

Trabalho voluntário pode prolongar a vida



A realização de trabalhos voluntários, principalmente pelos idosos, pode ser um fator que ajuda a prolongar a vida, segundo pesquisadores da Mayo Clinic, nos EUA. De acordo com os especialistas, as pessoas mais velhas que fazem trabalhos voluntários apresentam menores taxas de doença cardíaca e vivem mais tempo do que aquelas que não participam desse tipo de atividade. Estudos indicam benefícios para a saúde entre pessoas que se comprometem com o voluntariado de 40 a 100 horas por ano - ou apenas duas horas por semana. Para as pessoas se engajarem no voluntariado, eles recomendam escolher a atividade baseado em seus interesses, no que faz você feliz ou o que lhe preocupa mais, combinando com suas habilidades; pesquisar organizações e oportunidades; e definir o tempo que você está disposto a "ceder" ao trabalho voluntário.

Fonte: Revista *Boa saúde*, 2009