



## Uma perspetiva dos benefícios do voluntariado: desenvolvimento pessoal e profissional

O voluntariado é a atividade que consiste em oferecer o tempo, as competências e a energia de uma pessoa para ajudar os outros ou uma causa sem receber uma compensação monetária.

Do voluntariado social ao voluntariado virtual, recentemente introduzido, as formas de colaboração com a sociedade são diversas. De acordo com os dados apresentados por Salamon e Sokolowski na sua investigação sobre o terceiro sector europeu<sup>1</sup>, há 29,1 milhões de pessoas a trabalhar no sector, 55% das quais não são remuneradas: mais de 16 milhões de voluntários em toda a Europa.

Embora o principal objetivo do voluntariado seja a retribuição à sociedade, está provado que o voluntariado também oferece vários benefícios ao voluntário, incluindo o desenvolvimento pessoal e profissional. Este artigo irá explorar os benefícios do voluntariado, especialmente numa altura em que as experiências pessoais e profissionais são cada vez mais procuradas para nos apresentarmos no mundo do trabalho preparados, capazes de reagir rapidamente a imprevistos e ultrapassar quaisquer obstáculos.

De facto, as profissões e competências procuradas pelos empregadores reflectem hoje as mudanças na sociedade. As pessoas que perdem o emprego, que querem mudar de carreira ou que regressam ao trabalho após uma longa ausência precisam de novas qualificações e competências. O voluntariado oferece aos participantes a oportunidade de desenvolverem competências profissionais que são transferíveis para o mercado de trabalho, melhorando assim a sua empregabilidade.

Graças ao voluntariado, cria-se cada vez mais um mercado de trabalho competitivo e de solidariedade social que, para além de ser uma forma de oferecer novas oportunidades de aprendizagem a grupos vulneráveis, oferece aos indivíduos a oportunidade de adquirirem competências, trabalharem em equipa, gerirem recursos, comunicarem, trabalharem em rede e gerirem projectos.

Além disso, o voluntariado é considerado um criador de capital social, porque constrói uma rede de contactos que pode ser útil na atividade profissional. O Serviço Voluntário Europeu é um programa que promove a aprendizagem não formal e o desenvolvimento pessoal, educativo e profissional dos jovens europeus, facilitando a sua integração na sociedade. A literatura apoia a ligação entre o voluntariado e o desenvolvimento profissional. Os estudantes envolvidos no voluntariado adquirem várias competências aplicáveis a diversas situações, como a capacidade de tomar decisões repentinas, de responder a acontecimentos imprevistos, de liderança, de pensamento criativo e de planeamento estratégico.

---

<sup>1</sup> Enjolras, B., Salamon, L. M., Sivesind, K. H., Zimmer, A., Salamon, L. M., & Sokolowski, W. (2018). The size and composition of the European third sector. *O terceiro sector como um recurso renovável para a Europa: Conceitos, impactos, desafios e oportunidades*, 49-94.



Nesta situação, os trabalhos académicos e as provas reais<sup>2</sup> sugerem que muitas pessoas se dedicam ao voluntariado para adquirirem uma série de competências importantes para a obtenção de emprego, tais como a comunicação, a persuasão, a flexibilidade, a adaptabilidade, a resolução de problemas, a proactividade, as competências organizacionais, a liderança e a gestão do tempo.

Outros autores, cada vez mais interessados nas razões do voluntariado, analisaram a relação entre voluntariado, redes sociais e emprego<sup>3</sup>. Concluíram que as pessoas participam em actividades de voluntariado para melhorar as suas ligações sociais com outras pessoas que têm interesses profissionais, passatempos, antecedentes ou associações da vida real semelhantes, que podem depois ser utilizados para encontrar um emprego.

A decisão de fazer voluntariado pode, portanto, ser motivada por vários factores. São muitas as razões pelas quais as pessoas decidem investir o seu tempo livre numa causa que beneficia todos e da qual não recebem qualquer retorno financeiro.

Segue-se uma análise dos principais benefícios do voluntariado para o desenvolvimento pessoal:

## 1. Sentido de objetivo e realização

O voluntariado pode ajudar as pessoas a encontrar um sentido de objetivo e de realização. Oferece a oportunidade de contribuir para uma causa ou organização de acordo com os valores e crenças de cada um. De acordo com um estudo publicado no *Journal of Happiness Studies*<sup>4</sup>, o voluntariado está positivamente associado à felicidade e à satisfação com a vida.

## 2. Aumento das ligações sociais

O voluntariado oferece a oportunidade de conhecer e interagir com pessoas de diferentes origens e culturas, alargando assim a rede social de um indivíduo. Isto pode ajudar a construir laços sociais, criar novas amizades e fomentar relações. A investigação demonstrou que o apoio social está positivamente associado à saúde mental<sup>5</sup>. Por conseguinte, o voluntariado pode ter um impacto positivo na saúde mental, ao proporcionar oportunidades de contactos e apoio sociais.

---

<sup>2</sup> Thomas, 2001; Jones, 2005; Cook e Jackson, 2006; Brook et al., 2007; Lough et al., 2009.

<sup>3</sup> Carlin, 2001; Gunderson e Gomez, 2003; Katz e Rosenberg, 2005; Ziemek, 2006; Ellingsen e Johannesson, 2007; Hustinx et al., 2010.

<sup>4</sup> Akin, L. B., Dunn, E. W., Sandstrom, G. M., & Norton, M. I. (2013). A conexão social transforma boas ações em bons sentimentos? Sobre o valor de colocar o 'social' em gastos pró-sociais. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 155-171.

<sup>5</sup> Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.



### 3. Melhorar a saúde mental

O voluntariado pode ter um impacto positivo na saúde mental. De acordo com um estudo publicado no Journal of Health Psychology, o voluntariado está associado a níveis mais baixos de depressão e a níveis mais elevados de satisfação com a vida<sup>6</sup>. Pode também proporcionar um sentimento de realização, aumentar a autoestima e ajudar a contrariar os efeitos do stress, da raiva e da ansiedade através do aspeto do contacto social, da ajuda e do trabalho com os outros.

### 4. Desenvolvimento de competências

O voluntariado oferece a oportunidade de desenvolver novas competências ou de melhorar as existentes e, assim, progredir na carreira. Por exemplo, o voluntariado numa função de liderança pode ajudar as pessoas a desenvolver as suas capacidades de liderança e de comunicação. De acordo com um inquérito realizado pela Deloitte, 92% dos empregadores consideram que o voluntariado melhora as competências profissionais dos trabalhadores<sup>7</sup>.

De facto, esta experiência oferece a oportunidade de experimentar uma nova carreira sem se comprometer com ela durante muito tempo. Isto ajuda a compreender se o caminho que se tomou é realmente aquele que se quer seguir mais tarde na vida e oferece uma oportunidade de mudar, caso se perceba que se quer mudar o seu caminho.

As principais vantagens do voluntariado para o desenvolvimento pessoal são analisadas a seguir:

#### 1. Oportunidades de trabalho em rede

O voluntariado pode aumentar a probabilidade de ter contactos com pessoas que trabalham num domínio específico, proporcionando oportunidades de aprender e adquirir conhecimentos específicos do sector. Isto também pode levar a novas oportunidades de emprego, crescimento profissional e orientação.

De acordo com um estudo realizado pelo LinkedIn (2017), 41% dos profissionais consideram o voluntariado tão valioso como o trabalho remunerado quando avaliam candidatos a emprego. O voluntariado pode oferecer uma forma de estabelecer uma rede de contactos com pessoas que partilham interesses e objectivos semelhantes.

#### 2. Currículo melhorado

O voluntariado pode melhorar o currículo de uma pessoa, demonstrando as suas competências, interesses e empenho no serviço à comunidade.

<sup>6</sup> Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2015). Consequências do voluntariado formal para a saúde e o bem-estar.

<sup>7</sup> Deloitte (2017). Inquérito ao Voluntariado.



De acordo com um estudo da CareerBuilder (2016), 82% dos empregadores preferem candidatos com experiência de voluntariado.

Este facto realça a importância do voluntariado para melhorar a empregabilidade de um indivíduo, demonstrando as suas competências e o seu empenho no serviço comunitário.

### **3. Desenvolvimento de competências profissionais**

O voluntariado pode oferecer a oportunidade de desenvolver competências profissionais, como a liderança, a gestão de projectos e o trabalho em equipa.

De acordo com um inquérito realizado pelo UnitedHealth Group (2013), 76% dos voluntários afirmaram que o voluntariado os ajudou a desenvolver as suas capacidades de organização.

### **4. Exposição a novos sectores e domínios**

O voluntariado pode proporcionar uma exposição a diferentes sectores e áreas, o que pode alargar os conhecimentos e as competências de um indivíduo. Esta exposição pode ajudar as pessoas a explorar novos percursos profissionais ou a entrar em novas áreas.

Em conclusão, o voluntariado não é apenas benéfico para a comunidade ou para a causa que está a ser servida, mas também oferece vários benefícios de desenvolvimento pessoal e profissional ao voluntário. Estes benefícios incluem um sentido de objetivo e de realização, o aumento das ligações sociais, a melhoria da saúde mental, o desenvolvimento de competências, as oportunidades de trabalho em rede, a melhoria do currículo, o desenvolvimento de competências profissionais e a exposição a novos sectores e domínios. Por conseguinte, o voluntariado é uma excelente forma de crescer pessoal e profissionalmente e de dar um contributo para a sociedade.