

Pessoas gentis são mais atraentes

Segundo livro de autor italiano, cordialidade cria bem-estar, derruba ansiedade, estresse e tristeza e ainda aumenta a produtividade

Suzane G. Frutuoso
JORNAL DA TARDE

As malas pesadas vinham de todos os lados no Terminal Rodoviário do Tietê, na zona norte de São Paulo, na terça-feira, quando muitos já voltavam do feriado de carnaval. Algumas pessoas carregavam várias. "Mas ninguém ajuda", reclama a advogada Thaise Andia, de 31 anos, três malas, que voltava de Santa Bárbara d'Oeste, no interior.

"Em cinco anos, viajando a cada 15 dias, conto nos dedos de uma mão as vezes em que alguém ofereceu auxílio." Thaise não é a única a se incomodar com a falta de gentileza do paulistano. Segundo o livro *Pessoas Gentis São Mais Felizes* (Editora BestSeller), do professor italiano P.M. Forni, lançado na sexta-feira, a cordialidade cria bem-estar, derruba a ansiedade, o estresse e a tristeza, além de aumentar a produtividade e nos tornar atraentes. Praticamente um elixir. Quem é menos gentil do que deveria acaba privado desses efeitos positivos.

"Nas metrópoles, viver no anonimato e o elevado estresse são responsáveis pelas atitudes grosseiras", disse Forni, professor e fundador da Civility Initiative, da Universidade John Hopkins, nos Estados Unidos.

A psicóloga Claudia Stella, professora de Psicologia e Sociologia da Universidade Mackenzie e da pós-graduação em Educação da PUC, concorda com Forni. "Há 20 anos, a queixa principal no consultório era a dificuldade de relações. Agora, é a impessoalidade das relações. Tem me assustado a fala do 'eu sozinho'."

Na rodoviária, entre sete pessoas que a reportagem abordou em dez minutos, todas negaram uma palavra – e quatro não foram nada gentis. Considerando que a viagem poderia ter sido cansativa, a ideia foi seguir para a Avenida Paulista, na região central. Foi ainda pior.

No ponto de ônibus, duas moças usavam os assentos para elas e suas sacolas, deixando uma senhora em pé. Na entrada da Estação Consolação do metrô, um casal diminui o passo para dar um beijo. Três pessoas que vinham atrás fizeram cara de poucos amigos ao desviar. Um deu até um esbarrão. Os pedestres invadem



Pressa ou falta de educação? O aviso no chão das plataformas de embarque do metrô parece não fazer efeito com quem força a entrada nas composições

TESTE SUA GENTILEZA

Se fizer menos de 22 pontos, você precisa melhorar

● **Atrasado para uma reunião, você se depara com pessoas barando a entrada. Você:**

- a) Empurra quem estiver na sua frente. (0 ponto)
b) Passa calmamente e pede licença. (5)
c) Xinga e reclama. (3)

● **Você está em um ônibus lotado quando entra um idoso. Você:**

- a) Levanta-se, mesmo que não seja de assento reservado, oferecendo o lugar. (5)
b) Finge não ter percebido. (0)
c) Aguarda para ver se outra pessoa vai levantar. (3)

● **Aguardando para atravessar na faixa de pedestre, há uma pessoa com deficiência visual. Você:**

- a) Se dispõe a ajudar. (5)
b) Fica por perto para ver se

ela precisa de ajuda. (3)
c) Ignora a situação. (0)

● **Você está atarefado no trabalho e um colega telefona para "jogar conversa fora". Você:**

- a) Diz que está um pouco ocupado e convida para sair. (5)
b) Mostra desinteresse. (3)
c) Diz que não tem tempo e desliga bruscamente. (0)

● **Um pesquisador na rua pede que você responda a algumas questões. Você:**

- a) Diz que não pode parar. (3)
b) Passa direto, sem olhar. (0)
c) Pede desculpa e diz que está sem tempo. (5)

● **Nas suas férias, um colega de trabalho telefona mais de uma vez para seu celular pedindo informações. Você:**

- a) Responde às dúvidas. (5)
b) Responde com rispidez. (3)

avia na esquina com a Rua Augusta, mesmo com o semáforo fechado para eles, e os carros freiam em cima. Quase que por vingança, os veículos avançam em

quem ainda atravessa a faixa assim que o sinal abre. E ninguém pode demorar um segundo a mais parado no lugar que as buzinas gritam.

c) Não atende. (0)

● **Você sai da garagem atrasado, uma idosa está prestes a atravessar na frente do carro:**

- a) Espera, com paciência. (5)
b) Espera, mas sai arrancando depois. (3)
c) Sai antes que ela comece a atravessar. (0)

● **O elevador chega, mas um vizinho está saindo do carro carregado de sacolas. Você:**

- a) Chama outro elevador para ele e toma o primeiro. (3)
b) Sobe rápido. (0)
c) Espera e segura a porta. (5)

● **Em um táxi, o motorista fala de política, com opiniões contrárias às suas:**

- a) Responde hostilmente e desce irritado. (0)
b) Corta o assunto. (3)
c) Argumenta com sutileza. (5)

Sociedade bruta. Para a filósofa Olgária Mattos, coordenadora do curso de Filosofia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), há um embrutecimen-

to dos costumes. "A grosseria é tanta que as pessoas nem percebem." Olgária explica que a palavra gentil vem do latim gentilis, que significa clã, pessoas que convivem juntas.

Em 2008, uma publicação americana divulgou um ranking de gentileza com 35 cidades do mundo. São Paulo ficou em quarto lugar. A psicóloga Sâmia Simurro, da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), representante no Brasil da World Kindness Movement (Movimento Mundial da Gentileza), não concorda com a classificação. "O estudo foi superficial, baseado no número de pessoas que recolhiam uma caneta que alguém deixava cair."

Cordialidade vai além. É respeitar o espaço do outro, ser tolerante, agradecer, ajudar, fazer um elogio, sem contar o uso de palavras como "bom dia" e "por favor".

Todos os entrevistados disseram que a violência também atrapalha a gentileza. Nunca se sabe quem oferece ajuda. Mas, como lembra Sâmia, não basta culpar a desconfiança. "Praticar a gentileza nas relações diárias, como as familiares e profissionais, cria uma integração que vai crescendo até se tornar um hábito."

SAIBA LIDAR

● **Não leve um comportamento hostil para o lado pessoal**

● **Esteja ciente de que a falta de educação tem várias origens (insônia, depressão, estresse)**

● **Reaja com calma, evitando comportamento que possa agravar as hostilidades**

● **"Olho por olho" é uma metodologia ineficaz; não compre a insegurança alheia tornando-a sua**

● **Não aproveite a oportunidade para diminuir a pessoa**

● **Quando necessário, trace os limites do que considera aceitável com tato e firmeza**

● **Se a conversa continuar com pouca razoabilidade, saiba a hora de parar**

● **Não parta do princípio segundo o qual a má-educação é um traço permanente da personalidade da pessoa**

CÃO EXTRAVIADO

Animal teria sido enxotado do aeroporto

O comerciante Félix Antunes, de 37 anos, disse ao jornal gaúcho *Zero Hora* ter visto o cão Pinpoo ser enxotado por funcionários da Infraero da pista do Aeroporto Salgado Filho, de Porto Alegre. O cão iria para Vitória dia 2, mas a Gol diz que ele fugiu. "Do 2.º andar vi o animal saindo da área de carga. Os funcionários sapateavam para tirá-lo de perto, não vi nenhum tentando agarrá-lo", disse Félix.

CRIMINALIDADE

Irmão de ex-árbitro é baleado em assalto

O irmão do ex-árbitro de futebol José de Assis Aragão foi baleado e depois atropelado, após ter reagido a uma tentativa de assalto, na manhã de ontem, no bairro de Caxingui, na região do Morumbi, zona sul de São Paulo. Na hora do crime, o corretor Francisco de Assis Aragão, de 68 anos, foi levado para o pronto-socorro do Hospital São Luis e seu quadro de saúde é estável.

EMBU (SP)

Adolescente é suspeito de matar professora

Baleado por policiais, um adolescente de 17 anos – que está internado no Hospital do Campo Limpo, na zona sul de São Paulo – é o principal suspeito de ter matado a professora de Educação Física Joyce Chaddad de Moraes Domingues, no dia 28, em Embu. O rapaz foi detido após assaltar um posto de combustível. Uma testemunha do assassinato o reconheceu.

Nova moda para sua casa:

design sem juros.*

TV 40" LED FULL HD com conversor digital a partir de**

R\$ 1.999,00 à vista

sem juros
10X R\$ 199,90 no Cartão Ponto Frio*

HP G42
Intel Core i3
HD 500 GB

MEMÓRIA 2GB

hp Notebook G42 Intel® Core™ i3
R\$ 1.699,00 à vista

sem juros
10X R\$ 169,90 no Cartão Ponto Frio*

Kodak
Câmera digital

10X R\$ 39,90 sem juros no Cartão Ponto Frio*
R\$399,00 à vista (cada)

Kodak
M531

BATERIA RECARREGÁVEL
14MP CÂMERA
3X ZOOM ÓPTICO
2GB CARTÃO DE MEMÓRIA

Ofertas válidas no dia 13/3/2011 ou enquanto durarem os estoques. *Condições exclusivas para os produtos anunciados neste impresso. 100 peças por produto. Não vendemos por atacado. Promoção não cumulativa. ** Consulte o vendedor sobre modelos disponíveis. Condições de pagamento exclusivas para os CARTÕES EXTRA, EXTRA ITALCARD MASTERCARD, COMPREBEM, COMPREBEM ITALCARD MASTERCARD, PÃO DE AÇÚCAR, PÃO DE AÇÚCAR ITALCARD MASTERCARD, SENDAS, SENDAS ITALCARD MASTERCARD, ASSAL, PONTO FRIO e PONTO FRIO MASTERCARD. Condições de pagamento no Cartão Ponto Frio: sem juros para financiamento em 10X (0+10). Informe-se sobre outras condições de pagamento com o vendedor. ©2009 Intel Corporation. Intel, o logotipo Intel, Celeron, Celeron Inside, Centrino, Centrino Inside, Intel Atom, Intel Atom Inside, Intel Core, Core Inside, Pentium e Pentium Inside são marcas registradas da Intel Corporation nos Estados Unidos e em outros países. Todos os direitos reservados. O desempenho e a funcionalidade da tecnologia wireless estão sujeitos a variação e podem exigir a compra de software, serviços ou hardware externos adicionais. Internet e TeleVendas: preços, brindes e condições de pagamento poderão ser diferenciados. Lojas abertas aos domingos e em horários extraordinários nas cidades autorizadas. Eventuais erros neste impresso têm preservado o direito de retificação. Fotos ilustrativas. As ofertas anunciadas não são válidas para a loja virtual www.pontofrio.com.br