



Uma perspetiva dos benefícios do voluntariado: desenvolvimento pessoal e profissional

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

Desde o voluntariado social ao voluntariado virtual recentemente introduzido, as formas de colaboração com a sociedade são diversas. De acordo com os dados reportados por Salamon e Sokolowski nas suas pesquisas sobre o terceiro setor europeu, há 29,1 milhões de pessoas a trabalhar no setor, 55% das quais não remuneradas: mais de 16 milhões de voluntários em toda a Europa.

Embora o principal objetivo do voluntariado seja retribuir à sociedade, ficou provado que o voluntariado também oferece vários benefícios ao voluntário, incluindo o seu desenvolvimento pessoal e profissional. Este artigo irá explorar os benefícios do voluntariado, especialmente numa altura em que tanto as experiências pessoais como profissionais são cada vez mais solicitadas para nos permitir apresentarmo-nos no mercado de trabalho preparados, capazes de reagir rapidamente a acontecimentos imprevistos e de ultrapassar quaisquer obstáculos.

De facto, as profissões e competências procuradas pelos empregadores hoje em dia refletem as mudanças na sociedade. As pessoas que perdem os seus empregos, que querem mudar de carreira ou que regressam ao trabalho após uma longa ausência necessitam de novas qualificações e aptidões. O voluntariado oferece aos participantes a oportunidade de desenvolver competências profissionais que são transferíveis para o mercado de trabalho, melhorando assim a sua empregabilidade.

Graças ao voluntariado, está a ser criado 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 adquirir competências, trabalhar em equipa, gerir recursos, comunicar, trabalhar em rede e gerir projetos.

Além disso, o voluntariado é considerado um criador de capital social porque constrói uma rede de contatos que pode ser útil na sua atividade profissional. O Serviço Voluntário Europeu é um programa que promove a aprendizagem não-formal, o desenvolvimento pessoal, educativo e profissional dos jovens europeus e facilita 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 várias situações, tais como a capacidade de tomar decisões súbitas, de responder a acontecimentos imprevistos, liderança, pensamento criativo e planeamento estratégico.

Nesta situação, trabalhos académicos e provas do mundo real sugerem que muitos indivíduos se empenham no voluntariado para adquirir uma gama de competências importantes para assegurar emprego, tais como comunicação, persuasão, flexibilidade, adaptabilidade, resolução de problemas, proatividade, capacidades organizacionais, liderança e gestão do tempo.



Outros autores, cada vez mais interessados nas razões do voluntariado, têm analisado a ligação entre o voluntariado, as redes sociais e o emprego. Concluíram que os indivíduos participam em atividades de voluntariado para melhorar as suas ligações sociais com terceiros que têm interesses de carreira, passatempos, antecedentes ou associações semelhantes, que podem então ser utilizados para encontrar um emprego.

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

Abaixo está uma análise dos principais benefícios do voluntariado para o desenvolvimento pessoal:

1. Sentido de propósito e realização

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

2. Aumento das conexões sociais

O voluntariado oferece a oportunidade de conhecer e interagir com pessoas de diferentes origens e culturas, expandindo assim a rede social de um indivíduo. Isto pode ajudar a construir laços sociais, criar novas amizades e fomentar relações. A investigação tem demonstrado que o apoio social está positivamente associado à saúde mental. Portanto, o voluntariado pode ter um impacto positivo na saúde mental ao proporcionar oportunidades de ligações e apoio social.

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 níveis mais altos de satisfação de vida. Pode também proporcionar uma sensação de realização, aumentar a auto-estima e ajudar a neutralizar os efeitos do stress, raiva e ansiedade através do aspeto do contato social, ajudando e trabalhando com os outros.

4. Desenvolvimento de competências

O voluntariado oferece a oportunidade de desenvolver novas competências ou melhorar as já existentes e assim avançar na carreira. Por exemplo, o voluntariado numa posição de liderança pode ajudar as pessoas a desenvolver as suas capacidades de liderança e comunicação. De acordo



com um inquérito conduzido pela Deloitte, 92% dos empregadores acreditam que o voluntariado melhora as competências profissionais dos empregados.

Na verdade, tal experiência proporciona a oportunidade de experimentar uma nova carreira sem se comprometerem 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 proporciona uma oportunidade de mudança caso se perceba que se quer mudar o próprio caminho.

Os principais benefícios do voluntariado para o desenvolvimento pessoal são debatidos abaixo:

1. Oportunidades de networking

O voluntariado pode aumentar a probabilidade de ter contatos com pessoas que trabalham num campo específico, proporcionando oportunidades para aprender e adquirir conhecimentos específicos do setor. Isto pode também levar a novas oportunidades de emprego, crescimento profissional e mentoria.

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

2. Melhoria do Currículo

O voluntariado pode melhorar o CV de uma pessoa, demonstrando as suas competências, interesses e empenho no serviço comunitário.

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

Isto 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, tais como liderança, gestão de projetos e trabalho de 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 organizacionais.



4. Exposição a novos setores e campos

O voluntariado pode proporcionar exposição a diferentes setores e campos, o que pode alargar os conhecimentos e competências de um indivíduo. Esta exposição pode ajudar as pessoas a explorar novos percursos profissionais ou a mudar para novas áreas.

Como conclusão, o voluntariado não só é benéfico para a comunidade ou causa a servir, como também oferece vários benefícios de desenvolvimento pessoal e profissional ao voluntário. Estes benefícios incluem um sentido de propósito e realização, aumento das ligações sociais, melhoria da saúde mental, desenvolvimento de competências, oportunidades de trabalho em rede, melhoria do currículo, desenvolvimento de competências profissionais e exposição a novas indústrias e campos. Portanto, o voluntariado é uma excelente forma de crescer pessoal e profissionalmente e de dar um contributo à sociedade.