

## Doação: faça algo para os outros

Ajudar os outros não é apenas bom para eles e uma coisa boa a se fazer, mas também nos ajuda a ser mais felizes e saudáveis. O ato de contribuir também nos conecta aos outros, criando comunidades mais fortes e ajudando a construir uma sociedade mais feliz para todos. E não é só com dinheiro – podemos ajudar com nosso tempo, ideias e energia. Então, se você quer se sentir bem, faça o bem!

### Por que é importante ajudar os outros?

Fazer coisas pelos outros – tanto faz se pequenas, não planejadas ou no caso de voluntariar-se regularmente – é uma maneira poderosa de reforçar nossa própria felicidade e a dos outros ao redor. Podemos ajudar estranhos, familiares, amigos, colegas ou vizinhos. Podem ser velhos ou jovens, estar por perto ou bem longe.

Doar não é dar dinheiro, então você não precisa ser rico. Doar aos outros pode ser algo tão simples como uma palavra, sorriso ou gesto gentil. Pode ser doar tempo, cuidado, habilidade, preocupação e atenção. As vezes isto é tão importante quanto — ou talvez mais do que — presentes materiais.

Estudos científicos mostram que ajudar os outros impulsiona a felicidade. Aumenta os níveis de satisfação, proporciona senso de sentido, aumenta nossa sensação de competência, melhora nosso humor e reduz o estresse. Pode ajudar a retirar nossas mentes da fixação em nossos problemas também.

Gentileza com os outros é a cola que conecta a felicidade individual com comunidades maiores e com o bem-estar social. Dar aos outros nos ajuda a conectar com pessoas e supre uma das necessidades básicas humanas: relacionar-se.

Gentileza e cuidado também parecem ser contagiosos. Quando vemos alguém fazer algo gentil ou carinhoso ou quando nós mesmos recebemos alguma gentileza, somos inspirados a ser mais gentis. Desta maneira a gentileza se espalha de um para outro, influenciando o comportamento de pessoas que nem mesmo viram o primeiro ato de gentileza acontecer. Gentileza é realmente a chave para criar uma comunidade mais feliz e confiável.

### Felicidade & ajuda aos outros

A ciência mostra que existem fortes ligações entre a felicidade e ajudar aos outros. Primeiramente, a felicidade nos dá suporte para ajudar os outros.

Pessoas felizes são mais propensas a ajudar — é mais provável que pessoas assim tenham realizado algum ato gentil recentemente ou tenham doado um percentual maior de seu tempo ou dinheiro ajudando outros.

Os estudos sugerem que há relações entre a felicidade e ajudar os outros para cada idade:

- Crianças na pré-escola que demonstraram possuir empatia foram mais propensas a terem estados de espírito felizes.
- Estudantes do ensino médio que relataram ter vivenciado sentimentos positivos intensos foram mais propensos a se envolver com serviços comunitários como voluntariado.
- Trabalhadores adultos que estavam mais felizes no local de trabalho foram mais propensos a ajudar os outros.
- Voluntariar-se também apresentou ligação com muitos benefícios para cidadãos idosos, incluindo felicidade e satisfação em viver.

Voluntariar-se também está relacionado ao aumento da felicidade independentemente da situação socioeconômica do voluntário. Pessoas que doam uma parte maior de sua renda mensal para caridade ou gastam em presentes para os outros foram identificadas como mais felizes que outras pessoas que não doavam, independentemente do nível de renda.

[Benefícios de ajudar os outros](#)

### **1. Ajudar os outros aumenta a felicidade**

Mesmo que já há muito tempo se assume que doar também leva a uma maior felicidade, só recentemente isso foi comprovado cientificamente. Por exemplo, quando participantes de um estudo realizaram cinco novos atos de gentileza por um dia a cada semana, durante um período de seis semanas (mesmo que cada ato tenha sido pequeno) eles experimentaram um aumento em bem-estar, comparado com o grupo de controle.

Em outro estudo, participantes que foram dados \$5 ou \$20 — para gastar com as despesas de outras pessoas ou doar para caridade — experimentaram maior felicidade do que pessoas que gastaram o mesmo tanto com elas mesmas. Curiosamente, a quantidade de dinheiro não afetou o nível de felicidade gerado.

E agora existem evidências de que isso leva a um **círculo virtuoso** – felicidade nos faz dar mais, dar mais nos faz mais feliz, o que nos leva a querer dar mais ainda e assim por diante. Esse efeito é consistente entre diversas culturas.

Faz sentido que ajudar os outros contribua para nossa própria felicidade. Cientistas estão reconsiderando a ideia do “gene egoísta” e estão explorando a evolução do altruísmo, cooperação, compaixão e gentileza. Seres humanos são criaturas altamente sociáveis e se desenvolveram como espécie vivendo em conjunto.

Se as pessoas se comportam de modo altruísta, mais provavelmente serão queridas e assim geram e fortalecem contatos sociais, tendo uma rede social mais robusta e apoiadora, o que leva ao aumento de felicidade e bem-estar. De fato, a participação em tarefas em conjunto como serviço comunitário e outras atividades sociais é um indicador de quão satisfeitas as pessoas estão, mesmo quando outros fatores são levados em conta.

## **2. Ao doar nos sentimos bem**

Doar literalmente nos faz sentir bem. Em um estudo envolvendo 1.700 mulheres voluntárias, cientistas descreveram a experiência de uma “intoxicação solidária”, que era um sentimento de euforia, seguido de um período maior de calma, experimentado por vários dos voluntários depois do ato de ajudar. Essas sensações resultam da liberação de endorfina, e são seguidas por um período maior de melhoria do bem-estar e senso de autovalorização, sentimentos que por sua vez reduzem o estresse e melhoram a saúde daqueles que ajudam.

Costumava-se pensar que os seres humanos só fazem algo quando recebem alguma coisa em troca. Como então poderíamos explicar o comportamento de pessoas que realizaram atos gentis ou doaram dinheiro anonimamente? Estudos sobre o cérebro agora mostram que quando doamos dinheiro para uma boa causa, partes equivalentes do nosso cérebro se ativam como se nós mesmos estivéssemos recebendo o dinheiro (ou reagindo a outros estímulos prazerosos como comida, dinheiro ou sexo)!

Dar aos outros ativa os centros de recompensa em nossos cérebros, o qual nos faz sentir bem, assim nos encorajando a fazer mais do mesmo. Doar dinheiro a uma boa causa literalmente nos faz sentir tão bem como se fôssemos nós que estivéssemos recebendo — especialmente se a doação for voluntária.

### 3. Doar faz bem a você

Ajudar os outros têm uma relação causal mais forte com saúde mental do que receber ajuda. Estudos mostram que voluntários tem menos sintomas de depressão e ansiedade, e eles se sentem mais esperançosos. Está também relacionado a sentir-se bem consigo mesmo. Também pode servir para distrair as pessoas do hábito de ficar remoendo os próprios problemas para que se sintam gratos por aquilo que tem. Voluntariar-se também está relacionado com bem-estar psicológico.

Doar pode aumentar nossa longevidade. Estudos com pessoas mais velhas mostram que aqueles que dão suporte a outros vivem mais do que aqueles que não fazem isso. Isso inclui apoio a amigos, parentes, vizinhos e apoio emocional ao parceiro. Em contrapartida, receber apoio não influenciou na longevidade.

O ato de se voluntariar também parece ser um indicador da não-degeneração das funções cognitivas em um estudo com 2.500 pessoas em seus 70 anos, que foram acompanhados durante 8 anos.

Outros estudos mostraram que entre adolescentes, o hábito de se voluntariar foi associado com a melhora da autoestima; redução de problemas antissociais, comportamentais e ausência na escola; melhorou atitudes em relação a estudar; e aumentou as realizações no campo da educação.

Separar os benefícios do voluntariado de outros fatores pode ser difícil; por exemplo, voluntários já são mais saudáveis em primeiro lugar, portanto são bem mais aptos a ajudar. No entanto, a abundância de evidências de fato sugere uma relação causal, e pode ser que voluntariar-se seja uma atividade intencional com que as pessoas podem se envolver como uma estratégia para aumentar o bem-estar e manter a função cognitiva na idade avançada.

#### Ajudar: uma ressalva

Ajudar está associado com o aumento da felicidade e da saúde, mas sentir-se sobrecarregado por isso pode ser prejudicial, como no caso de cuidadores a longo prazo [1]. Evidências indicam que enquanto doar por prazer está associado com uma maior autoestima, satisfação em viver e sentimentos positivos, doar sob pressão não beneficia.

Existem momentos em que precisamos doar porque é uma reação compassiva e porque é o certo a se fazer, como em tempos de crises ou necessidade.

Entretanto, como regra geral devemos tentar combinar nossas doações com coisas que consideramos inerentemente agradáveis, alinhadas com nossos próprios objetivos e que pareçam valer a pena tanto para nós quanto para quem recebe. Se somos doadores felizes, os receptores terão mais benefícios e nós provavelmente continuaremos a doar.