

Sexta-Feira, 08 de Maio de 2026

Dia Mundial da Gentileza

ROSANA LEITE ANTUNES DE BARROS

Rosana Leite Antunes de Barros

Após uma conferência realizada em Tóquio, no Japão, no ano de 1996, foi pensado na criação sobre a data, que oficialmente foi instituída no ano 2000, todo o dia 13 de novembro. O objetivo foi inspirar as pessoas a propagarem a gentileza, com o objetivo de um mundo melhor.

A capacidade de perceber a necessidade dos outros e outras, e de retribuir algo, demonstrando atenção e cuidado com o próximo, é manifestação gentil. Sem dúvida, a amabilidade oportuniza benefícios para a vida das pessoas. Segundo estudos, é possível sentir o bem em transmitir benevolências: aumento dos níveis da dopamina e serotonina (hormônios da felicidade); diminuição da ansiedade e do stress; auxílio no tratamento da depressão; e melhoria do humor.

Viver é conviver em sociedade. E para estar vivo é necessária a atitude de conexão com tudo, todas e todos que circulam ao redor. Dormir e acordar envolvem uma gama de atividades que emoldam a presença no mundo terreno. Toda e qualquer atividade vem vinculada ao fluxo da vida. E, para a convivência harmônica, qualquer forma de reciprocidade se torna uma dádiva de conexão com o mundo. A gentileza, ainda que não venha na mesma proporção e esperada, torna o viver com mais compaixão e empatia. A gentileza costuma gerar inquietude, até mesmo naqueles e naquelas que não a promovem, muitas vezes gerando a consciência de oportunidade de sensibilização.

A Filosofia de Epicuro aprecia na amizade um dos maiores prazeres, e a considera um dos motes para a busca de uma vida feliz. Aliás, era na comunidade conhecida de O Jardim que Epicuro praticava as suas crenças e vivia de acordo com os princípios da igualdade e solidariedade. Através da ausência de medo e do estado de tranquilidade é possível atingir a ataraxia, conforme o citado filósofo.

A Sociologia é uma ciência que estuda a sociedade em suas relações humanas, as instituições e as estruturas da sociedade, utilizando-se de métodos científicos para a análise. A investigação de como os indivíduos se relacionam, sempre foi tema de estudo, com a finalidade de compreensão do ambiente social.

A socióloga Heleieth Saffioti, contribuiu e contribui para o estudo do feminismo no Brasil. Para ela a desigualdade de gênero entre homens e mulheres se destaca no papel do trabalho, bem como na importância das categorias de sexo, raça e classe. Defendia que o patriarcado, predominância da autoridade dos homens, se perfaz em relação hierárquica presente em todos os espaços sociais, sendo o causador da violência de gênero.

A falta de empatia, ou de gentileza também, pode estar associada à violência de gênero, que possui bases históricas. A distância promovida pelo preconceito e a dificuldade em não se enxergar o visível, tem alimentado a violência de gênero. O tratamento dispensado às mulheres não tem favorecido a prática de

gentileza a gerar gentileza, conforme muito bem explanou o filósofo popular José Datrino, que ficou conhecido como Filósofo Gentileza.

A prática de algumas ações pode ser importante para o favorecimento da afabilidade, a começar na data comemorativa, Dia Mundial da Gentileza: agradecer e retribuir a gentileza; praticar o bem; cumprimentar e retribuir os cumprimentos; passar a vez; arrumar o ambiente de casa e do trabalho; elogiar o trabalho de alguém sem qualquer interesse; pensar na coletividade; não disseminar e nem coadunar com a misoginia, com o racismo, com a LGBTfobia ou transfobia; enfrentar a cultura do estupro...

Conviver em sociedade, por mais que pareça simples, é desafiador e complexo. Entretanto, conturbar a convivência pela falta de gentileza é causar desgaste para a vida aprazível.

É de Angela Davis: “Temos que falar sobre libertar mentes tanto quanto libertar a sociedade”.

Rosana Leite Antunes de Barros *é defensora pública estadual e mestra em Sociologia pela UFMT.*