



Amor. O pagamento do solidário é a gratidão de quem recebe ajuda

Ser voluntário vicia. E faz bem à saúde

CARLOS ALBERTO SILVA

Doar parte do tempo a quem precisa sem esperar nada em troca traz benefícios para o coração

PRISCILLA THOMPSON
ppessini@redgazeta.com.br

■ Eles doam parte dos seus dias e de suas vidas para ajudar aos outros e, muitas vezes sem saber, estão ajudando a si mesmos. “Quando você faz algo pelo outro por amor, sem cobrar nada em troca, você não sente cansaço. Você aprende coisas que não se aprende em nenhum outro lugar, e ainda tem um sorriso como recompensa”, explica a fisioterapeuta voluntária da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apaie) de Viana, Renata Lemos Garcia, 31 anos.

Hoje, Dia Nacional do Voluntário, a dica dela e de outros voluntários é que todos experimentem doar parte do seu tempo a quem precisa. No ano passado, uma pesquisa realizada nos Estados Unidos mostrou que, além de fazer bem aos outros, ser voluntário faz bem à saúde. Quem vive em comunidades solidárias têm menos chances de sofrer ataque do coração.

Sabe por que isso acontece? A psicóloga Penélope Zecchinelli Sampaio explica: “O voluntário tem um compromisso com aquilo que ele assume para si, porque sente prazer em ajudar. E o retorno que ele recebe é, muitas vezes, mais gratificante do que o dinheiro recebido por um trabalho: é a gratidão do outro. Por isso, doar faz tão bem também à saúde”.



DE CORAÇÃO. A professora Marilúcia Dalla se apaixonou pelo voluntariado há 21 anos

A valiosa palavra de apoio para aliviar a dor do outro

■ Há quase 21 anos, Marilúcia Dalla, professora do ensino superior, foi acompanhar uma pessoa em tratamento no Hospital Santa Rita, em Vitória. O intuito, na ocasião, era o de ajudar uma pessoa que precisava de apoio. Sem imaginar, porém, ela acabaria encontrando naquele local uma das maiores alegrias da sua vida: a oportunidade de ajudar a pessoas em tratamento contra o

câncer – uma tarefa que ela não quer abandonar mais.

“O voluntário pensa que está ajudando o outro, mas, no fundo, também está ajudando a si mesmo”, resume. Hoje, ela atua na vice-presidência da Associação Feminina de Educação e Combate ao Câncer (Afec), que é a entidade mantenedora do serviço de oncologia do hospital, e divide o seu dia entre a coordena-

ção da Unidade de Gestão e Negócios da Faesa, em Vitória, e o trabalho voluntário.

“Às vezes as pessoas não têm ideia do quanto vale uma simples palavra de apoio para alguém que precisa. A gente coordena uma série de projetos, e cada um deles é feito pensando unicamente no outro. Quando você aprende o valor disso, aprende o valor do voluntário”, diz.

Quem é voluntário garante que a atividade é tão prazerosa que dificilmente quem começa consegue parar. Exemplo disso é a esteticista Marci Deise Pádua, que há cerca de 10 anos é voluntária da Associação Capixaba Contra o Câncer Infantil (Acacci), em Vitória. “Eu vim conhecer a associação sem saber direito como funcionava, o que atendia. Acabei me apaixonando pelas crianças e pela equipe e, hoje, sei que não quero parar nunca”.

Mesmo diante das dificuldades, elas não fraquejam. “Cheguei a recusar propostas de emprego porque teria que deixar de trabalhar como voluntária, devido à carga horária exigida. Minha opção é sempre conciliar as duas coisas, porque sinto que atender aos pacientes de forma voluntária é diferente. São pessoas que talvez não teriam ajuda se não fosse você”, conta Renata, que trabalha com outros nove voluntários atendendo a cerca de 150 crianças na Apae de Viana.



FAMÍLIA. Dona Izaíra Barbosa de Almeida envolveu seu marido e seus filhos no trabalho

Um sorriso e o alimento para quem tem fome

Izaíra coordena grupo que distribui lanches para pacientes do Hospital São Lucas

■ A dona de casa Izaíra Barbosa de Almeida, 70 anos, é assim: “Quando eu vejo alguém precisando de ajuda, na rua ou em qualquer lugar, não consigo deixar de fazer algo”, diz. Coordenadora de um grupo de voluntários que, todos os dias, distribui lanches

aos pacientes do Hospital São Lucas, em Vitória, ela conta que, em alguns momentos, os recursos faltam, mas a boa vontade sempre está do lado dela.

“A gente se une para conseguir as coisas, porque sabe que é importante para o outro. É uma coisa que eu amo fazer, do fundo do coração”, explica. Todas as primeiras terças-feiras de cada mês, ela inclui até mesmo o marido e os filhos na tarefa de ajudar. “Eles me ajudam a comprar

os ingredientes e a preparar o lanche em casa. Não poupo ninguém”, brinca.

Para ela, que começou a ser voluntária quando ainda morava em Londrina, no Paraná, há mais de 50 anos, ser voluntária é uma missão. “Eu não faço nada para receber algo em troca, aqui na Terra. Meu compromisso é com Deus e com as pessoas. O mundo precisa de quem esteja disposto a ajudar, e nós estamos aqui para isso”, ensina.

Renda de sanduíches em prol da Acacci

■ Hoje, 300 voluntários da Acacci, Rotary Club, alunos do Centro Educacional Charles

Darwin, dos cursos de Administração e Direito da Fabavi e do curso de Comunicação Empresarial e Eventos da UVV vão atuar na realização do McDia Feliz. Toda a renda obtida na venda dos lanches Big Mac nos restaurantes Mac Donald’s se-

rá destinada à finalização da reforma do espaço físico do projeto Convivendo com Arte e na compra dos equipamentos de fisioterapia para o Espaço Bem Me Quer, ambos coordenados pela Associação Capixaba Contra o Câncer Infantil (Acacci)

“ Ser voluntário, para mim, é uma troca.

Quem ganha não é só o outro, mas a gente também”

MARCI DEISE PÁDUA

VOLUNTÁRIA DA ACACCI
HÁ CERCA DE 10 ANOS

Ajude!

■ **APAE DE VIANA**

CONTATO: 3344-3291

■ **AFECC** (Associação Feminina de Educação e Combate ao Câncer)

ONDE: HOSPITAL SANTA RITA, EM VITÓRIA

CONTATO: 3334-8058

■ **ACACCI** (Associação Capixaba Contra o Câncer Infantil)

CONTATO: 2125-2999