

49

TRABALHO VOLUNTÁRIO & SAÚDE MENTAL

ODS ATENDIDA COM ESSA FICHA



3 SAÚDE E BEM-ESTAR



4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



10 REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES



03 - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

04- Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

10 - Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles.

16 - Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis.

Que o trabalho voluntário faz bem para o estado emocional das pessoas nós já sabemos. Afinal, é muito comum ouvir que o afeto recebido durante uma ação de voluntariado traz sensações como:

1. Se sentir útil para a sociedade;
2. Não focar nos próprios problemas;
3. Aprender a valorizar a vida, entre outras.

Qual será, então, a relação do trabalho voluntário com a saúde mental? Quando se escolhe fazer um trabalho voluntário, os primeiros argumentos se referem, quase sempre, aos Benefícios que aquela ação trará para uma organização social ou uma causa.

Contudo, só quem experiência uma ação de voluntariado conhece o grande poder transformador também na saúde mental. Ao realizar um trabalho voluntário, é possível notar uma melhora na saúde física e emocional.

Ou seja, isso tudo reafirma a máxima: o trabalho voluntário pode fazer tão bem ao voluntário quanto ao público beneficiado.

QUAIS OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DESSA RELAÇÃO?

O trabalho voluntário é muito eficaz na aprendizagem de novas habilidades. O engajamento nesse tipo de trabalho é um ponto positivo no currículo profissional e para a vida pessoal por aprender, aprimorar competências e também socializar.

Dessa forma, os principais benefícios que o trabalho voluntário traz à saúde mental são:

1. Desenvolvimento de empatia: você passa a olhar com outros olhos para os problemas sociais e aprende a se colocar no lugar do(a) outro(a);
2. Sensação de satisfação: ao fazer um trabalho voluntário, você sente que está ajudando alguém e/ou uma causa e isso aumenta a sensação de satisfação consigo mesmo(a) e com o seu papel no mundo.
3. Aprende a se relacionar com públicos distintos: o trabalho voluntário faz com que você entre em contato com públicos diversos que, muitas vezes, não fazem parte do grupo do qual está acostumado(a) a interagir. Isso faz com que você desenvolva a habilidade de se comunicar melhor.
4. Aperfeiçoamento de habilidades que já existem: ao oferecer um trabalho voluntário, você também aperfeiçoa aquelas habilidades que já possui e, melhor ainda, as direciona para fazer o bem ao próximo.

Em tempos de pandemia mundial e de isolamento social, em que manter a saúde mental é um desafio constante, fazer trabalho voluntário pode ser uma saída bastante eficaz. Além de fazer bem ao próximo, é uma forma de manter a mente sã e criar espaço para novos aprendizados e vivências.

QUAIS OS SEUS IMPACTOS NA SOCIEDADE NO INDIVÍDUO?

O trabalho voluntário impacta na sociedade de diversas maneiras. De acordo com as Nações Unidas, "o voluntariado produz importantes contribuições tanto na esfera econômica como na social e contribui para uma sociedade mais coesa, através da construção da confiança e da reciprocidade entre as pessoas".

Dessa forma, alguns dos benefícios do trabalho voluntário para a sociedade são:

- Construção de uma sociedade mais justa e menos desigual;
- Melhora a relação entre as pessoas;
- Ajuda na transformação social;
- Permite que uma parcela economicamente privilegiada da sociedade conheça de forma mais profunda a desigualdade social.

Ao reunir os impactos do trabalho voluntário no indivíduo e na sociedade, logo, o voluntariado torna-se um mecanismo que promove a saúde mental e, por sua vez, melhora a relação do indivíduo com a comunidade onde vive.

O voluntário não é a única forma de você cuidar do seu bem estar. Muito menos a única forma de praticar o bem. Mas é uma das melhores maneiras de cuidar da sua saúde física e mental e ainda causar um impacto positivo na sociedade.

