

Voluntários têm mais saúde e arranjam melhores empregos

<http://visao.sapo.pt/actualidade/sociedade/2017-03-20-Voluntarios-tem-mais-saude-e-arranjam-melhores-empregos>

Quem faz voluntariado tem tanta saúde como alguém cinco anos mais novo e consegue encontrar melhores empregos. Portugal foi um dos 29 países que participou neste novo estudo

Mesmo considerando outros determinantes de saúde, como o género, a idade, o nível de educação, o estatuto de migrante, o país de origem ou a crença religiosa, o grupo de investigadores da Universidade de Gante, na Bélgica, verificou que os voluntários têm significativamente mais saúde do que os não-voluntários. Na verdade, têm tanta saúde como alguém cinco anos mais novo e consegue encontrar melhores empregos. Esta é uma das conclusões de um novo estudo, que analisou dados de mais de 40 mil pessoas, espalhadas por 29 países europeus, incluindo Portugal.

Esta relação poderá estar associada indiretamente, segundo explicam, ao salário que os voluntários recebem, já que os dados também revelaram que estes têm um salário mais alto do que os não voluntários.

"Este resultado corrobora investigações anteriores, que mostram que ter atividades de voluntariado no currículo traz maiores oportunidades de emprego, especialmente para os não-nativos", referiu Stijn Baert, um dos autores do estudo publicado, este mês, na revista Plos One.

Para além desta, os investigadores ainda apresentam três outras explicações possíveis para esta relação positiva entre o voluntariado e um melhor estado de saúde. A primeira diz que o voluntariado pode melhorar o acesso a recursos psicológicos (como a autoestima) e sociais (como a integração social e acesso a informação), tendo ambas um impacto positivo na saúde.



A segunda explicação sugere que o voluntariado, ao melhorar a atividade física e cognitiva, pode proteger as pessoas do declínio funcional e da demência quando forem mais velhas. A última hipótese apresentada pelos autores do estudo associa esta relação a uma descoberta neurocientífica, que revela que o voluntariado liberta hormonas como a ocitocina e a progesterona, ambas capazes de regular o stress e a inflamação.

Voluntariado dá saúde

<http://www.destak.pt/artigo/296581-voluntariado-da-saude>

19 | 03 | 2017 12.18H

O voluntariado dá saúde, garante um estudo feito com europeus, alguns dos quais portugueses.

CARLA MARINA MENDES | CMENDES@DESTAK.PT

O voluntariado dá saúde. Duvida? Então o melhor é olhar para um estudo da Universidade de Ghent, na Bélgica, que analisou dados referentes a 40 mil cidadãos europeus, portugueses incluídos, e concluiu que não só dá saúde, como está associado a um melhor emprego.

Publicado na revista científica *PLOS ONE*, o estudo confirmou que os aqueles que praticavam voluntariado são tão saudáveis como os não-voluntários cinco anos mais jovens. Aqui, foram tidos em conta outros determinantes da saúde, como o sexo, idade, escolaridade, religião e país de origem. E não restam dúvidas que o estado de saúde dos voluntários é melhor do que o dos restantes.



«Esta associação [entre voluntariado e saúde] é comparável, na sua dimensão, aos ganhos para a saúde conseguidos pelo facto de se ser do sexo masculino, cinco anos mais jovem ou nativo de um país, por oposição aos migrantes», explica Jens Detollenaere, um dos responsáveis pelo trabalho.

Um olhar mais atento permitiu verificar que os voluntários, apresentavam rendimentos mais altos. «Uma descoberta que vai ao encontro de estudos anteriores, que concluíram o mesmo e mostram que as atividades de voluntariado presentes nos currículos geram mais oportunidades de trabalho», esclarece outro investigador.

Mas há outras explicações que justificam o acréscimo de saúde. «Primeiro, o voluntariado pode melhorar o acesso a recursos psicológicos (autoestima ou maior eficácia) e a recursos sociais (integração social e acesso a mais apoio e informação), que têm um efeito positivo na saúde», refere a professora Sara Willem. «Em segundo lugar, o voluntariado aumenta a atividade física e cognitiva, que protege contra o declínio funcional e a demência.

Finalmente, as neurociências associam o voluntariado à libertação de hormonas como a oxitocina e progesterona, que têm a capacidade de regular o stress e a inflamação.»