

## Amostra – Artigo de 500 palavras – Escrita para blog com referências

**Saiba por que, segundo a ciência, praticar a gentileza pode fazer de você uma pessoa mais saudável.**

Até o momento todos sabem que a gentileza é capaz de melhorar a convivência em qualquer ambiente, mas você sabia que isso também faz bem para a saúde de quem a pratica?

É isso mesmo, vários estudos mostram que praticar a gentileza impacta positivamente tanto a saúde física como mental, então se você precisava de mais motivos para adotar essa postura, continue lendo para receber alguns incentivos da ciência e saber o que as pesquisas nos contam. E se você quiser saber mais sobre os estudos citados é só clicar no link destacado.

O primeiro [estudo](#) a ser destacado foi realizado por pesquisadores de um centro de excelência, localizado na Universidade da Califórnia - Estados Unidos, Greater Good Science Center. Eles conduziram um estudo com pessoas com 55 anos ou mais e concluíram que aquelas que são voluntárias em duas ou mais organizações têm 44% menos chances de morrer cedo. Isso mostra que se dedicar a ajudar os outros, por meio de trabalhos voluntários, leva ao aumento da expectativa de vida. A hipótese defendida pelos pesquisadores é que as emoções positivas produzidas nos voluntários são capazes de combater os efeitos negativos causados pelo estresse.

A saúde cardíaca também pode ser positivamente impactada. Parece clichê dizer que a gentileza faz bem para o coração, mas é fato que gestos simples como expressar amor, por meio de conversas, risadas, trocas de abraços e etc, causam a liberação de ocitocina – o hormônio da felicidade. A ocitocina é uma substância hormonal que estimula os sentimentos de empatia, generosidade, confiança e felicidade. Em nosso corpo, ele contribui para baixar a pressão, aliviar inflamações nos vasos sanguíneos e reduzir os famosos radicais livres, moléculas que causam envelhecimento e prejudicam as células de diversas formas.

Outro resultado interessante surgiu a partir de [estudos da Harvard Business School](#) que avaliou os índices de felicidade em 136 países associados às práticas altruístas e às doações para a caridade. Esse estudo descobriu que ajudar os outros por meio de doações, gera um sentimento de satisfação psicológica que está diretamente relacionado com a natureza humana e a sensação de felicidade.

A ciência explica que a ação de ajudar o próximo, faz com que a pessoa se sinta útil e ativa os centros de recompensa do cérebro. O que leva à liberação de dopamina e traz a sensação de prazer e euforia.

Depois de todas as justificativas que foram citadas, se você ainda não está convencido das vantagens em ser gentil, aqui vai mais um motivo que se associa diretamente com a produtividade: a gentileza te dá mais energia. [Um estudo](#) acompanhou indivíduos após realizarem atos de altruísmo e a maior parte deles indicou estar se sentindo mais calmos e dispostos. O aumento da energia é explicado considerando que a gentileza reduz os sentimentos da depressão que causam, por exemplo, fadiga intensa. Aumentando, por sua vez, a energia e disposição.

Então, daqui em diante, lembre-se de praticar a gentileza com as pessoas no trânsito, nas ruas ou na fila do supermercado. Essas pequenas atitudes são capazes de gerar benefícios para a sua saúde física e mental, além de despertar reações coletivas de bondade e empatia em todo mundo.

**Contato:**

**e-mail:** [nk.redatora@gmail.com](mailto:nk.redatora@gmail.com)

**telefone:** (11) 9 5798 – 3742