Por Maria Paula
*mariapaula.df@dabr.com.br*



# Começa hoje a Temporada **Global de Gentileza**



Uma porta segurada por alguns segundos pode mudar o ritmo de uma manhã. Quem vinha atrás, com os braços ocupados e a cabeça cheia, encontra uma pequena trégua. O gesto dura pouco, mas deixa uma mensagem que dispensa palavras: eu vi você. Boa parte do que nos falta hoje pode caber nessa frase: eu te vejo, te ouço, me importo com você.

Vivemos cercados de ferramentas de conexão. Nossos dedos atravessam continentes em instantes, enquanto tantas pessoas atravessam o dia sem uma conversa com o poder de fazer se sentirem ouvidas.

Penso na gentileza como nossos atos mais simples: escutar até o fim o que o outro está tentando nos dizer, oferecer o lugar na fila... Reconhecer o trabalho de quem costuma passar despercebido, perguntar a uma mãe exausta de que ajuda ela precisa... Visitar alguém que envelhece sozinho. Pequenos movimentos que podem tornar mais suportável um dia difícil.

É por isso que quero compartilhar uma ideia do meu amigo Chin Yao. Ele é um dos idealizadores do Pass Kindness Forward, movimento que nos convida a passar a gentileza adiante. A proposta é simples: fazer o bem e convidar quem o recebeu a oferecer um gesto de cuidado a outra pessoa. Cada um participa como pode, com o tempo e os recursos que tem.

Em 2025, a campanha Pásalo Pa'lante, promovida pela Te Amo PR, em Porto Rico, reuniu mais de um milhão de oportunidades de alguém se sentir reconhecido. Imagino quantas manhãs ganharam outro rumo, quantas pessoas encontraram companhia, quantas portas foram abertas.

Este ano, o convite vai se estender até alcançar 195 países. De 1º de novembro de 2026 (hoje) a 31 de janeiro de 2027, a Temporada Global de Gentileza quer reunir uma grande corrente de compaixão. A ambição é registrar a maior ação coletiva de gentileza já documentada. Com o apoio da Embaixada da Paz e da URI, a Iniciativa das Religiões Unidas, podemos ajudar essa corrente a ganhar vida também nas nossas cidades, escolas, famílias e comunidades.

Como embaixadora da Paz, me interessa especialmente o que acontece depois de um gesto. Quem foi escutado, talvez ,encontre mais disposição para escutar. Quem recebeu ajuda pode descobrir uma forma de ajudar. A confiança vai encontrando passagem de pessoa em pessoa. Cada encontro oferece uma oportunidade de aprender a conviver.

Essa disposição também pode chegar às escolhas coletivas: ao atendimento num serviço público, às relações de trabalho, ao modo como tratamos quem pensa diferente. O cuidado ganha força quando encontra continuidade e compromisso. Uma sociedade mais gentil precisa acolher a vulnerabilidade e respeitar a dignidade de cada pessoa, inclusive nos momentos de discordância.

No dia 11 de novembro, às 11h11, no horário local, haverá, ainda, um convite para um minuto de oração, meditação, gratidão ou intenção de paz. Cada pessoa poderá participar à sua maneira. Gosto de imaginar esse minuto percorrendo o planeta conforme os relógios avançam: gente de diferentes crenças e culturas abrindo, no meio da rotina, um pequeno espaço para a humanidade que compartilhamos.

Quero convidar você a participar. Pelo site *passkindnessforward.com*, será possível conhecer o movimento e registrar os gestos realizados durante a temporada. Uma escola pode mobilizar suas turmas. Uma empresa pode abrir espaço para o cuidado. Um grupo de vizinhos pode se organizar para apoiar quem precisa. E cada um de nós pode começar com a pessoa que está por perto.

Ao oferecer ou receber uma gentileza, experimente fazer o convite: passe adiante. Deixe que o gesto encontre seu próximo destino, sem cobrança. Talvez, ele chegue a alguém que você nunca conhecerá. É bonito pensar que podemos contribuir para um encontro do qual nem sequer faremos parte.

Vamos fazer do Brasil parte dessa corrente. Há tanta gente precisando recuperar a confiança no outro. Podemos oferecer razões para isso, uma atitude de cada vez.

A paz também se escreve assim: de mão em mão.