

# A fofoca é prejudicial a saúde



A maioria dos fofoqueiros querem atenção, mostrar que tem assunto, mas a longo prazo, o tiro sai pela culatra.

Se você ama uma fofoca e faz dela um hábito, acredite: com o tempo as pessoas perderão a confiança em você. Fofocar magoa amigos e prejudica os relacionamentos profissionais. Depois que você diz algo ruim sobre alguém, é quase impossível reverter, portanto, sempre pense antes de falar.



**Fofocas pessoais** – a fofoca é uma armadilha tão fácil de cair. Começamos dizendo algo bom e, em seguida, a outra pessoa pode fazer um comentário que inicia uma discussão completa. O breve comentário pode acabar ganhando vida própria e se transformar em algo que não é 100% verdade.

Se você costuma falar mal de pessoas, artistas, e celebridades e, claro, pessoas conhecidas e/ou próximas, pare e pense antes de abrir a boca. Estabeleça o hábito de falar de maneira mais positiva.



**Fofocas do escritório** – seu chefe o chamou sem querer e você ficou bravo. Não volte para sua mesa e fale a primeira coisa negativa sobre ele que vem à mente. Seja verdade ou não, essa é outra maneira de fofocar. Ou talvez alguém tenha ouvido parte da conversa telefônica pessoal de um colega e é muito “boa” para não compartilhar. Bom, se era uma conversa particular, a pessoa provavelmente não quer que todos no escritório saibam, ok?



## Gossip

### **Dicas para evitar fofocas:**

- Assim que alguém começar a fofocar, mude de assunto na hora;
- Não sussurre na presença de outras pessoas. Mesmo que você não esteja falando de alguém, parecerá que está;
- Se houver um certo grau de verdade ou se você não tiver certeza, diga que não conhece as circunstâncias por trás do que está sendo dito e não deseja continuar com essa discussão;
- Se a fofoca continuar, simplesmente vá embora. As pessoas receberão a mensagem. Apenas fique ciente que, com pessoas assim, você sempre pode ser o assunto da próxima fofoca.

Quando você estiver tentado a passar adiante uma fofoca, pare! Pense em como seria se você fosse o tema daquele assunto. Lembre-se de que nunca é bom dizer algo que não é verdade, mas mesmo que seja verdadeiro, qual é o benefício? Nenhum! A menos que você precise avisar alguém

sobre o perigo iminente. Se for esse o caso, leve o comentário às autoridades competentes, que podem realmente fazer algo a respeito.