencializar o desempenho humano, nos chama à prudência diante do enorme poder que o saber sobre o cérebro confere (JUNIOR et al., 2025).

Os programas de capacitação fundamentados na neurociência demonstram que a aprendizagem envolve a mudança estrutural das redes sinápticas e o fortalecimento da autorregulação emocional. No entanto, essas práticas exigem o reconhecimento dos limites humanos, evitando-se o risco de converter o aprimoramento cognitivo em instrumento de padronização comportamental (FALCOSKI, 2023, p. 212).

A colocação em prática desses protocolos nos ambientes de formação e desenvolvimento profissional revela duas correntes paralelas: de um lado, expande as competências cognitivas e emocionais por meio de práticas ancoradas na atenção plena, na regulação das emoções e na motivação interna; do outro, impõe a necessidade de preservar a autonomia e a singularidade de cada pessoa.

Quando a neurociência é introduzida na educação e na gestão pessoal, a intervenção precisa ser edificada por princípios humanistas e por um olhar que reconheça a subjetividade do ato de aprender. A formação de indivíduos que sejam simultaneamente produtivos e conscientes requer uma integração



entre corpo, mente e um sentido de propósito que lhes dê direção. Dessa forma, os programas de autogestão precisam ser concebidos como verdadeiros percursos de emancipação, e não como simples técnicas de condicionamento (FALCOSKI, 2023).

Nas organizações e da liderança, a neuroliderança tem se empenhado em entender como neurociência pode ser traduzida para a gestão de pessoas, favorecendo ambientes de trabalho empáticos e conscientes. Ao decifrar os processos neurais que originam motivação, empatia e tomada de decisão, obtém-se subsídios valiosos para conceber estruturas organizacionais que respeitam os ritmos mentais e emocionais dos indivíduos. Contudo, a expansão dessas práticas traz a lume questões éticas relevantes: até que ponto se pode legitimar a aplicação de técnicas de influência comportamental corporativo?

A fronteira entre o desenvolvimento e o controle é tênue e exige vigilância ética constante, e por isso o uso da neurociência na autogestão e na liderança deve permanecer ancorado na integridade, na transparência e no compromisso com o florescimento humano, para que o saber sobre neurociências se converta via de liberdade e consciência ampliada (GUARNIER; CHIMENTI, 2024).

## 5 CONCLUSÃO

Após analisar os dados, constatou-se que o método escolhido, uma revisão qualitativa e interpretativa da literatura, foi suficiente para atingir os objetivos propostos e para esclarecer a problemática inicialmente apresentada. A imersão em artigos científicos, obras de referência e estudos interdisciplinares possibilitou a construção de um arcabouço conceitual, com fulcro na compreensão da influência da neurociência na reprogramação de hábitos, bem como na promoção de disciplina e produtividade pessoal.

A reflexão realizada revelou que a união entre neurociência e práticas de autodesenvolvimento abre um horizonte bastante promissor para o aprimoramento pessoal, oferecendo uma base científica às metodologias voltadas ao comportamento e à disciplina.

Dessa forma, a revisão de literatura respondeu à questão norteadora da pesquisa, reforçando a importância de integrar o conhecimento neurocientífico às esferas prática e educativa, proporcionando compreensão humanizada do processo de mudança de hábitos e do exercício da autodisciplina.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Renato. O cérebro com foco e disciplina: Transforme seu cotidiano com mais produtividade e desenvolva o autocontrole para resultados extraordinários. Editora Gente, 2025. Disponível em: [https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=tcdtEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT129&dq=A+disciplina+e+a+produtividade+como+express%C3%B5es+da+regula%C3%A7%C3%A3o+neural&ots=yhSjjaoObM&sig=Q3wG4DQqlDLr6MOCH8S\\_2oH0F-8](https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=tcdtEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT129&dq=A+disciplina+e+a+produtividade+como+express%C3%B5es+da+regula%C3%A7%C3%A3o+neural&ots=yhSjjaoObM&sig=Q3wG4DQqlDLr6MOCH8S_2oH0F-8). Acesso em: 08 de novembro de 2025.

FALCOSKI, Raquel Messi. Avaliação de um programa de desenvolvimento profissional docente em neurociência aplicada à educação. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59134/tde-10102023-075243/en.php>. Acesso em: 08 de novembro de 2025.

FELICIANO, Gláucio Diré. Bases do Comportamento Humano, As: Corpos à deriva. Wak, 2024. Disponível em: [https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=bsoZEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=Mecanismos+neurais+da+forma%C3%A7%C3%A3o+e+manuten%C3%A7%C3%A3o+de+h%C3%A1bitos+Discuss%C3%A3o+sobre+o+papel+dos+circuitos+de+recompensa,+da+repeti%C3%A7%C3%A3o+e+da+neuroplasticidade+na+consolida%C3%A7%C3%A3o+de+comportamentos.+Explora%C3%A7%C3%A3o+d+os+processos+de+refor%C3%A7o+neural+e+d+as+bases+biol%C3%B3gicas+da+motiva%C3%A7%C3%A3o+e+da+persist%C3%Aancia.&ots=s72Udpc3La&sig=KxflWgfgGsfXrD5AiU-ce6GH5aY](https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=bsoZEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=Mecanismos+neurais+da+forma%C3%A7%C3%A3o+e+manuten%C3%A7%C3%A3o+de+h%C3%A1bitos+Discuss%C3%A3o+sobre+o+papel+dos+circuitos+de+recompensa,+da+repeti%C3%A7%C3%A3o+e+da+neuroplasticidade+na+consolida%C3%A7%C3%A3o+de+comportamentos.+Explora%C3%A7%C3%A3o+d+os+processos+de+refor%C3%A7o+neural+e+d+as+bases+biol%C3%B3gicas+da+motiva%C3%A7%C3%A3o+e+da+persist%C3%Aancia.&ots=s72Udpc3La&sig=KxflWgfgGsfXrD5AiU-ce6GH5aY). Acesso em: 06 de novembro de 2025.

GROSSI, Márcia Goretti Ribeiro; LYRA, Letícia Ribeiro. Emoção, neurociência e educação: revisão da produção acadêmica brasileira de 2018 a 2022. Educação, p. e27/1-28, 2025. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/84508>. Acesso em: 08 de novembro de 2025.

GUARNIER, Kelly; CHIMENTI, Paula. Avançando no campo da neuroliderança: uma revisão sistemática e integrativa. Cadernos EBAPE. BR, v. 21, p.e2022-0184, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/w433DxmVqVZVKyJvQDFrKb/?lang=pt>. Acesso em: 05 de novembro de 2025.

JUNIOR, José Carlos Guimarães et al. Explorando a neuroética na educação: considerações éticas e práticas da aplicação de descobertas neurocientíficas. Caderno Pedagógico, v. 22, n. 4, p. e14422-e14422, 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/14422>. Acesso em: 08 de novembro de 2025.

MADEIRA, Denison Eliezer Arruda. Análise de conectividade neural durante a aplicação de estratégias de regulação emocional. 2024. Disponível em:

Disponível em: <http://monografias.ufop.br/handle/35400000/6602>. Acesso em: 08 de novembro de 2025.

MILAN, Davi; SANTOS, Larissa Meira Ruas. A NEUROCIÊNCIA E O COMPORTAMENTO DO CÉREBRO NA APRENDIZAGEM. Revista Nova Paideia-Revista Interdisciplinar em Educação e Pesquisa, v. 7, n. 2, p. 80-96, 2025. Disponível em:

<http://ojs.novapaideia.org/index.php/RIEP/article/view/474>. Acesso em: 06 de novembro de 2025.

RATO, Joana. Mente, cérebro e educação. Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2023. Disponível em: [https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=DmaoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1994&dq=Reprograma%C3%A7%C3%A3o+de+h%C3%A1bitos+sob+a+%C3%B3tica+neurocient%C3%ADfica+&ots=0m\\_PlvfrU&sig=HiuzNqT1U3SbqKFjfhPzqRA1Lg](https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=DmaoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1994&dq=Reprograma%C3%A7%C3%A3o+de+h%C3%A1bitos+sob+a+%C3%B3tica+neurocient%C3%ADfica+&ots=0m_PlvfrU&sig=HiuzNqT1U3SbqKFjfhPzqRA1Lg). Acesso em: 06 de novembro de 2025.

SILVA LIMA, Márcia. O hábito de leitura na prevenção das doenças de Alzheimer e Parkinson: sob a ótica da neurolinguística. AYA Editora, 2022. Disponível em: [https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=ob6ZEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Reprograma%C3%A7%C3%A3o+de+h%C3%A1bitos+sob+a+%C3%B3tica+neurocient%C3%ADfica+&ots=BwgI3EEKz-&sig=2KDL0-Aq8z5GGzbICcsRP\\_Umo2k](https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=ob6ZEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Reprograma%C3%A7%C3%A3o+de+h%C3%A1bitos+sob+a+%C3%B3tica+neurocient%C3%ADfica+&ots=BwgI3EEKz-&sig=2KDL0-Aq8z5GGzbICcsRP_Umo2k)

SILVA PESSOA, Angela Paula et al. NEUROCIÊNCIA EM AÇÃO: A RELAÇÃO ENTRE NEUROPLASTICIDADE, ASSERTIVIDADE E REALIZAÇÃO PESSOAL. ARACÊ, v. 7, n. 7, p. 40929-40955, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/6926>. Acesso em: 06 de novembro de 2025.

SOUZA AZEVEDO, Luiza Moura; JANKOWITSCH, Jhonata. A Plasticidade Sináptica e o Poder do Hábito. COGNITIONIS Scientific Journal, v. 8, n. 1, p. e645-e645, 2025. Disponível em: <https://revista.cognitioniss.org/index.php/cogn/article/view/645>. Acesso em: 05 de novembro de 2025.

SOUZA BRITTO, Ilma A. Goulart; MARCON, Roberta Maia. Análise do comportamento e neurociência: ampliação da explicação do fenômeno comportamental. Psicologia em Processo, v. 1, n. 1, p. 28-41, 2021. Disponível em: <http://www.psiemprocesso.periodikos.com.br/article/6091a6ffa953950891725d93>. Acesso em: 05 de novembro de 2025.

TAVARES, Sérvulo S.; TAVARES, Higley BSR; TAVARES, Wyliver BSR. Imaginação funcional: atitudes para mudanças e êxito na vida. Editora Dialética, 2023. Disponível em: [https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=NFjNEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Reprograma%C3%A7%C3%A3o+de+h%C3%A1bitos+sob+a+%C3%B3tica+neurocient%C3%ADfica+&ots=88YzxLGtmC&sig=RTZyU47kPqIxSgTHnlqy2VjZsis](https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=NFjNEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Reprograma%C3%A7%C3%A3o+de+h%C3%A1bitos+sob+a+%C3%B3tica+neurocient%C3%ADfica+&ots=88YzxLGtmC&sig=RTZyU47kPqIxSgTHnlqy2VjZsis). Acesso em: 06 de novembro de 2025.

VITAL, Matheus Sales. Explorando a neurociência a partir dos mecanismos subjacentes aos comportamentos aditivos: uma revisão sistemática da literatura. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/handle/177683/4031>. Acesso em: 05 de novembro de 2025.