

Voluntariado: um instrumento de promoção da saúde

O presente ano foi eleito, pela União Europeia, Ano Europeu do Voluntariado (AEV-2011). O voluntariado adquire uma expressão da maior relevância na nossa sociedade, em relação à qual não será alheia a matriz cristã nacional.

Os hospitais da Idade Média, nascidos literalmente à sombra de mosteiros e igrejas e dotados de um corpo “clínico” muitas vezes constituído exclusivamente por religiosos, são um eloquente exemplo de dedicação ao próximo: a sua missão consistia em prestar, com poucos recursos mas de forma empenhada e desinteressada, cuidados de saúde aos que caíam enfermos. O alívio do sofrimento resultava não da eficácia terapêutica, mas antes do simples acto de cuidar.

nalmente, de base hospitalar. Trata-se de um fenómeno compreensível se atentarmos às características do ambiente hospitalar (primado da tecnologia e do conhecimento médico-científico) e à missão humanizadora do voluntariado em saúde.

Entre os princípios que presidem ao voluntariado temos a liberdade (de quem se voluntaria), a gratuidade (trabalho não remunerado, exercido nos tempos livres) e a responsabilidade no exercício das actividades acometidas.

Do ponto de vista da instituição enquadradora, a complementaridade assume-se como um princípio basililar, implicando a assunção inequívoca do carácter supletivo da actividade exercida pelo voluntário – dispensável ao regular funcionamento do serviço ou instituição de saúde

passado mês de Abril pelo ACES do Baixo Mondego II.

O envelhecimento assume-se como uma das maiores conquistas da Saúde Pública Global e, simultaneamente, como um dos seus maiores desafios. Este fenómeno demográfico está associado, do ponto de vista da saúde das populações, a uma maior prevalência de doenças crónicas e a um maior consumo de cuidados de saúde e de tecnologias médicas (caso dos medicamentos); por outro lado, o envelhecimento coexiste com as profundas transformações sociais verificadas nos últimos decénios (novas dinâmicas e estruturas familiares e novos padrões de organização social) traduzidas no isolamento e institucionalização deste grupo etário crescentemente prevalente.

Mesmo o envelhecimento fisiológico

tima análise, com a “epidemia” da solidão (“estar só”).

A saúde, mais do que um estado positivo de difícil operacionalização, deve ser encarada como um processo em que o indivíduo interage, de forma satisfatória, com tudo o que o rodeia (ambiente físico e social). Um indivíduo saudável é, em consequência, aquele que satisfaz necessidades e realiza aspirações, independentemente do seu estado físico (*fitness*) – em suma, é aquele que consegue ser feliz. O voluntariado adquire um carácter “terapêutico” intrínseco ou primário quando o voluntário concorre para a felicidade do beneficiário dos seus cuidados ao possibilitar a realização de uma aspiração tão simples mas, de outra forma, não realizável como o passear num parque ou a partilha de um sentimento. Por outro lado, o voluntário concorre para um desfecho terapêutico favorável (*outcome* clínico) quando promove o cumprimento das orientações clínicas (prescrições) ou quando, de forma instrumental, se desloca à farmácia comunitária perante a incapacidade funcional de quem é cuidado (eg. idoso).

Alguns estudos epidemiológicos concluem que a prática do voluntariado promove a saúde de quem o pratica. O voluntário apresenta um melhor estado geral e de saúde (não só autopercionado mas também objectivado através de variáveis como a tensão arterial ou a frequência cardíaca), apresenta uma maior resiliência ao stress e recupera mais facilmente dos estados de doença.

Viés de (auto)selecção ou antes resultado fisiológico decorrente de uma prática generosa e altruísta? Dúvidas metódicas à parte, a autogratiificação decorrente de uma qualquer actividade contribui, seguramente, para o bem-estar e, consequentemente, para a saúde psicossocial e integral do indivíduo.

À luz dos fundamentos do voluntariado, a “autopromoção” da saúde dos voluntários corresponde a um “efeito colateral” que não deve, em situação alguma, ser “promovido” a efeito primário pretendido, sob pena de desvirtuar a motivação do voluntariado. Analogamente, enquanto que no caso dos reformados e pensionistas, o voluntariado combate o isolamento e promove



Lúcio Meneses de Almeida
Médico especialista em Saúde Pública
ARS Centro IP/Departamento de Saúde Pública e Planeamento

um envelhecer activo, no caso dos jovens assume-se como uma oportunidade de qualificação e de aquisição de competências sociais e relacionais que poderão configurar um “passaporte” para a desejada integração na vida profissional.

Sem prejuízo de que a sociedade deve zelar pelo reconhecimento de quem (se) dá sem esperar nada em troca, a realização de entrevistas motivacionais, tendo como finalidade a selecção dos candidatos a voluntários, separando “o trigo do joio”, é uma estratégia universal de “controlo de danos oportunistas”. No passado dia 20 de Maio tive o grato prazer de participar no IV Encontro “Voluntariado em saúde e cuidadores informais” promovido pela Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Sever do Vouga (LACSEV). O tema que então apresentei (voluntariado e promoção da saúde) serviu de mote e inspiração do presente texto.

A promoção do voluntariado assenta na promoção dos voluntários enquanto agentes de intervenção social e comunitária e no reconhecimento do voluntariado enquanto exercício de cidadania activa. Iniciativas como a promovida pela LACSEV permitem a partilha de experiências e de conhecimentos, solidificam a prática do voluntariado e assumem-se como fóruns de divulgação e de cativação de novos voluntários.

Concluo citando um escritor universal (Gabriel García Márquez): “Aprendi que um homem só tem o direito de olhar outro de cima para baixo para ajudá-lo a levantar-se”. Palavras singelas mas plenas de significado, que convidam a uma reflexão consequente, traduzida em acção generosa...



“Cuidar dos enfermos” e “dar de comer a quem tem fome” são alguns dos ensinamentos cristãos que (re)adquirem uma particular relevância nos tempos críticos em que vivemos. Fome do corpo e fome do espírito – esta última resultado do isolamento a que tantas vezes são votados os que vivem nas cidades, rodeados de multidões, ou aqueles que são remetidos para uma cama de uma qualquer instituição de saúde... Nas sociedades democráticas contemporâneas o voluntariado constitui uma expressão de cidadania activa, uma vez que o voluntário contribui para a construção de uma sociedade integral e integradora. No nosso País, o movimento de voluntariado em saúde é, tradicio-

mas, pelo contrário, uma mais-valia na perspectiva da humanização e, consequentemente, da qualidade dos cuidados prestados.

Desde Outubro de 2010 que a ARS Centro se encontra a desenvolver um projecto de promoção do voluntariado em saúde na sua área geodemográfica. Os objectivos deste projecto, enquadrado no AEV-2011, incluem a divulgação do voluntariado enquanto instrumento de cidadania activa.

Não se pretende uma intervenção *top-down*, contrária aos valores e princípios fundamentais do voluntariado, mas antes um processo de base comunitária, emergindo de necessidades locais. Tal foi o caso do Núcleo de Voluntariado criado no

(i.e., não associado a patologias crónicas) implica, em maior ou menor grau, déficits sensoriais e motores que limitam a autonomia e, consequentemente, a cidadania plena do idoso. O deficiente planeamento urbano, aliado à insegurança percebida crescente e amplificada pelos órgãos de comunicação social, constitui um factor agravante das limitações funcionais que cursam com o processo de senescência.

O fim da carreira produtiva (reforma) é um factor de risco de isolamento social em decorrência da redução das oportunidades de interacção social. Desta forma, a “epidemia” do envelhecimento cursa com a “epidemia” do isolamento social (“estar sozinho”) e, em úl-