

A gentileza importa



Com tanta coisa acontecendo em nossas vidas e no mundo, vamos fazer uma pausa para celebrar a gentileza.

O dia 13 de novembro é o Dia Mundial da Gentileza, parte da missão do Movimento Mundial da Gentileza de inspirar as pessoas a serem mais gentis, conectando nações para criar um mundo mais gentil. O Japão iniciou esse movimento sem fins lucrativos em 1997 e, atualmente, pelo menos 35 países-membros participam globalmente.

A ideia é lembrar do poder da gentileza para unir as pessoas e criar um mundo mais gentil. Parece uma ótima ideia, né? Mas será que ser gentil e praticar a gentileza faz diferença? A resposta curta é “sim”. A resposta mais longa é...

Os muitos benefícios da gentileza

Ser genuinamente amigável, atencioso(a), generoso(a) e ajudar os outros pode melhorar seu próprio bem-estar. De forma geral, foi demonstrado que as pessoas que praticam atos regulares de gentileza são mais felizes, sentem-se com mais energia e têm maior autoestima. Elas também tendem a ter uma vida mais longa e saudável. Esses benefícios ocorrem porque a gentileza desencadeia a liberação de hormônios que melhoram o humor e a sensação de bem-estar, como a oxitocina, as endorfinas, a serotonina e o cortisol. Essas substâncias químicas liberadas naturalmente também podem ajudar a aliviar a dor, diminuir a pressão arterial e reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão.



13 de novembro

.....
Feliz Dia Mundial da Gentileza

Ajudar os outros também pode ajudá-lo(a) a criar e construir conexões. Isso dá a você um senso de pertencimento, comunidade e propósito, o que ajuda a reduzir o risco de depressão e ansiedade. Por definição, a gentileza tem a ver com ajudar os outros, não a si mesmo(a). E ela de fato tem um impacto. Na prática, a gentileza pode literalmente mudar perspectivas e vidas.

Para uma criança, a gentileza e o fato de aprender a ser gentil pode ajudá-la a apreciar o que tem e a não se comparar negativamente com os outros. Isso também pode ajudá-la a se concentrar, ter um melhor desempenho na escola e reduzir o bullying.

Para uma pessoa que vive com problemas de saúde mental ou transtorno por uso de substâncias, ser tratada com gentileza pode ajudá-la a se sentir esperançosa, conectada e valorizada. Essas são as chaves para lidar com a doença, recuperar-se dela e administrá-la com sucesso.

Para as pessoas em geral, ser gentil pode trazer satisfação com a vida, uma melhora na saúde física e mental, maior empatia e compaixão, relacionamentos mais fortes, entre muitos outros benefícios. Na verdade, as pessoas que são gentis tendem a ter uma vida mais longa e saudável.

Para o mundo, quando as pessoas são gentis umas com as outras, elas ajudam a criar comunidades mais seguras, positivas e inclusivas.

Escolher ser (mais) gentil

Com tantos benefícios, parece que é do interesse de todos promover a gentileza. Aqui estão algumas maneiras de começar agora e continuar ao longo da vida.

- **Faça alguma coisa:** uma das melhores coisas sobre ser gentil é que há inúmeras maneiras de fazer isso, fica a seu critério decidir o que fazer. Seja um ato aleatório ou intencional, espontâneo ou planejado, ajudando um amigo ou um estranho com necessidade ou sem necessidade, ser gentil pode levar segundos ou horas, custar dinheiro ou ser gratuito.

- **Seja acolhedor(a):** ajude a fazer uma diferença positiva no dia a dia de outra pessoa, ajudando-a a se sentir vista, segura e bem-vinda. Pode ser tão simples quanto cumprimentar uma pessoa que passa por você, sentar ao lado de um colega de trabalho que você não conhece em uma reunião de equipe ou se apresentar a um novo vizinho.
- **Mantenha-se curioso(a):** a maioria das pessoas quer ser tratada com gentileza e cuidado e se sentir incluída. No entanto, o que isso significa varia de pessoa para pessoa. Faça o possível para tratar os outros como eles querem ser tratados e respeite o limite pessoal. Se não tiver certeza, pergunte a eles. Além disso, dê o seu melhor para apreciar e dar espaço para as pessoas que têm maneiras diferentes de ver e viver no mundo.
- **Seja solidário(a):** responsabilize a si mesmo(a) e aos outros pela criação de um ambiente acolhedor. Se você ouvir ou ver algo que possa ameaçar a sensação de segurança ou aceitação de outra pessoa, responda de maneira educada, mas firme.
- **Faça uma autorreflexão:** reflita sobre maneiras de nutrir a compaixão dentro de você, como descobrir e lidar com seus próprios preconceitos inconscientes, reformular padrões de pensamentos negativos e procurar entender perspectivas novas ou diferentes.
- **Assuma um compromisso:** desafie-se a realizar pelo menos um determinado número de atos de gentileza dentro de um período de tempo, como três atos aleatórios de gentileza por dia, voluntariar-se uma vez por semana, dedicar 5 minutos por dia à autorreflexão ou o que mais interessar você. Acompanhe o seu progresso e como você se sente.
- **Comece com você:** seja gentil consigo mesmo(a) e cuide do seu bem-estar. Isso significa dar a si mesmo(a) o respeito e a paciência que oferece aos outros. Reserve um tempo para si mesmo(a), coma alimentos saudáveis, durma o suficiente e mantenha-se ativo(a). Essas práticas de autocuidado podem ajudar você a se sentir mais forte, mental, emocional e fisicamente. Quando você se sente melhor, geralmente é mais fácil ser gentil com outros.

Fontes

Optum Livewell, [Promote kindness today – and every day!](#) Última revisão em outubro de 2022.
Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind.](#) Última revisão em outubro de 2021.
World Kindness Movement, [We are Kinder.](#) Acessado em 21 de agosto de 2024.



[optum.com](https://www.optum.com)

A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF14409809 328233-092024 OHC