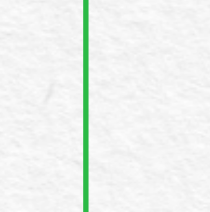


Gentileza GERA resultados

o impacto dos pequenos gestos no trabalho e na vida

Por: Danilo Vicentim, Diretor Executivo na Cooperativa Sicredi Integração MT/AP/PA



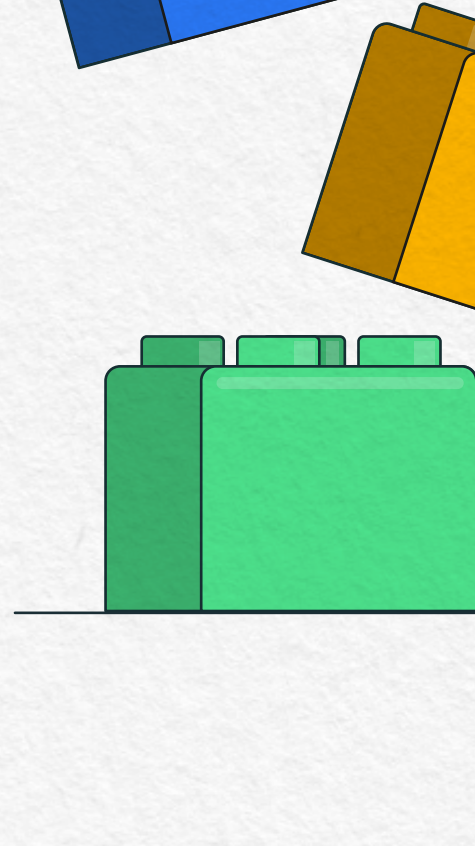
Vivemos em um mundo cada vez mais acelerado, onde a busca por resultados e a pressão das demandas diárias muitas vezes nos fazem esquecer do poder transformador dos pequenos gestos. No entanto, **a gentileza é uma ferramenta poderosa** que pode mudar a forma como nos relacionamos, tanto no trabalho quanto na vida pessoal – E ela está acessível à todos!

GENTILEZA

uma força silenciosa e poderosa

A gentileza não é apenas um ato de bondade, é um **catalisador de conexões humanas**. No ambiente profissional, pequenos gestos, como um cumprimento sincero, uma palavra otimista ou o ato de ouvir ativamente um colega, criam um clima mais colaborativo e acolhedor. Essas atitudes não apenas fortalecem relações, mas também aumentam o **engajamento**, a **produtividade** e a **sensação de pertencimento** nas equipes.

Na vida pessoal, atos de cuidado e atenção mostram às pessoas ao nosso redor que elas são valorizadas. Um simples "como você está?" ou um gesto de apoio em momentos difíceis pode ter um impacto profundo e duradouro.



POR QUE?

Por que a gentileza faz a diferença?

Estudos mostram que a **prática da gentileza está associada ao aumento da felicidade**, redução do estresse e melhora da saúde mental. Isso acontece porque, ao praticar a gentileza, liberamos hormônios como a oxitocina, que promove sentimentos de bem-estar e conexão. Além disso, quando somos gentis, inspiramos os outros a também serem, criando um ciclo positivo que pode transformar ambientes inteiros.



No ambiente de trabalho, a gentileza melhora a comunicação, reduz conflitos e fomenta uma cultura de apoio mútuo. Um colaborador que se sente ouvido com atenção e empatia tem mais chances de desempenhar suas funções com excelência e contribuir para o sucesso coletivo.

PEQUENOS GESTOS

Pequenos gestos, grandes impactos

A beleza da gentileza está em sua simplicidade. Não é necessário um grande esforço para gerar impacto. Pequenas ações no dia a dia podem fazer toda a diferença. Alguns exemplos incluem:

1. Cumprimentar colegas **de forma genuína** ao chegar ao trabalho.

2. **Reconhecer e agradecer** o esforço de alguém, mesmo em tarefas simples.

3. **Oferecer ajuda** a um colega sobrecarregado, mostrando solidariedade.

4. Demonstrar **paciência e empatia** em momentos de conflito ou pressão.

5. Dedicar tempo de qualidade às **pessoas que amamos**, mesmo em dias corridos.

Essas atitudes não apenas tornam o ambiente mais agradável, mas também criam uma cultura onde **todos se sentem respeitados e motivados**.

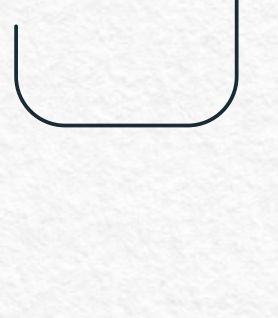
INTENCIONAL

Gentileza como prática intencional

Embora pareça algo natural, ser gentil exige consciência e intenção, especialmente em situações desafiadoras. Isso significa respirar fundo antes de responder de forma reativa, optar por palavras de apoio em vez de críticas e se colocar no lugar do outro, mesmo quando isso não parece fácil.



No trabalho, **ser gentil também inclui respeitar as ideias dos outros**, dar feedback de forma construtiva e celebrar conquistas coletivas. Na vida pessoal, significa estar presente, ouvir sem distrações e demonstrar afeto com frequência.

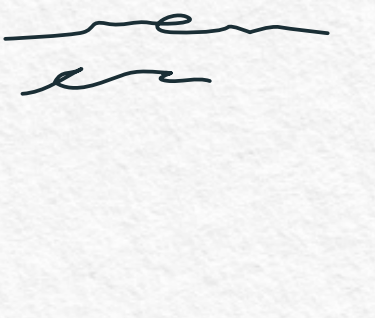


Quero te convidar para fazer algumas reflexões importantes:

Como você pode ser mais gentil no seu dia a dia?

Quais pequenos gestos podem incluir na sua rotina para fortalecer suas conexões e inspirar outros a fazerem o mesmo?

Como você consegue encontrar tempo para seus amigos e familiares em dias corridos?

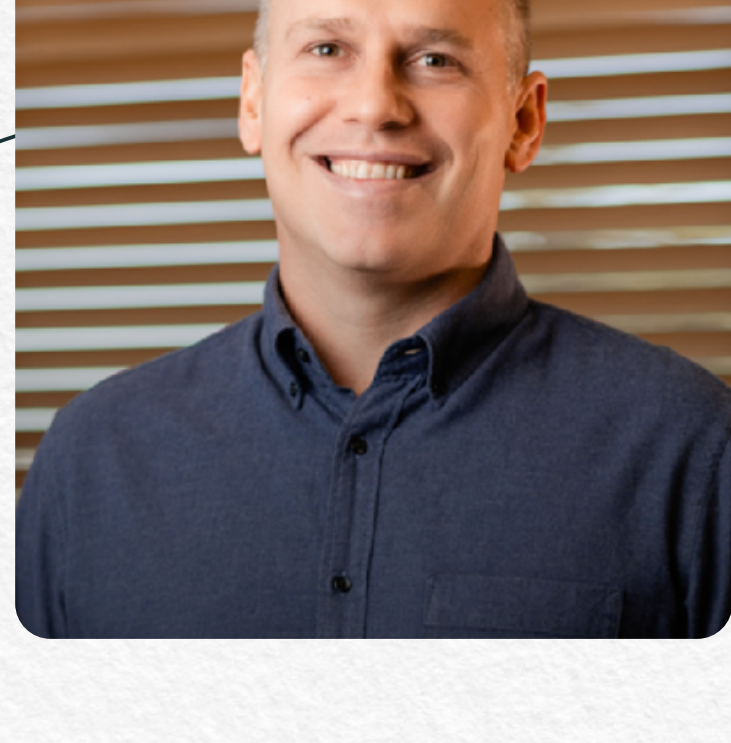
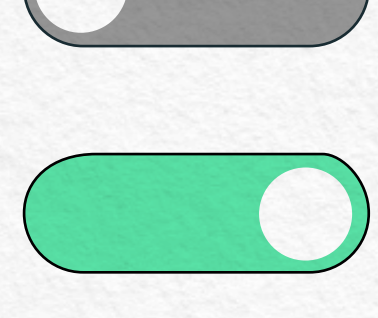
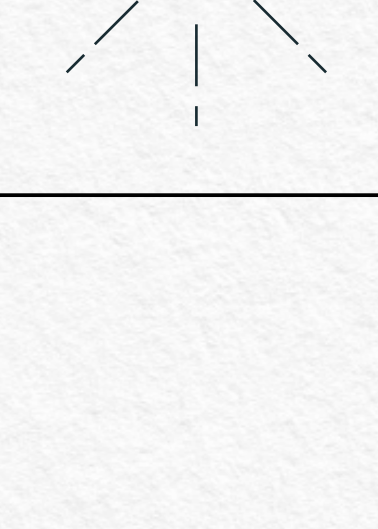


Lembre-se de que a gentileza é contagiosa.

Um sorriso, uma boa palavra ou uma atitude de cuidado pode criar um excelente efeito, impactando não apenas quem está ao seu redor, mas também a você mesmo.

Que possamos aproveitar cada dia como uma oportunidade de sermos gentis e, assim, construir um mundo mais leve, colaborativo e feliz.

Afinal, gentileza não é apenas uma virtude – **é uma força que gera resultados extraordinários**, tanto no trabalho quanto na vida.



Por: Danilo Vicentim, Diretor Executivo na Cooperativa Sicredi Integração MT/AP/PA