

## Fazer voluntariado

*“E não nos cansemos de fazer o bem, pois, se não desfalecermos, a seu tempo colheremos. Por conseguinte, enquanto temos tempo, pratiquemos o bem para com todos (Gálatas 6:9-10).”*

É evidente que o propósito de fazer voluntariado não é, nem pode ser, o que vamos ‘colher’ no futuro, esse seria um propósito egoísta. A verdadeira evolução faz-se através do amor e serviço desinteressado ao próximo. Se não existir verdadeiro amor nas nossas acções, de pouco nos servirá espiritualmente.

Mas às vezes existe alguma renitência em dar o primeiro passo para uma vida ao serviço dos outros, seja por comodismo, seja por desconforto do desconhecido. Por isso é bom ter presente algumas conclusões de diversos estudos que são realizados com voluntários:

- Fazer algo positivo pelos outros pode melhorar a nossa saúde mental. Quando somos confrontados regularmente com os problemas dos outros, temos tendência a relativizar os nossos próprios problemas, por isso fazer voluntariado está associado a um menor nível de stresse, reduz o risco de depressão e proporciona maior bem-estar emocional;
- A sensação de contribuir para apoiar uma causa, de minimizar as dificuldades de alguém, ou de fazer a diferença na vida de outras pessoas ou comunidades pode proporcionar um profundo sentimento de realização e propósito;
- As pessoas que fazem voluntariado são normalmente mais alegres e sentem-se mais felizes. Desenvolvem novas competências, habilidades e relacionamentos sociais, o que lhes proporciona uma perspectiva de maior integração social.

O voluntariado é uma forma de fortalecer as relações na comunidade, de promover a empatia e a compreensão entre as pessoas e de contribuir para um mundo mais justo e solidário. Muitas organizações sem fins lucrativos e grupos comunitários dependem do trabalho voluntário para atingir os seus objectivos, já que nem sempre têm os recursos financeiros para contratar pessoal pago.

Existem imensas formas de fazer voluntariado – apoio aos sem-abrigo, ajuda na distribuição de refeições a famílias necessitadas, recolha de bens alimentares, apoio a doentes internados ou a reclusos, acompanhamento de idosos, auxílio escolar a crianças com necessidades, atividades de limpeza e preservação do meio ambiente, abrigos para animais, etc.. Algumas atividades, pela sua natureza, implicam um comprometimento mais regular, outras podem ser esporádicas. Em todas temos a oportunidade de dar um pouco de nós mesmos e do nosso tempo para o bem comum e em qualquer uma nos podemos sentir realizados como seres humanos, e ajudar na evolução dos outros.

António Neves

15-06-2024