



- FONTE: <https://www.friendsbee.com/beeblog/o-trabalho-voluntario-como-pilar-da-saude-da-mente/> em março 27, 2023 Imagem: Lina Trochez na Unsplash

O trabalho voluntário como pilar da saúde da mental

Por Isabel Marçal *

O voluntariado é um fenômeno social que tem se consolidado em nossa sociedade, e está diretamente ligado ao nosso bem-estar e consequentemente à saúde da mente.

“Quanto mais se doa, mais realizado se é!”

A pessoa que pratica o ato voluntário doa seus bens mais valiosos que são o tempo e o amor. Assim, a alegria é ainda maior.

FIB – felicidade como objetivo de Estado

Segundo um representante do Butão, o tempo é um dos pilares importantes para [o FIB – Felicidade Interna Bruta*](#), afinal de contas todos nós temos uma coisa em comum: 24 horas por dia! Dependendo de como usamos essas 24 horas, ou mesmo pequenas frações dela, vamos transformar as nossas vidas e as vidas das pessoas ao nosso redor.

Por isso é tão importante uma ação voluntária bem planejada e organizada, com comprometimento e responsabilidade, realizada com dedicação, em um projeto, causa ou Organização cujos valores e propósitos sejam coincidentes com os seus, para despertar orgulho e pertencimento.

E se não bastasse o FIB para nos inspirar ao voluntariado, os estudos da psicologia, iniciados por Abraham Maslow, Carl Rogers e Eric Fromm renovando o interesse pelos aspectos mais positivos da natureza humana, eles se concretizaram com Martin Seligman, que estuda a psicologia positiva e o quanto a compreensão das emoções positivas trazem de contentamento com o passado, a felicidade no presente e a esperança no futuro.

A bondade e a caridade ajudam a elevar os níveis de felicidade e positividade. Esses fatores, além da gratidão, conexão social, significado e propósito e ainda, da realização, são essenciais para se viver melhor.

Voluntariado e Saúde Mental

Um estudo desenvolvido pela Universidade de Michigan aponta que um dos caminhos para a saúde mental é o voluntariado, pois estamos colaborando para a produção de substâncias que nos proporcionam bem-estar. São elas os neurotransmissores: serotonina, dopamina, endorfina e ocitocina.

E aqui vale a pena ressaltar que a ação voluntária não é somente aquela de grande impacto social. Você realiza um trabalho voluntário quando ajuda uma pessoa cega a atravessar a rua, quando escuta alguém que está precisando, quando compartilha o seu conhecimento ou quando simplesmente sorri para uma pessoa deixando o dia dela mais alegre. Podemos pensar no voluntariado como gentilezas diárias, também. Lembre-se:

“A ação generosa, que ajuda a vida de outra pessoa, pode fazer uma grande diferença. Afinal, o que para você parece pouco, pode ser muito para quem nada tem.”

Durante a minha trajetória de vida tive a oportunidade de realizar diversos trabalhos voluntários dos mais simples aos mais complexos e, sem dúvida, sempre aprendi muito mais do que pude ensinar em cada ação. É incrível como no final acabamos expandindo nossa visão de mundo e percebendo como nossos problemas se tornam pequenos.

Benefícios do Voluntariado

Como vimos, o trabalho voluntário proporciona diversos benefícios à saúde mental, vamos conhecê-los?

1. Aumentar a satisfação com a vida: ao fazer um trabalho voluntário, você sente que está ajudando alguém e que você tem um papel de colocar os seus talentos a favor do mundo.
2. Desenvolver a empatia: você aprende a se colocar no lugar do outro e passa a olhar com outros olhos os problemas sociais.
3. Aprender a se relacionar com públicos distintos: o trabalho voluntário te permite entender diferentes realidades, que não estamos acostumados a interagir por não fazerem parte do nosso dia a dia. Isso faz com que você desenvolva a habilidade de desenvolver novas competências.
4. Aperfeiçoar habilidades já existentes: quanto mais usamos nossas habilidades, mais elas se tornam naturais em nós e vamos fortalecendo aquilo que temos de melhor.

*Uma ferramenta para avaliar os aspectos sociais, ambientais e econômicos das comunidades e medir o quanto as pessoas são ou não felizes naquele lugar.

**[Isabel Marçal](#) é especialista em gestão de projetos sociais com 18 anos de experiência no setor de Impacto Social à frente da gestão de organizações. Possui formação em Psicologia Positiva e facilitação em grupos. Atualmente cursa psicanálise e é cofundadora do [Instituto Bem do Estar](#) – dedicado a fomentar uma mudança de comportamento em relação à saúde mental. Apaixonada pela vida, seres humanos e suas relações. Sonha com uma sociedade mais saudável e justa, por isso acredita que o primeiro passo esteja na consciência individual de cada ser humano.*



Isabel Marçal

Especialista em gestão de projetos sociais, com formação em Psicologia Positiva e facilitação em grupos. É cofundadora do Instituto Bem do Estar, que se dedica a fomentar uma mudança de comportamento em relação à saúde mental.

Isabel Marçal

Especialista em gestão de projetos sociais, com formação em Psicologia Positiva e facilitação em grupos. É cofundadora do Instituto Bem do Estar, que se dedica a fomentar uma mudança de comportamento em relação à saúde mental