

## VOLUNTÁRIOS MOSTRAM COMO É PRECIOSO DOAR HORAS DE SEUS DIAS LEVANDO PRESENÇA E AFETO A IDOSOS, CRIANÇAS, MULHERES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE E ANIMAIS EM ABRIGOS



Thuanne e colegas na "formatura" em que voluntários recebem o título de doutor em "Neurobesteiriologia" Desde abril, Andrea faz semanalmente terapia musical no Lar dos Velinhos Maria de Madalena

# Tempo que transforma vidas

» MARIA EDUARDA LAVOCAT

Entre todos os recursos que possuímos, o tempo se destaca por sua preciosidade e irreversibilidade. Diferente dos bens materiais, que podem ser recuperados ou substituídos, o tempo, uma vez oferecido, jamais retorna. Por isso, doá-lo a alguém — seja ouvindo, ajudando ou simplesmente estando presente — é um gesto tão generoso quanto significativo.

O consultor jurídico Renato Alencar, 26 anos, e sua colega, a empresária Andrea Ribeiro de Rezende, 60, são um exemplo de como o tempo pode ser doado de forma significativa. Desde abril deste ano, a dupla dedica-se semanalmente aos moradores do Lar dos Velinhos Maria de Madalena, oferecendo sessões de terapias musicais.

De acordo com Renato, estima-se que a memória musical seja uma das últimas áreas do cérebro a ser afetada por doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. Por isso, as atividades desenvolvidas com os idosos têm como base a música e seus efeitos terapêuticos.

A prática realizada pela dupla é conhecida como "banho sonoro" e é inspirada na técnica do Sound Healing (Terapia do Som), uma abordagem integrativa que utiliza sons vocais e instrumentos musicais para promover relaxamento e equilíbrio nos níveis físico, emocional e espiritual, por meio da harmonização das frequências do corpo.

"Não levamos apenas instrumentos, mas oferecemos experiências sonoras a mentes que desejam se reconectar com suas memórias ou simplesmente vivenciar momentos de paz e imaginação", afirma Renato.

Durante a prática, os dois voluntários organizam os idosos em uma roda e disponibilizam instrumentos para que eles possam interagir livremente com os sons, criando uma conexão inicial com a música. "Depois, iniciamos a sessão de Sound Healing e, ao final, abrimos espaço para a conversa e pedimos que cada participante escolha uma canção para ouvirmos juntos. É nesse momento que muitos começam a cantar, se emocionam e expressam alegria", relata o consultor jurídico.

A coordenadora de captação de recursos do Lar dos Velinhos, Lilian Carvalho, afirma que a presença de voluntários no local é extremamente benéfica para os moradores, pois eles conseguem dedicar um tempo mais exclusivo para cada idoso, oferecendo cuidado e atenção personalizada. "A presença de alguém interessado em escutá-los e interagir com eles pode melhorar o humor e a autoestima", afirma.

A dupla afirma que os encontros na instituição também são uma forma de terapia. "A cada ocasião, sentimos que a música cria uma conexão verdadeira entre nós. É uma troca: o que começa como doação se transforma em partilha", contam.

Aqueles que desejarem se voluntariar podem entrar em contato pelo número (61) 98539-5962 para receber orientações e agendar a primeira visita.

### Alegria em hospitais

A assistente parlamentar Thuanne Rocha, 34, e mais de 100 brasileiros espalham alegria em ONGs e hospitais do Distrito Federal, desde 2011, por meio do projeto Laços da Alegria. A iniciativa é uma associação



Grupo Laços da Alegria, com 100 voluntários, visita ONGs e hospitais

Fotos: Minervino Júnior/CB/D.A.Press - Arquivo pessoal



Andrea (D) e Renato (C) são um exemplo de como o tempo pode ser doado e fazer a diferença na vida de pessoas

sem fins lucrativos, políticos ou religiosos, que reúne voluntários dispostos a doarem seu tempo para levar distração a quem mais precisa.

Atualmente, o grupo visita o Hospital de Sobradinho, o Instituto do Coração, o Hospital Santa Marta, o Hospital Santa Helena, o Hospital Brasília e as ONGs Abrapec, Casa do Menino Jesus e Crevin. "Nos hospitais, fazemos piadas, dançamos, cantamos e conversamos com os pacientes. Tudo depende do perfil e do estado de cada pessoa visitada. Já nas ONGs, o ambiente e as atividades variam bastante de acordo com o público e o local", acrescenta.

Para quem deseja ser voluntário, a associação oferece capacitações que permitem conhecer melhor o projeto e aprender técnicas como pintura de rosto, palhaçaria e arte com balões. Após três ou quatro visitas, o voluntário pode participar de uma "formatura" simbólica e receber o título de Doutor em Neurobesteiriologia, passando a adotar um nome divertido e

a usar jaleco durante as visitas hospitalares. Até lá, os pacientes ajudam a escolher apelidos carinhosos para os "novatos".

"Ninguém precisa ter talento artístico ou ser engraçado. Basta ter interesse, disponibilidade e vontade de fazer o bem. Sempre levamos coletes e adereços para emprestar aos novos voluntários", conclui Thuanne. O grupo tem atividades todas as semanas, mas o voluntário pode ir apenas nas que tiver disponibilidade e interesse.

Thuanne faz parte do Laços da Alegria desde 2023 e, no ano passado, assumiu uma vaga na diretoria executiva do projeto, após perceber que nenhum outro voluntário havia se candidatado para a função. "Faço trabalho voluntário desde 2014 e vejo como uma missão de vida doar amor ao próximo", afirma.

Para participar do projeto, basta acessar o link: <https://intra.lacosdaalegria.org.br/login>. No cadastro, o interessado escolhe uma atividade



Thuanne e os colegas em uma das atividades do grupo Laços da Alegria

em diversas áreas, além de receberem alimentação no local ao longo do dia. Para as mães, o projeto também oferece suporte com profissionais responsáveis pelo cuidado das crianças durante as atividades.

A aposentada Neoslita Firmino Diniz, 67, é uma das voluntárias que doa seu tempo para contribuir com a iniciativa. Há cerca de seis anos no projeto, ela cuida das crianças das participantes, acompanha o trabalho dos monitores e auxilia com fotos e vídeos, quando necessário. "Tento estar onde for necessário, dando suporte e garantindo que tudo funcione direitinho", afirma.

"Vejo no Elas com Elas um espaço de aprendizado e acolhimento, e me sinto útil. Há trocas de conhecimentos. As mulheres passam um tempo no projeto e saem melhores. Elas ficam amigas umas das outras, e essa corrente do bem muda a vida de muitas delas. Eu me incluo nessa corrente", celebra.

### Carinho animal

Os animais que vivem em abrigos também precisam de atenção, cuidado e afeto. O Abrigo Flora e Fauna, localizado no Gama, é um exemplo desse trabalho. Segundo o vice-presidente da instituição, Wellington Fabiano, os voluntários são fundamentais para o funcionamento do espaço, que atualmente abriga cerca de mil animais — sendo 800 cães e 200 gatos.

Todo último domingo do mês, das 10h às 17h, o abrigo recebe voluntários para atividades como dar banho nos animais, ajudar na limpeza, brincar e oferecer carinho aos bichinhos. Além disso, o abrigo promove feiras de adoção todos os sábados, das 11h às 15h, na 108 Sul.

Nessas feiras, o apoio dos voluntários é essencial: eles ajudam a montar os cercadinhos, colocar os tapetes higiênicos, preparar os animais para a adoção, além de acompanhar os processos. "A ajuda dos voluntários faz toda a diferença, tanto no dia a dia do abrigo quanto nas feiras. Toda colaboração é bem-vinda e transforma vidas", afirma Wellington.