

O VOLUNTARIADO É BOM PARA A SAÚDE

Luis Rojas Marco
Diretor do Sistema Sanitário e Hospitalar Público de Nova Iorque

Permanece inesquecível em minha memória uma cena daquele fatídico dia 11 de setembro, em Nova Iorque, quando mais de mil pessoas se aglomeravam nas portas dos hospitais desejando participar do resgate da vítimas, doar seu sangue, ou aliviar de alguma forma a angústia dos feridos. Quarenta e oito horas após a explosão das Torres Gêmeas, a lista de voluntários passava de 16.000 pessoas.

O impulso de ajudarmos uns aos outros em momentos difíceis não é nada novo. Grande parte da nossa história está escrita com sangue e não é razoável pensar que a humanidade teria sobrevivido a tantas catástrofes e violência sem uma dose abundante de solidariedade. Além de seu valor como mecanismo de preservação da espécie, e dos benefícios que trazem a seus receptores, as atividades voluntárias, que canalizam nosso amor às pessoas, são muito boas para a saúde de quem as praticam.

A revista científica *The New England Journal of Medicine* acaba de publicar o primeiro estudo sobre os efeitos psicológicos do ataque terrorista. Os resultados mostram que nove de cada dez adultos norte-americanos mostravam sinais de estresse traumático no fim de semana seguinte ao desastre. Por outro lado, quatro de cada dez, reagiram a tragédia apresentando-se como voluntários para alguma atividade de caráter filantrópico. Seus esforços para ajudar as vítimas, mesmo que se encontrassem distantes do local da tragédia, serviu como um passo decisivo para sair a frente num momento de incerteza e insegurança.

Os trabalhos voluntários altruístas são um meio para mantermos a comunicação, a convivência e as relações afetuosas; e está comprovado que a boa convivência estimula em nós a alegria, alivia a tristeza e constitui um antídoto eficaz contra os efeitos nocivos de muitas calamidades. As pessoas que se sentem parte de um grupo solidário – a família, as amigas, ou uma organização cujos membros se identificam e apoiam mutuamente – expressam um nível maior de satisfação com a vida, e superam de melhor maneira as adversidades, se comparadas a quem vive isolado, necessitando de uma rede social de suporte emocional.

Outro benefício evidente às ocupações voluntárias, é que estas tornam possível a diversificação de nossas parcelas de felicidade e realização. Uma certa divisão das várias interfaces de ações gratificantes de nossa vida nos protege. As pessoas que desempenham, voluntariamente várias funções – pai e marido, trabalhador competente, praticante ou apreciador de alguma arte ou esporte, ou membro de alguma entidade – sofrem menos quando surgem contratemplos. Uma tarefa voluntária bem direcionada pode amortizar o golpe de uma desgraça familiar ou um fracasso profissional. Da mesma forma como os investidores não arriscam todo seu capital em um só negócio, é bom diversificar as fontes de realização e felicidade em nossa vida.

A ajuda desinteressada aos outros, repercute também em nossa identidade pessoal e social. Estimula em nós a autoestima, induz ao sentido da própria competência, nos recompensa com o prazer de contribuir para a felicidade de nossos semelhantes, e nos dá o prazer de participar do funcionamento e da melhoria da sociedade. As pessoas que se consideram socialmente úteis ou sentem que produzem um impacto positivo na vida dos outros sofrem menos de ansiedade, dormem melhor, abusam menos do álcool e das drogas e enfrentam com mais firmeza os revezes cotidianos, ao contrário dos que se sentem inúteis e ineficazes.

Segundo a escritora francesa Simone de Beauvoir, a melhor receita para superar com entusiasmo e esperança as dificuldades de nossa irremediável vulnerabilidade humana, é a de nos "dedicarmos às pessoas, a grupos, e às causas; apreciando os outros por meio do amor, da amizade e da compaixão, e viver uma vida de entrega e de projetos que nos mantenham ativos no bom caminho, inclusive quando nossas ilusões se enfraquecem".

A medida em que aumenta a perspectiva de vida e que a tecnologia permite a redução das horas de trabalho, a qualidade de nosso tempo livre se revaloriza, e sua influência sobre nossa felicidade se faz mais significativa. Se dizia que o ócio é o que fazemos quando não estamos trabalhando. Hoje, ao contrário, o conteúdo das horas livres se tem convertido em uma das fontes mais importantes de alegria.

As imagens de pessoas implorando para socorrer as vítimas do sinistro 11 de setembro, me fazem pensar que o voluntariado crescerá no mundo e a sociedade não terá como acomodar esta nova demanda. A razão: abraçar um trabalho voluntário é saudável, não só soma anos de vida, com também injeta vida aos anos.

MARCO, Luis Rojas. El voluntariado es bueno para la salud. **Etica y desarrollo**, maio 2003. Disponível em: <<http://www.iadb.org/etica/boletines/info.htm>>. Acesso em: 8 maio 2003. Tradução: Walery Maciel.