



A **gentileza** é descrita como a qualidade de ser uma pessoa amigável, generosa e considerativa. Porém, essas características são apenas alguns pontos importantes que moldam a atitude gentil de um ser humano. Como a **gentileza** gera gentileza, adotar esse conceito em sua vida pode trazer muitos benefícios — fator defendido até pela ciência.

A **gentileza** se trata das diversas formas como as pessoas optam por expressar carinho, preocupação e consideração pelos outros e por si mesmos. Pequenos gestos como demonstrar um sorriso, oferecer um abraço de conforto e uma mão amiga são considerados atos gentis do dia a dia.