

## ENTREVISTA

Renata Borja

## Ajudar faz bem

## ESPECIALISTA em terapia cognitivo-comportamental afirma que gestos solidários são importantes para as relações humanas e para transformar uma nação

FOTO / Rafaela Lima

Fazer o bem sem olhar a quem. Empatia e solidariedade contribuem para a saúde mental e emocional, como revelou a Organização Mundial da Saúde (OMS). São várias as formas de oferecer amparo ao próximo e a psicóloga Renata Borja, especialista em terapia cognitivo-comportamental, destrincha nesta entrevista ao JORNAL D CIDADE por que gestos solidários são tão importantes para as relações humanas e para transformar uma nação.

**Por que em momentos desafiadores e delicados como o que atravessamos temos a sensação de que as iniciativas solidárias se multiplicam?**

As pessoas tendem a se solidarizar mais quando as emoções desconfortáveis, como a tristeza e a ansiedade, ficam mais ativadas. Ao assistir no noticiário, por exemplo, a situação de inúmeros brasileiros sem comida, naturalmente o telespectador se coloca naquele lugar. A tristeza gerada provoca empatia, que gera a vontade e a ação de fazer algo pelo próximo para diminuir o sofrimento alheio. Quando utilizamos a solidariedade nos sentimos bem, porque liberamos vários hormônios reguladores de humor, dentre eles, a oxitocina que é um hormônio de prazer, liberado em situações de estresse para pedir ou oferecer ajuda. Dessa forma, a ajuda ao próximo regula a nossa emoção desconfortável que nos ativou, nos fazendo ficar mais equilibrados.

**Por que ajudar faz bem?**

Existe uma liberação de oxitocina e vários outros hormônios de regulação emocional quando fazemos o bem. Esses hormônios nos trazem calma, conexão e ajudam a criar e manter laços diante de situações de vulnerabilidade, contribuindo com a sensação de bem-estar. Além disso, saber que está ajudando alguém faz bem para si mesmo, porque nos faz sentir únicos, importantes e úteis. A solidariedade reforça o nosso senso de pertencimento a um grupo, de merecimento de amor e a nossa capacidade. Viktor Frankl, psiquiatra austríaco que viveu em quatro campos de extermínio nazista, defendia que independentemente da situação, há três maneiras de dar sentido à vida: alguém para amar, uma obra a qual se dedicar e exercitar a espiritualidade. De alguma forma, quando estamos bem psicologicamente é porque estamos engajados em alguma causa. Essa obra a que Frankl se refere pode ser uma causa desenvolvida por nós ou uma que a gente se engaje, independentemente se a situação



envolve sofrimento e dificuldades.

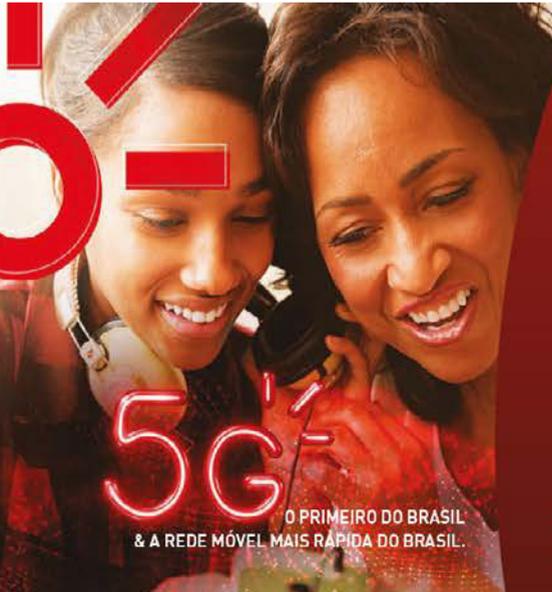
**O gesto de caridade não depende de recursos financeiros?**

Não, trata-se de uma crença limitante. Durante a Segunda Guerra Mundial, a italiana Chiara Lubich, líder religiosa, se juntou às suas amigas para arrecadar roupas e calçados destinados às pessoas em vulnerabilidade social. Logo, é importante entender que há muitas formas de colaborar com o próximo, tais como mobilizar amigos, familiares, colegas e vizinhos em uma causa; acolher o outro em situações dramáticas; doar seu tempo e sua escuta ativa; aplicar seu

conhecimento e suas habilidades em algum trabalho social. Para ajudar, basta querer.

**Você considera um dever de todos dar a sua contribuição, ajudar de alguma forma o outro?**

Acredito que sim. Como cidadãos, podemos dar nossas contribuições para transformar a realidade e crescer como sociedade e nação. Colocar a mão na massa, ajudar ao próximo dentro das suas possibilidades, faz com a gente se sinta ativo, importante e necessário dentro da sociedade. Cada um de nós tem o poder para fazer a diferença na vida do outro com aquilo que pode oferecer.



MÊS DAS MÃES NA CLARO É

## PRESENTEAR

COMPRE UM SMARTPHONE E LEVE OUTRO  
PRA CURTIR MUITA MÚSICA, SÉRIES E ATÉ FUTEBOL.

Claró pós

POR APENAS  
21X SEM JUROS  
**R\$ 140,99** À VISTA  
R\$2.958,00

NO COMBO MULTI 50GB + 25GB  
VÍDEOS

COM NETFLIX E CONMEBOLTV INCLUSOS  
E CLARO MÚSICA GRÁTIS POR 6 MESES



COMPRE  
**moto g 100**  
5G

+



E LEVE  
**moto g 10**

**(31) 98291-3599**  
ATENDIMENTO POR DELIVERY.



Você merece o novo.

Parcelamento em 21x exclusivo para Cartões de Crédito do Banco Caixa Econômica Federal, Santander e Banco do Brasil até 16.05.2021. Essa oferta está sujeita a estoque e não inclui o valor do plano. A funcionalidade DSS é estágio inicial da tecnologia 5G e, para usufruir do serviço, o cliente deverá ter aparelho compatível. Para consultar as localidades com rede 5G DSS, aparelhos compatíveis e ter mais informações, acesse [www.claro.com.br/5G](http://www.claro.com.br/5G) primeiro na Claro. Fonte: site Olhar Digital julho/2020. A Internet móvel mais rápida do Brasil. Fonte: site Telecom março/21. Mais informações sobre a oferta ComboMulti e seus benefícios acesse [www.claro.com.br](http://www.claro.com.br). Imagens meramente ilustrativas.