

# Conectando corações



voluntariado  
além do ato





Voluntário é o jovem ou o adulto que, devido a seu interesse pessoal e espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem-estar social ou outros campos.



(Organização das Nações Unidas - ONU)



# Conectando corações

voluntariado além do ato

Organizadoras  
Cintia Szczecinski  
Sílvia Prevideli

Coletânea independente  
26 autores / 23 histórias

## **Conectando corações: voluntariado além do ato**

Copyright© 2024 Autores

*Organização e coordenação editorial:*

Cintia Szczecinski e Silvia Prevideli

*Autores:*

Aline Vick, Andrea Mammana Napolitano, Andreia Schroeder,  
Anie Juçara Fabris Casagrande, Carlos Eduardo (Du) Lopes,  
Cecília Moraes, Claudiner Sanches (CS) Junior, Débora Kawabe Sanches,  
Evely Koller, Fernanda Graciosa Botelho, Fernando Albuquerque Lins,  
Fernando Taliba, Gilberto José Galafassi, Janete Guizela Batista,  
Luciana de Oliveira Sousa, Marcelo Mendonça, Maria Cecília Sorbello Sakauchi,  
Maria Cristina Penteado de Moraes França, Mário Guimarães,  
Marta Pessoa Cardoso, Mauricio Gehlen, Rita Taliba, Sandra Santos,  
Valéria Nehrebecki, Vera Regina Horner Hoe e Virgínia (Vivi) de Paula Ribeiro

*Capa, projeto gráfico e diagramação:*

Ricardo Alves de Souza

*Foto de capa:*

direitos autorais cedidos por fotógrafa que usou como  
referência um bordado doado pelo *Projeto Mãos Dadas*

*Fotos do miolo:*

acervo pessoal dos autores, exceto quando indicado

*Ilustrações:*

Manuela Giorgio Guimarães, Laura Bauer Koller, Helena Hoe e Beatriz Hoe

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

Biblioteca Juliana Farias Motta CRB7/588

---

C747

Conectando corações: voluntariado além do ato / Organizadoras  
Cintia Szczecinski, Silvia Prevideli. — São Paulo: Coletânea 26 Autores  
Independentes, 2024.

156 p.; 14x21 cm

ISBN: 9786501175591

1. Solidariedade. 2. Voluntários. I. Prevideli, Silvia II. Conectando  
corações: voluntariado além do ato

CDD 266

---

Índice para catálogo sistemático

1. Solidariedade
2. Voluntários

(\*\*\*) Cada autor é o único responsável pelas autorizações das pessoas citadas em suas histórias e pela autorização de uso de direito de imagem das fotos de acervo pessoal.

### Nota de esclarecimento

Nesta coletânea mantivemos alguns termos e expressões do “mundo da solidariedade”, como eram originalmente escritas, por isso não as ressaltamos entre aspas. Algumas delas, que já foram as mais usadas, com a evolução que o terceiro setor alcançou receberam uma nomenclatura mais inclusiva e socialmente correta.

- Alguns jargões utilizados no passado foram mantidos por respeito à linguagem dos autores, e também como resgate de nossas lembranças e da história da qual somos todos parte. Alguns exemplos que estão nos textos:
- Asilo ou lar de idosos: instituição de longa permanência de idosos (ILPI)
    - ONG: organização da sociedade civil (OSC)
  - Orfanato/Abrigo: serviço de acolhimento institucional para crianças e adolescentes
    - Os mais pobres/aqueles que vivem à margem: pessoas socialmente invisibilizadas ou em situação de extrema pobreza ou em situação de vulnerabilidade social
  - Pessoas ou crianças carentes/menos favorecidas: pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconômica ou crianças em situação de vulnerabilidade social
    - Terceiro setor: sociedade civil organizada (SCO)
      - Velhinhos: idosos ou pessoas idosas

## Apresentação

Esta coletânea é ainda mais especial porque registra uma marca, a de número dez. Desde 2020 venho lançando estas publicações independentes com vários autores e parcerias diversas. Assim como as demais, esta traz um tema distinto – o voluntariado –, mais um que me arrebatava e me fez querer reunir e espalhar relatos.

O trabalho voluntário entrou na minha vida nem sei bem por onde nem como, mas quando me dei conta estava rodeada de boas ações. Coleciono ajuda em pequenas iniciativas como rifas, vaquinhas, sacolinhas de Natal, arrecadações e doações diversas. Algumas merecem ser nomeadas: *Fundação Dorina Nowill*, gravando livros em fitas cassetes para pessoas com deficiências visuais; contando histórias infantis pela *Associação Viva e Deixe Viver* e cantando num Coral, levando bem-querer ao ambiente hospitalar; depois tive oportunidade de plantar árvores em uma escola no Grajaú com o *Instituto Criança é Vida*; na pandemia no projeto *Anjo do Whatsapp* para uma tese de doutorado, e por fim resolvi organizar um projeto meu, miúdo para dar conta do riscado, o *Projeto Causa Pet* que apoia protetoras de animais de rua.

Não dava para passar batido por este assunto, né? Além disso, estou cercada de muita gente com exemplos emocionantes que dá vontade de fazer fila e replicar o modelo. As autoras e autores deste livro fazem parte desse grupo, que não tem medo de arregaçar as mangas e contagiar seu entorno com este vírus benigno. Voluntários de raça pura, autênticos membros da sociedade civil que fazem a diferença no que tocam.

Com tantas questões no mundo que nos tiram o sono e têm senso de urgência, temos aqui um time do bem que não está em extinção e se multiplica causando estragos positivos por aí. Alguns atuam junto a institutos e corporações, outros têm projeto próprio, de longa duração ou pontual, mas todos dão o sangue para mudar esta realidade de apagação social.

Muitos enxergaram na ajuda ao próximo a sua redenção, resgataram para serem resgatados, fugiram daquela toada do “sem espaço para enxergar o outro”. Ao olharem para o lado foram tocados por uma vida que ultrapassa o acúmulo de patrimônio. De braços dados com o voluntariado mostram que é possível se doar para diferentes causas e “alvos”: idosos, crianças, população em vulnerabilidade social, animais abandonados, até mesmo emprestar o próprio corpo para gerar uma nova vida. Vale a leitura.

Com certeza não temos todas as iniciativas brasileiras, executadas aqui ou no exterior, mas temos uma linda amostra do quanto se pode construir quando mãos entrelaçadas, corações conectados e cabeças pensantes se unem. No Brasil há uma diversidade sem fim de tudo, inclusive de pessoas solidárias querendo mudar destinos. Voluntários são curiosos, inconformados e inquietos e querem sempre endereçar problemas e encontrar soluções.

Juntamos histórias pessoais e sobre homenageados. Os autores são doadores do seu tempo, energia e afeto. Não fizeram concessão ao medo ou a uma desculpa para fugir

ao desafio. Eles se deslocam, se aproximam e se entregam. Colocam a mão no bolso quando necessário. Com isso, não temos aqui um estudo ou análise crítica sobre o voluntariado, mas há sim reflexões e questionamentos de quem o pratica e com intensidade suficiente para poder registrar com maestria onde é preciso melhorar.

São como árvores com troncos fortes, que vergaram em alguns momentos, mas não quebraram. Raízes profundas que fazem tudo sem interesse e sem esperar nada em troca, e receberam como condecoração brilho e gratidão para suas vidas. São anônimos sem vaidade, são guerreiros ou anjos, fontes de inspiração e agentes de transformação do mundo.

Como dizia Ariano Suassuna: “Tudo que é bom de passar é ruim de contar. E tudo que é ruim de passar é bom de contar”. Peço licença para ficar com parte da oração e dizer que viver, ver de perto a dor do outro e muitas vezes se sentir impotente é ruim de passar, mas ao contar uma experiência negativa e mostrar que ajudar dá alento, sobrevida e planta sementes de solidariedade faz dela uma boa história.

Só me resta desejar que a força do voluntariado esteja com a humanidade, parafraseando um conhecido mestre *jedi*.

**Silvia Prevideli**

editora de livros, ativista e mais  
um grão de poeira estelar

## Prefácio

Um livro com histórias de pessoas que decidem se doar é, antes de qualquer coisa, uma inspiração. Espero que, ao ter contato com as histórias compartilhadas nesta obra, o leitor seja levado a refletir sobre o quanto também está disponível a fazer algo pelo próximo.

O voluntariado é uma prática que tem o poder de transformar comunidades e promover o bem-estar social. Ao mesmo tempo e, invariavelmente, realiza uma modificação interna em quem o faz sem exigir nenhuma qualificação, a não ser a de “se importar” com o outro, como ouvi em algum lugar.

Na minha experiência pessoal, o voluntariado começou com trabalho comunitário no início da adolescência e acabou sendo o caminho natural depois de ter percorrido trilhas, na esfera profissional, atuando no governo e empresas. Nos últimos dez anos tenho me entregado intensamente a ele (cerca de 80% das horas do meu trabalho atual não é remunerado) e a compreender o que leva uma pessoa a dedicar-se a uma causa. O *Instituto Gesc* é certamente o responsável por ter me despertado para isso.

A Organização das Nações Unidas (ONU) aprovou recentemente uma resolução que estabelece 2026 como o *Ano Internacional dos Voluntários para o Desenvolvimento Sustentável*, um marco importante para o Brasil e o mundo. Trazer o tema para o centro das atenções globais contribui para o seu amadurecimento.

O World Giving Index (WGI) é uma das maiores pesquisas sobre doação já produzidas, com milhões de pessoas entrevistadas em todo o mundo desde 2009. A pesquisa é uma iniciativa da organização britânica Charities Aid Foundation (CAF), edição de 2023, que inclui dados de 142 países, e estima que 4,2 bilhões de pessoas praticaram algum ato de solidariedade, o correspondente a 72% da população mundial adulta.

Focando o olhar no contexto brasileiro existem algumas pesquisas e destaco a *Voluntariado no Brasil*, de 2021, elaborada e coordenada pela empreendedora social, palestrante e consultora desta área, Silvia Naccache, que legitima o trabalho de milhares de voluntários na construção de um país melhor no presente e para as gerações futuras. Dados indicam que 56% de brasileiros realizam ou realizaram alguma atividade voluntária (aproximadamente 100 milhões de pessoas só no nosso país) e, 34% se declararam ativos, representando 57 milhões de pessoas, que atuam em média 18 horas por mês.

Tudo isso corrobora a reflexão realizada nos últimos anos por tantos outros pesquisadores e escritores. Nos transmitem esperança, a partir do entendimento de que a generosidade é uma característica natural do ser humano e nos conecta como uma sociedade mundial. Contribuir é estabelecer um vínculo com as pessoas ao nosso redor, vizinhas ou do outro lado do mundo.

Na minha visão, voluntariado transcende a simples doação exatamente por sua característica de dualidade. Ao

doar-se para uma causa, seja ela qual for, há um impacto na direção do objeto da doação – pessoa, animal e meio ambiente –, facilmente percebido nos textos deste livro, enquanto o doador também se transforma. Habilidades como a escuta ativa, a empatia, a flexibilidade e adaptabilidade, a liderança, o trabalho com recursos limitados, a criatividade, dentre muitas outras, são aquelas que a gente exercita ao ser voluntário. Desde 2013 estou cada vez mais envolvida com atividades da sociedade civil organizada – todas sempre associadas à atuação voluntária que permeia toda a minha história.

Outro ponto para reflexão é a forma como as pessoas deram o primeiro passo em direção ao trabalho voluntário. Sempre vemos nas experiências e relatos que muitos começam por causa de um amigo, familiar ou colegas de trabalho, e é sabido que os que já realizaram alguma ação social foram incentivados por conhecidos.

Se formos capazes de expandir nosso olhar não apenas a partir do ganho do outro, mas também do crescimento pessoal trazido pelo trabalho voluntário talvez isso nos conduza a, cada vez mais, compartilhar histórias, promover conversas e partilhar sobre o tema, levando a cada um de nós mudar a forma de participação na vida no planeta.

Há de se pensar não apenas em como eu posso ajudar, mas, talvez, como as pequenas ações do meu dia a dia podem ter um impacto transformador em nossas comunidades e cidades e até influenciar os outros. Há exemplos que vão desde o cuidado com o local onde se vive (ao não jogar lixo no chão, separar o que pode ser reciclado e dar destino adequado a ambos, ao plantar árvores ao invés de derrubá-las etc.) até o ponto onde este olhar se expande para o outro. Podemos começar pelas pessoas que nos são próximas e, quem sabe, ampliar nossas ações, atuar em múltiplas causas e chegar a pensar naquelas que a gente nem sabe que existem.

## Sumário

Uma perspectiva mais ampla que sempre me vem ao falar de voluntariado está associada ao conceito de cidadania. “A prática do voluntariado, que se baseava na assistência de um indivíduo ou na participação aleatória em projetos comunitários, passou a ter sua tônica na noção de voluntariado como causa consciente, intencional e sistemática, forma assertiva de mobilização e intervenção no processo de desenvolvimento social”, como citado na reportagem de Paulo Camargo, *Voluntariado: um convite à participação social*, de 2011.

Quando olho as histórias destes autores posso extrair a força que foram capazes de manifestar e reconhecer que este potencial existe em cada ser humano. Isso me remete ao filósofo Platão “todo homem devia se inspirar em heróis”, como os deste livro, para nos lembrar de quão grandes podemos chegar a ser.

Se a solidariedade é a palavra que descreve a motivação das pessoas, desejo que esta obra mova cada um dos leitores a dar mais um passo no sentido de expandir a cultura de doação voltada para a construção de uma sociedade mais justa e humana, como um verdadeiro cidadão.

**Beatriz Ribeiro Machado**  
voluntária, empresária, cidadã e  
apaixonada por pessoas

Aline Vick	<b>Propósito, escuta e aprendizado</b> .....	15
Andrea Mammana Napolitano	<b>Mãe África</b> .....	21
Andreia Schroeder	<b>Parte do meu ser</b> .....	27
Anie Juçara Fabris Casagrande	<b>Tempo e presença</b> .....	33
Cecília Moraes	<b>Uma rede que transforma o planeta</b> ....	39
Claudiner Sanches (CS) Junior e Débora Kawabe Sanches	<b>Achamos o bem</b> .....	45
Du Lopes	<b>Sempre aluno</b> .....	51
Evely Koller e Janete Guizela Batista	<b>Sonhos de Janete</b> .....	57
Fernanda Graciosa Botelho	<b>Via de mão dupla</b> .....	63
Fernando Albuquerque Lins	<b>Estudar pra quê?</b> .....	69
Gilberto José Galafassi	<b>Meu legado</b> .....	75
Luciana de Oliveira Sousa	<b>Duas sementinhas e um bercinho</b> .....	81
Marcelo Mendonça	<b>Encontros da alma</b> .....	87
Maria Cecília Sorbello Sakauchi	<b>Fui doar, voltei completa!</b> .....	93
Maria Cristina P. de Moraes França	<b>Urgência climática</b> .....	99
Mário Guimarães	<b>Da Neurociência à Medicina de Rua</b> ...	105
Marta Pessoa Cardoso	<b>Desde minha mãe</b> .....	111
Mauricio Gehlen	<b>Um ato de gratidão</b> .....	117
Rita Taliba e Fernando Taliba	<b>Respiro musical</b> .....	123
Sandra Santos	<b>Sete países por uma causa</b> .....	129
Valéria Nehrebecki	<b>Novas escolhas</b> .....	135
Vera Regina H. Hoe	<b>Vontade de ajudar</b> .....	141
Vivi Ribeiro	<b>Promessa de infância</b> .....	147
Ilustrações	.....	152
Lista das organizações	.....	154

ALINE VICK

Projetos Dia de Doar,  
Amazone-se, entre outros

## Propósito, escuta e aprendizado

Entre sorrisos e abraços descobri que o verdadeiro propósito do voluntariado não está apenas em ajudar o próximo, mas em encontrar um novo sentido para a própria jornada. Aprendi que o trabalho social deve respeitar em primeiro lugar a dignidade e a autonomia do outro.

Voltando no tempo, lembro que na minha escola em Pirassununga, SP, participei do projeto *Meu velho amigo*, que transportava os jovens ao asilo da cidade para ouvirem os idosos que lá moravam. Nós, voluntários, não precisávamos levar nada. Apenas nossos ouvidos. Eles podiam resgatar memórias, compartilhar suas histórias e das famílias, que muitas vezes não os visitavam mais. A gente não fazia nada – quase que literalmente – e para eles, isso era tudo.

Em 2007, participei de outro projeto, o *Pro-Jequiti*, que promovia ações de saúde e educação no Vale do Jequitinhonha, MG. Talvez ali, acabando o ensino médio, meu desejo de ser voluntária ainda existisse com algum estímulo (ou esperança) dos meus pais de que eu não me desprendesse dos valores que me ensinaram na infância, e não esquecesse que, apesar de ter privilégios, muitos jovens como eu não os tinham. Não demoraria muito para eu perceber que não precisava de nenhum incentivo para fazer os trabalhos sociais, era um desejo que habitava em mim.



Alguns anos na faculdade e comecei a buscar um trabalho voluntário fora do Brasil. A oportunidade de dar aula de inglês em uma escola no Marrocos me encheu de entusiasmo. Lembro-me como se fosse hoje do meu pai emocionado se despedindo dizendo que tinha muito orgulho de mim. Fui pensando nisso. Não era por esse motivo que eu estava indo doar meu tempo para pessoas que eu não conhecia. Ainda não sabia o porquê, apenas sentia a necessidade de ir.

Hoje as respostas são claras, aquela experiência me transformou. Não só aquela, todas as outras que vivi até aqui me fazem quem eu sou. No Marrocos saí da minha bolha em todos os sentidos: classe social, religião, cultura... Concordo com o que dizem por aí que “quem faz trabalho voluntário está ajudando a si mesmo”. Apesar de parecer que fazemos algo pelo outro, nas minhas experiências era eu quem sempre saía transformada.

Dei aula de inglês por um mês em uma comunidade próxima de Rabat. Era julho, férias, verão de 40 graus e em pleno Ramadã – prática islâmica na qual os muçulmanos jejuam. A classe tinha crianças de 7 a 16 anos, era difícil montar atividades que fizessem sentido pedagógico para todas essas idades e eu, honestamente, não fazia ideia do que eu estava fazendo quando cheguei lá.

Antes de ir fiz pouca pesquisa, não sabia nem que a segunda língua do país era o francês. Achei que meu trabalho seria apenas brincar, colocar músicas e fazer alguma atividade simples em inglês. No primeiro dia já passaram minha tarefa: continuar de onde a última professora voluntária havia parado – tempos verbais, passado perfeito e infinitivo. Eu mal me lembrava em português, quem dera em inglês. Pesquisei na internet alguns direcionamentos para me guiarem nas aulas, imprimi atividades e lições de casa que eu entregava para os alunos.

Consegui, virei “professora” temporariamente. As crianças mesmo de férias iam para minha aula todos os dias de manhã e passariam o dia inteiro em jejum. Na minha cabeça era inimaginável eu ir embora e não ensinar o que elas ansiavam. Eu estava fazendo tão pouco.

Com o projeto *Amazonese*, da Base Colaborativa, eu viajei pela Amazônia em algumas expedições que levam atendimento médico e odontológico para indígenas e ribeirinhos. Mesmo estando no meu país natal, onde eu conhecia, teoricamente, a cultura, a experiência naquela região me trouxe um ensinamento gigante sobre escuta e respeito. Um dos seus pilares é a escuta ativa e, nas interações com as comunidades na floresta, eu compreendi o significado disso: não é a nossa percepção sobre o que uma pessoa tem ou não tem que nos diz o que ela precisa. As necessidades e prioridades do outro podem ser diferentes das nossas.

‘Escuta’ é primeiro ouvir, entender o que uma pessoa ou comunidade realmente quer do ponto de vista do beneficiário, de quem recebe. Parece óbvio, mas no “terceiro setor” é comum vermos isso sendo confundido. Como no exemplo típico de uma escola que ganha a doação de uma pintura nova, mas não tem nem cadeiras e cadernos para os alunos. É preciso perguntar, ouvir, antes de fazer.

Trabalhar com aquela população na Amazônia também me fez voltar uma pessoa diferente. Não só pelo amor pela floresta, mas senti que na minha jornada como voluntária aprendiz eu consegui entender que este tipo de trabalho precisa ser feito com honestidade e responsabilidade. Em uma expedição, um ribeirinho nos disse: “Se não fosse por vocês, eu não saberia quando seria atendido por um médico novamente”. Essas palavras e os muitos abraços que recebi trabalhando reafirmam o propósito que me move. Como diz um amigo que conheci na floresta: “Da Amazônia muitos falam, mas poucos a escutam”.

A atividade solidária continua me chamando, mesmo nos meses que eu passo trabalhando de forma remunerada. Minha cabeça ora ou outra está pensando na vontade de dedicar minha energia para alguém. O trabalho voluntário me ensinou o que é propósito. Ou melhor, me fez questionar o propósito de tudo que me cerca e da minha própria vida. Estas experiências me mostraram que é possível encontrar sentido em como você gasta seu tempo e hoje eu vejo isso também no meu trabalho remunerado. Essa transformação, sem dúvida, veio do voluntariado.

Em 2020 eu realizei o sonho de cocriar com algumas amigas algo que unia os dois mundos: uma empresa que tinha como razão de existir um problema social. Trabalhamos juntas por alguns anos em um negócio social chamado *re.ciclos*, uma empresa que destina 100% do lucro à causa da dignidade menstrual. Como um negócio de impacto, ele é um bom *case* para pessoas que querem fazer a diferença e não podem abrir mão de ter uma remuneração.

Pensando em espalhar a mensagem de que todo mundo pode doar alguma coisa sem achar que terá que dar muito em troca, fundei e coordenei uma campanha comunitária local do Dia de Doar. Conhecido no mundo todo como *Giving Tuesday*, é um movimento que promove a generosidade na sociedade – reforçando essa ideia de que podemos doar o que está ao nosso alcance e não necessariamente doações financeiras.

Nessa iniciativa eu apenas doava meu tempo e trabalho, tentando conscientizar as pessoas a fazerem doações e por dois anos promovi corridas solidárias na minha cidade com ajuda de outros doadores. O *Dia de Doar* é um belo exemplo de que basta vontade para iniciar algo, qualquer pessoa pode iniciar sua própria campanha no seu bairro, município ou empresa.

De outras experiências como voluntária fora do Brasil, tive ainda oportunidade de trabalhar em um orfanato chamado *God our Father* no Quênia com um grupo incrível de brasileiros. Aqui cabe um aprendizado que tivemos sobre comprometimento e a importância de evitar o “volunturismo” superficial.

Nosso plano incluía atividades lúdicas e a instalação de mosquiteiros, mas ao chegarmos lá, percebemos a necessidade de ações mais urgentes. Além de instalar telas, fazer uma limpeza geral no local e nos dormitórios, reformamos um parquinho para as crianças. Cumprindo nosso objetivo de deixar no local resultados do nosso trabalho, que continuassem mesmo quando fôssemos embora. Essas viagens combinadas com voluntariado trazem muitos benefícios e democratizam o trabalho social, mas devem ser conduzidas com responsabilidade.

Recentemente, em 2023, estive na Polônia apoiando refugiados ucranianos com uma ONG chamada *AHAH*, que atua na construção e reconstrução de casas e abrigos após desastres naturais ou humanos.

Cada uma delas me trouxe aprendizados que caberiam em muitas páginas, mas para mim a mensagem é a mesma: ser voluntário é estar disposto a aprender com o outro. Sempre.





## Mãe África

Após horas de voo, o comandante anuncia que pousaremos em Joanesburgo. Estou ansiosa para tocar o solo africano, desta vez com destino à Cidade do Cabo. Minha primeira visita a trabalho à África do Sul foi no início dos anos 2000, eu era responsável por produtos que entregavam nutrição saudável. Minha paixão pelo país foi imediata. Pude realizar trabalhos voluntários e conhecer comunidades carentes, inclusive participei da reforma de um orfanato que educava mais de 200 crianças. Alegres e sorridentes, apesar das adversidades, demonstravam esperança no futuro. Essa visita despertou em mim profunda reflexão sobre a importância do acesso à educação, uma boa alimentação e como o apoio e carinho tinham o poder de transformar vidas.

Em outra ocasião, colhi chá no Quênia onde a beleza da natureza e a alegria das pessoas era inspiradora. Visitei comunidades em extrema pobreza e me questionei qual mudança ocorreria na vida destas pessoas se tivessem acesso aos direitos básicos como alimentação, saneamento, educação e saúde. Em 2019, retornei à África, para visitar *startups* e entender como a tecnologia tinha transformado as vidas locais. Descobri que a comunicação digital melhorou muito o acesso a serviços de saúde e educação, impactando positivamente nas condições de vida das populações mais pobres.

Voltei ao Brasil tocada com o que vi e certa de que deveria buscar um novo sentido para a minha vida. Depois de mais de três décadas dedicadas à vida corporativa, percebi que precisava colocar minha energia, conhecimentos e contatos em algo que pudesse melhorar a vida de pessoas sem acesso às mesmas oportunidades que eu tive.

Sou da terceira geração no Brasil de uma família que veio da Itália. Do lado paterno, meus bisavôs, com muito trabalho e esforço, se tornaram empresários bem-sucedidos. Do lado materno, meus ancestrais foram trabalhar nas fazendas de café do interior de São Paulo e com muita luta acabaram comprando suas próprias fazendas. As segundas e terceiras gerações tiveram a chance de escolher suas carreiras e se tornaram médicos, engenheiros, professores e advogados.

Essa história familiar de desafios e superação sempre me trouxe a certeza da importância do esforço e do trabalho, mas também de que precisamos buscar nossos sonhos e ter apoio para abraçar as chances para evoluir e crescer na vida. Mas como isso é possível para quem nasce em condições adversas e com os direitos básicos negados?

Três semanas após meu retorno da África, com minha mente repleta de ideias, fui a uma reunião de trabalho. Ao descer do carro, foi como se não existisse superfície firme embaixo dos meus pés. Pisei o pé direito e desabei, ao apoiar o esquerdo para me sustentar fui ao chão. Em frações de segundos, estava ali caída sem saber o que tinha acontecido. Fui levada para o hospital e tive que passar por duas cirurgias nos tornozelos o que me deixou 60 dias de molho.

Esse foi o momento da virada. Em dois meses revi minha vida, repensei o que fazer e tomei a decisão de pedir demissão para recomeçar. Eu queria fazer algo para muitas pessoas e decidi que para isso utilizaria as novas ferramentas digitais. Entretanto, nem eu nem a humanidade sabíamos que em fe-

vereiro estouraria a pandemia da covid-19 e tudo mudaria.

Passei os primeiros dois meses de 2020 me recuperando, reaprendendo a andar até a pandemia se “instalar”. Fechada em casa iniciei minhas primeiras ações sociais: distribuição e arrecadação de cestas básicas para as pessoas que viviam nas periferias da cidade de São Paulo.

A realidade delas se mostrava extremamente dura. Estavam presas em suas casas, famílias inteiras compartilhando espaços minúsculos. Sem possibilidade de trabalhar para comprar alimentos para sobreviverem, sem máscaras e materiais de limpeza para se protegerem. Foi a pandemia que fez gritar ao mundo a vulnerabilidade da pobreza e da desigualdade social.

Também ficou evidente a importância da tecnologia. Enquanto quem tinha melhores condições financeiras estabelecia novas formas de se comunicar, estudar, comprar e conversar, as pessoas em situação vulnerável ficaram isoladas. Nunca me esqueço da fala de uma mãe que atendemos: “Tenho só um celular e quatro crianças em casa, apenas uma delas poderá continuar estudando as aulas on-line”.

O mundo se deu conta que a exclusão digital significava exclusão social. Nos anos 90 a ONU levantou o tema, mas esse cenário parecia distante. Porém em 20 anos quase 98% da população brasileira acessaria internet e utilizaria equipamentos móveis para se comunicar, pagar contas, estudar, comprar, enfim, exercer sua cidadania. A vida se “plataformizou”, gostemos ou não, e foi a pandemia que acelerou esse processo sem volta.

Em maio de 2020, recebi uma ligação e escuto a voz de um homem que me fala: “Ouvi dizer que você pediu demissão do seu emprego e que está atuando com doações de cestas básicas, gostaria de saber se você me ajudaria a fazer uma ação humanitária?”.

Foi assim que teve início a *Associação Todos+*. A partir deste dia, com o apoio e parceria deste grande filantropo,

iniciamos uma jornada para criar uma plataforma para permitir a informação e o acesso a oportunidades gratuitas para pessoas em vulnerabilidade.

Juntamos um grupo que acreditava que todos os seres humanos vêm ao mundo com talentos e que para destravá-los e prosperar o acesso aos direitos básicos é fundamental.

Criamos o aplicativo *AKIPOSSO+*, um *marketplace* de oportunidades de saúde, educação, bem-estar, empreendedorismo, serviços, trabalho e segurança, gratuito e de livre alcance. Após quatro anos de existência, já contamos com mais de 43 mil pessoas cadastradas e estamos em 131 cidades do Brasil.

Foram muitas vidas impactadas, transformadas simplesmente pelo fato de terem acesso e apoio para seguirem em frente através de mensagens, reuniões presenciais e visitas nas comunidades.

Começamos a notar que as pessoas se conectavam a diversas oportunidades, criando trilhas virtuais com uma sequência de escolhas de atividades para seu desenvolvimento, resultando em geração de renda, educação, criação de pequenos negócios locais, melhoria de autoestima e bem-estar.

Nesse processo nos deparamos com centenas de histórias felizes como a da Joana, ela e o marido estavam desempregados com duas crianças em casa e sem ter o que comer. Entraram no *AKIPOSSO+* usando a rede de internet da vizinha. Ela fez cursos on-line de cabelereira disponíveis no aplicativo e o marido se candidatou a um emprego. Em quatro meses ele estava empregado e ela cortando cabelos na comunidade em que morava.

Também tem o Pedro que através do aplicativo fez curso de auxiliar de escritório e descobriu que poderia sonhar com uma graduação. Arrumou um emprego e em dois anos já estava fazendo uma universidade.

Inúmeros exemplos como esses continuam até hoje

recheando nosso trabalho: pessoas que empreenderam, descobriram novas vocações, fizeram cursos, participaram de programas para melhoria da autoestima, que se sentiram empoderadas e donas de seu próprio destino.

O *AKIPOSSO+* vem evoluindo e acompanhando os avanços tecnológicos para poder aumentar sua presença e levar possibilidades de mobilidade social e de uma vida mais digna para mais brasileiros. Acompanhá-los, entender suas dores, dificuldades e poder contribuir para que realizem seus sonhos e tenham uma vida melhor foi e tem sido gratificante. Os desafios na busca de recursos para poder continuar parecem intransponíveis, mas no fundo da alma sei que não há espaço para desistir.

Tenho encontrado parceiros maravilhosos, que se dedicam, que compartilham da visão de um mundo mais justo, onde todos têm direito a viver com dignidade. Uma vida em que todas as crianças possam ser nutridas de forma adequada, que possam ter acesso à educação e informação, sem sofrer violência. Um mundo mais igual, inclusivo, que respeite a diversidade e as minorias e preserve a natureza.

O meu sonho é um dia poder levar o *AKIPOSSO+* para o continente africano. Para a mãe África, de onde todos viemos.



ANDREIA SCHROEDER

Grupo Mulheres do Brasil, entre outros

## Parte do meu ser

Nasci em um sítio, em Rio do Sul, Santa Catarina. Sou a caçula de uma família de sete filhos e filhas. Desde que me entendi por gente ajudar o outro e apoiar nas tarefas da casa e da comunidade fez parte do meu cotidiano, e nesse sentido, moldaram a minha forma de ver a “vida em sociedade”.

Recordo que, aos 7 anos, uma vizinha teve bebê e não tinha quem a ajudasse. Espontaneamente me ofereci para lavar as fraldas, que naquela época eram de pano. Cuidava de várias coisas que envolviam a criança. Ainda na infância, frequentando a escola, lembro-me de sentar sempre ao lado de uma prima que tinha uma deficiência auditiva, e assim a apoiava na realização das atividades e lições. Fazia isso de forma muito natural, sem enxergar como uma obrigação ou algo penoso.

Na adolescência, me via à frente de iniciativas e mobilizações estudantis, sempre pelo bem coletivo. Já na faculdade, fui uma das fundadoras de uma empresa júnior e fazia toda organização dos trabalhos e ações com muito empenho e engajamento.

Na fase da vida “mãe de dois meninos e uma menina”, encontrei uma atuação voluntária que foi muito importante para mim, já que me permitiu aprender muito sobre o ambiente escolar, lidar com as relações humanas em um contexto bastante complexo e diverso. Fui uma das fundadoras de uma



entidade de pais e mães, que a partir da mobilização em torno da barraca de doces da festa junina, que era responsabilidade das famílias, decidi aproveitar o associativismo para criar um grupo de trabalho voluntário para manter diálogo permanente com a direção da escola.

Nosso propósito era trabalhar em parceria, estreitando os laços famílias-escola, com foco nas questões coletivas que afetavam o ambiente escolar de nossos filhos e filhas, fossem elas pedagógicas, operacionais ou sociais. Como todo o trabalho era orientado, e ainda é, pelo princípio do diálogo, tive a oportunidade de desempenhar a habilidade de moderação, de defesa de argumentos, apresentação de ações estruturadas e lidar com opiniões diversas. Criamos diversos projetos, como por exemplo, *Projeto Livro Livre* (reutilização de livros pela comunidade), *Varal de Uniformes*, *Acolhimento de Novas Famílias*, *Rodas de Conversa* (entre a família e os estudantes), *Coletivo Antirracista*, para citar algumas das execuções bem objetivas que aconteceram.

É possível enxergar a riqueza e a potência em fortalecer o tecido social, dentro de um ambiente escolar, por meio desse trabalho voluntário. Naturalmente, tudo isso se expande para a sociedade, afinal, o impacto positivo vai com cada pessoa que passa por esse ambiente. Hoje não estou mais ativa no grupo de pais e mães, mas as iniciativas seguem acontecendo e se multiplicando. O legado foi deixado.

Fecho os olhos e vou recordando outras experiências vividas. Por um período apoiiei uma ONG de base comunitária, no município de Ibiúna, a *Horizontes Projetos Sociais*. Meu papel era ajudar na escrita de propostas que pudessem trazer mais recursos, bem como realizar reuniões de apresentação do trabalho da ONG junto a, aproximadamente, cem crianças e adolescentes que integram as atividades, bem como avaliar e mostrar o impacto qualitativo e quantitativo dessa participação.

Desde o fim de 2017 me aproximei de outra iniciativa, o *Grupo Mulheres do Brasil*, no qual estou até hoje. Neste grupo pude resgatar uma conexão potente com a educação cidadã e a visão de como nossa relação com a política é determinante na qualidade da representação e das políticas públicas. Iniciei meu trabalho voluntário lá no Comitê Saúde. Participei de um levantamento de dados sobre o SUS e o atendimento de saúde em diversos países. O objetivo era mostrar a relevância do SUS para a população brasileira. Não há nada semelhante no mundo.

Este comitê tem inúmeras ações, como também todos os outros 20 comitês do Grupo, de diferentes causas, que por meio do protagonismo feminino, se conectam ao que o Brasil tem de melhor e as muitas mulheres voluntárias buscam multiplicar iniciativas e gerar algo positivo para a sociedade.

Não demorei a me aproximar do Comitê de Políticas Públicas, que tem como missão gerar valor social, propondo e influenciando políticas públicas sob a perspectiva e as demandas das mulheres brasileiras. Buscamos maior inserção feminina na política e em todos os espaços de tomada de decisão. As diversas iniciativas têm como objetivo incentivar mais participação cidadã, mostrando a importância de debater sobre seus direitos e deveres, possibilitando maior influência nas decisões que impactam na construção de um país mais justo. Essencialmente, queremos que as pessoas entendam o poder do voto e que exerçam sua cidadania para além do momento das eleições, ou seja, que não queiram “apenas” votar.

O Grupo Mulheres do Brasil nasceu da junção de 40 mulheres, de diferentes áreas de atuação, origens sociais e áreas geográficas. Hoje tem mais de 125 mil mulheres inscritas e é o maior grupo político, suprapartidário do Brasil. Acredito que seguirá crescendo e criando formas de fortalecer a cada dia a atuação da sociedade civil como agente transformador da realidade social.

Hoje depois de viver tantas experiências me sinto à vontade para refletir e questionar. Seria exagero dizer que todas as pessoas que fazem atividades voluntárias estão servindo a algo maior, gerando um bem coletivo e, assim, a serviço da sociedade? Seria exagero considerar o ato de voluntariar como um ato de conexão profunda com a nossa humanidade? Seria exagero supor que se não fosse o trabalho voluntário de mais de 57 milhões de brasileiros o nosso Brasil poderia apresentar níveis piores de desigualdade, do índice de felicidade, com pessoas vivendo em condições sociais e econômicas não ideais?

Todas estas perguntas me levam a perceber o voluntariado como um reconhecimento profundo de que não estamos sozinhos e, também, como uma grande oportunidade de estabelecer uma profunda conexão humana com o outro. Olhar de forma mais estratégica sobre o impacto que o voluntariado tem na sociedade é fundamental para seguir incentivando este tipo de ação, já que fomenta o “espírito” de comunidade.

A sociabilização que ocorre em função do desenvolvimento de atividades voluntárias tem consequências diversas. Muitos estudos mostram o fortalecimento do tecido social: como o voluntariado promove a união entre as pessoas, estimula a colaboração, o trabalho em equipe, e contribui para a construção de comunidades mais coesas e solidárias, que resultam no desenvolvimento comunitário. Isso acontece, porque ao se organizarem, para ações conjuntas, as pessoas ampliam sua capacidade de influenciar decisões políticas, fortalecer a economia local, promover a cultura e a identidade comunitária, além de criar redes de apoio social mais robustas.

Acredito fortemente que essa sinergia entre os indivíduos e as organizações fomenta a participação cidadã, a coesão social e a capacidade de resolução de problemas, contribuindo significativamente para a construção de um futuro mais justo e próspero para todos.

Não há como não olhar para trás e avistar que o voluntariado possui o poder de transformar não apenas as pessoas, comunidades atendidas, mas também a vida de quem está se doando. Ele se torna uma força motriz que guia ações, trazendo um senso de pertencimento, potência, alegria e realização pessoal.

A sensação de fazer parte de algo maior – de uma causa que transcende o individual – gera satisfação e energia para eu seguir fazendo e vivendo uma vida que esteja conectada com o outro, com o ambiente e com a sociedade no sentido mais amplo da palavra. O voluntariado é parte do meu ser, é minha humanidade sendo colocada em prática todos os dias.





## Tempo e presença

O bairro em que morei quando criança era muito tranquilo, mas algo me chamava atenção. Havia dois lugares que evidenciavam a distância social de nossa comunidade: uma escola particular e um asilo público. A realidade de cada um era muito diferente.

De um lado, crianças e adolescentes frequentando um ambiente onde parecia brotar vida e recursos; do outro, pessoas esperando o tempo passar, sem motivos para comemorar. Cresci frequentando esses dois locais: em um, eu estudava e era feliz; no outro, nossa casa era vizinha, então eu ia algumas vezes com meus pais, sendo que aos sábados era sagrado assistirmos à missa na pequena capela que havia ali. Com 10 anos, percebi uma certa tristeza e falta de cuidados no asilo. Na minha visão infantil, os idosos estavam abandonados, esperando a morte chegar, ao mesmo tempo também via alegria em momentos de festa na casa.

Lembro-me que eles gostavam de conversar, contar histórias e participar das confraternizações, enfeitados e arumados, alguns até cantando e tocando gaita. Outros eram curiosos para entender o motivo que nos levava até eles, e também tinham aqueles que eram indiferentes. Eu nunca pedi aos meus pais para não voltar mais lá; ao contrário, sempre ajudava aqueles “velhinhos” com um misto de dó e afeto.

Esse contato com pessoas idosas eu também vivenciava no meu ambiente familiar, convivendo com meus avós e outros familiares idosos. Sempre senti compaixão por essas pessoas de cabelos brancos, cheias de ensinamentos, por isso esse convívio solidário me acompanhou pela vida.

Contudo, diversifiquei meu voluntariado. Fiquei um tempo realizando atividades com mães, crianças e adolescentes com deficiências. Em outro período com pessoas com câncer, mas desde 2014, estou apenas com idosos.

Acredito que estou sempre próxima a eles porque meus pensamentos e sentimentos são invadidos pelo caminho da vida. É como se eu visualizasse uma linha do tempo que me faz refletir sobre as experiências vividas. Talvez eu sinta um poder de atração por essas pessoas. Meu olhar é de preocupação com o que está por vir, com elas e comigo.

Minha atuação e a do meu grupo de voluntários é um pouco diferente. Aqui, em vez de irmos ao asilo, visitamos idosos em suas casas. Trata-se da *Pastoral da Pessoa Idosa*, o mesmo projeto criado pela Zilda Arns, e que comemora 20 anos em 2024. Este trabalho é replicado no Brasil inteiro e todos os voluntários passam por capacitação. Sou uma das líderes na cidade de Criciúma. Visitamos idosos mensalmente em seus lares na função de escutar suas dificuldades, limites, histórias e sentimentos que a experiência de vida lhes deu.

Muitos desses idosos moram com seus familiares, alguns sozinhos, mas seus entes queridos ou vizinhos não conseguem atender a todas as demandas (afetivas, sociais e de saúde) deles. Não têm tempo para dedicar atenção, ternura ou escuta aos seus ensinamentos.

Sou solidária a esses filhos adultos que, como eu, precisam trabalhar para prover segurança e estabilidade para seus dependentes, bem como boas condições de envelhecimento aos seus pais. Tenho uma mãe de 91 anos, uma neta

de 3 anos e um neto a caminho. Vivo essa realidade dentro de casa, tentando me dividir entre ser boa filha e boa avó, já que minha missão como mãe está mais leve agora. Talvez por minha profissão ser voltada ao contato com pessoas e pelo voluntariado desde sempre, consigo entregar meu carinho em casa e fora dela sem pesar tanto, mesmo assim limitada em tempo, pois ainda estou ativa profissionalmente.

Em nossas visitas, nosso grupo, com cerca de 20 integrantes, é acolhido por um cuidador, um familiar ou pelo próprio idoso. Todos residem na abrangência da paróquia São Paulo Apóstolo, em Criciúma. A solicitação da visita vem do parente ou de outra pessoa que conhece o idoso.

Nas visitas, temos o cuidado de conhecer sua rotina para que ele esteja tranquilo e disposto a conversar e compartilhar vivências, preocupações e sentimentos. Tudo flui de um jeito gostoso e muitas vezes lágrimas silenciosas escorrem por suas faces, demonstrando saudade, medo, tristeza, culpa, alegria. Ouvi-los pacientemente é o que temos a oferecer de melhor, aliviando suas angústias e abrindo espaço para que exponham seus sentimentos.

Percebi, ao longo do tempo, a riqueza da vida de cada um e as marcas em sua jornada. Um deles, com mais de 90 anos, relatava com frequência que saiu da cidade onde vivia com seus filhos pequenos e a esposa, deixando para trás seus pais e irmãos. Mudou-se para um lugar onde pudesse ter mais oportunidade de trabalho e seus filhos pudessem estudar.

Ele contava as cenas de sua infância, brincando no lugar pequeno e distante onde nasceu. Descrevia o rio, o trabalho na roça, a gruta que acolhia Nossa Senhora de Lourdes, demonstrando que parecia ter saído de lá recentemente, imaginando que tudo se mantinha igual, como quando saiu. Muitos anos depois, ao visitar o lugar, percebeu que de suas recordações restava apenas o nome da comunidade.

Outro idoso fazia questão de usar algumas palavras em alemão, brincando comigo, pois eu nada compreendia, demonstrando que, apesar da idade, ainda recordava o que seus pais ensinaram a ele. Orgulhava-se dessas memórias, que o faziam sentir-se jovem, cheio de saúde e entusiasmo. As queixas frequentes dos limites que a idade lhe impunha eram substituídas pelas gostosas lembranças de sua juventude, dos lugares que conheceu e trabalhou.

Minha percepção é que essas e muitas outras histórias nos permitem estar em um movimento de interação em ambas as direções. Quem visita o idoso traz conforto e leva consigo um novo olhar para sua própria vida.

Durante a pandemia, essa interação foi transformada radicalmente. Todos nós vivemos o distanciamento social como medida de proteção, impactados pelo cenário de medo. Para o idoso, esse contexto novo foi agravado pela dificuldade de compreender a dureza dos fatos.

Nossa presença com eles foi mediada por contato via celular ou no portão da casa, apenas para dizer que precisávamos seguir as orientações do setor de saúde, acalmá-los, reforçando os cuidados obrigatórios e verificar a necessidade de apoio para as compras mínimas de supermercado e farmácia. Após o isolamento, observei que alguns idosos mantinham o medo de adoecer e morrer por causa do vírus que ainda circula por aí.

Conversar com os idosos sobre a finitude passou a ser algo muito próximo. As notícias não cessavam, e a realidade constatava perdas de pessoas próximas ou familiares. Aproveitamos para enfatizar mudanças que eles ainda gostariam de fazer para se sentirem melhor nessa etapa da vida.

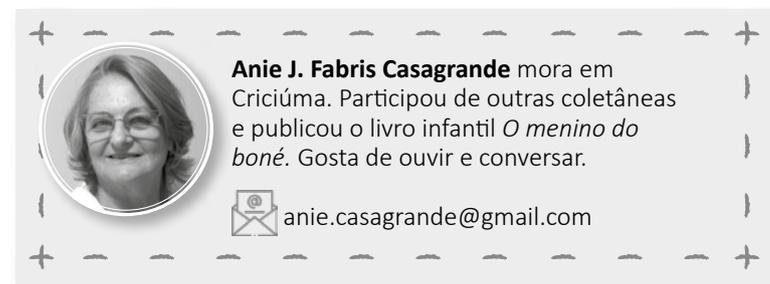
Bons exemplos surgiram daí. Alguns reconstruíram laços familiares, outros incluíram novos hábitos, como praticar alguma atividade física, alimentação mais saudável e, quando

possível, participar de algum evento social. Essas mudanças lhes davam ânimo para conversar, pois tinham algo novo para nos contar.

Sinto que, como voluntária, estar entre pessoas idosas é um desafio pessoal, pois a possibilidade de perder alguém é real, próxima, não apenas para o idoso que visitamos, mas para nós, que também estamos no caminho do envelhecimento.

Na Pastoral, o tempo de despedida dói para a família, mas também para o voluntário, que constrói um vínculo de confiança e afeto com eles. Entendemos que a finitude faz parte do ciclo da vida. Ajudamos como podemos, cientes de que somos incapazes de definir o tempo de cada um. Mas entre nascer, viver e morrer, nada como viver um pouco melhor se o caminho percorrido for partilhado, não é?

Conviver com o idoso traz a sensação de esperança de que, apesar dos limites da idade, é possível celebrar, agradecer, abraçar a vida e compreender que as despedidas chegam para todos. Estamos todos no mesmo barco.



## Uma rede que transforma o planeta

*Ser voluntário é muito mais do que doar uma parte do tempo,  
é se envolver de corpo e alma em um trabalho  
de transformação da sociedade*

Alfredo dos Santos Junior, professor do Igesc



Foi ali, na sala de espera do laboratório, que veio o *insight*. Tenho grande interesse por empreendedorismo e estava lendo uma matéria que me chamou atenção pela iniciativa de dois jovens de criar uma plataforma digital, a Atados, que proporciona o encontro de pessoas que querem fazer um trabalho voluntário com as vagas disponibilizadas pelas organizações sociais. Achei a ideia incrível e fiquei motivada em utilizá-la para satisfazer outro grande interesse que me acompanhava pela vida, mas ainda estava escondido: o voluntariado.

Já em casa, fui até o computador para acessar a plataforma. Depois de me cadastrar, fiz a busca e BINGO! Tinha achado a vaga perfeita para iniciar minha jornada.

Normalmente as pessoas se dedicam a uma atividade voluntária por uma motivação pessoal, que está relacionada a uma causa. Por aí começa a busca, depois vem o local de interesse, seja pela proximidade de casa ou do escritório ou outros motivos. Se a vaga ofertada coincide com esses critérios, basta ter disponibilidade de tempo e iniciar o trabalho.

Assim eu cheguei à vaga em uma organização social que trabalhava para a minha “causa do coração” e a apenas três quartos da minha casa. A causa, minha grande motivação pessoal, tinha sido definida há mais de 20 anos.

Eu tenho uma sobrinha com Síndrome de Down, Helena Cristina, a Lelê. Ela é atleta, nadadora, campeã olímpica, que, dentre mais de uma centena de medalhas conquistadas em quase 20 anos de piscina, trouxe a medalha de bronze para o Brasil das Olimpíadas Especiais de 2023, realizadas em Berlim. Quando a Lelê nasceu, em 1990, a internet estava começando a se popularizar e a democracia brasileira estava se restabelecendo, portanto, as informações sobre deficiência intelectual eram difíceis, assim como sua inclusão na sociedade.

Começou então minha inquietação sobre as condições de vida das pessoas com deficiência intelectual (PCDi). Lelê foi crescendo, a família foi aprendendo, o mundo foi mudando, até que, em 2015, a Lei Brasileira de Inclusão (LBI) foi instituída, garantindo direitos e levando mais informação a esta população.

Eu estava trabalhando como voluntária na *Apae* de São Paulo, naquela vaga que eu tinha buscado. Antes de começar, todos os candidatos tinham que passar por um processo que envolvia visita à organização e participação em uma palestra no *Centro de Voluntariado de São Paulo* (CVSP), onde aprendi duas lições marcantes:

- No voluntariado a gente não escolhe o trabalho, somos escolhidos por ele.
- Ser voluntário é um talento, que faz com que a pessoa esteja sempre disposta a realizar uma atividade em benefício do outro.

Sentindo-me adequada ao perfil da vaga, iniciei na *Apae* na área de longevidade, auxiliando PCDis com mais

de 30 anos de idade nas oficinas de arte e de informática, no refeitório, na secretaria, onde fosse necessário. Eu estava trabalhando com propósito, queria saber mais sobre a deficiência intelectual, sobre a vida dessas pessoas na sociedade e queria contar a história da Lelê e de seus colegas atletas, que poderia ser uma inspiração ou uma referência.

Cinco anos mais tarde, depois de passar por diversas áreas da organização, fui convidada a participar de reuniões de planejamento e me surpreendi ao perceber que alguns conceitos de administração não faziam sentido ali. Por exemplo: em uma organização da sociedade civil, sem fins lucrativos, os resultados não são medidos por metas financeiras, mas sim pela transformação na vida das pessoas.

Acumulei um aprendizado enriquecedor não só sobre a deficiência intelectual, mas sobre uma forma de trabalhar diferente da qual estava acostumada como executiva em empresas multinacionais e depois, como empreendedora, na minha própria confeitaria. Eu precisava entender melhor essa gestão completamente nova para mim.

Fui pesquisar e encontrei um curso que parecia ser o que eu estava procurando. Então, me matriculei na primeira turma do curso de pós-graduação em Gestão de Organizações da Sociedade Civil e Sustentabilidade, na faculdade de Administração e Negócios (FIA), em São Paulo. A minha sensação era de estar no lugar certo, na hora certa. Iniciamos o curso com aulas presenciais e logo veio a pandemia da covid-19 e acabamos o curso no sistema de ensino à distância.

Durante a pandemia, os serviços voluntários estavam suspensos, então, pude me dedicar intensamente aos estudos relacionados ao “terceiro setor”, oficialmente denominado Sociedade Civil Organizada (SCO), a partir do Marco Regulatório das Organizações da Sociedade Civil (OSC) – MROSC de 2014.

O conteúdo do curso abriu novos horizontes, aprimorou minha visão e me fez entender que o propósito pessoal se amplia quando está unido ao propósito de uma OSC, voltado para uma causa social, com a possibilidade de resultar em políticas públicas. Aprendi mais uma lição: “O exercício da cidadania tem o poder de transformar a sociedade”.

Com essa motivação, e com o impulso de uma grande mudança na Apae, que estava se tornando um instituto independente, passando a se chamar *Instituto Jô Clemente* (IJC), em homenagem a sua fundadora, encarei um novo desafio: um programa inovador chamado *EmpreenDI*, com aulas e mentorias sobre empreendedorismo, voltado às famílias de pessoas com deficiência, com foco no incremento de renda e inclusão no mercado de trabalho. Tenho participado como mentora voluntária desde a etapa piloto até hoje, e já formamos mais de 300 alunos.

O público deste programa é, na sua maioria feminino, formado por mães de pessoas com deficiência, que descobrem seu perfil empreendedor e conseguem adequar suas rotinas de apoio a seus filhos com o gerenciamento de um negócio, sempre apoiadas pela rede formada na jornada de curso, mentorias e bazares.

O IJC implantou uma nova forma de gestão, atuando em todo o Brasil e podendo alcançar outros países para captação de recursos e atendimento a PCDi, espectro autista e doenças raras.

Com mais alguns anos de vivência no voluntariado, a vontade de me engajar em outras causas aumentou e me senti preparada para desbravar novas fronteiras. Me inscrevi para ser consultora social voluntária no *Igesc*, instituto ligado a FIA, que tem como missão promover o fortalecimento dos diversos atores da sociedade civil brasileira, por meio da educação em gestão, cidadania e sustentabilidade.

No programa de educação em gestão do *Igesc*, meu trabalho é apoiar as OSCs participantes na construção de um projeto, que poderá ser implantado na própria organização. Cada turma tem de 10 a 15 OSCs. Como mentora, em dez turmas até agora, conheci mais de cem OSCs com conquistas impressionantes.

Fazer trabalho voluntário era um interesse que eu tinha na vida, mas ser consultora social era um grande sonho que pude realizar. Sem dúvida, tem sido uma experiência inspiradora participar de histórias e fazer parte de uma rede que influencia inúmeras pessoas e tem a força de transformar vidas.

Isso tudo começou com a história da minha afilhada Lelê e de sua equipe de atletas, e desde então o voluntariado entrelaçou minha história a muitas outras, provando que o propósito pessoal pode ter um alcance muito maior.

E assim, eu aprendi a lição mais importante, e que adotei como a essência da minha vida: “Quando você se dedica a fazer o bem a uma pessoa, você não está transformando uma vida, está transformando a sociedade, a vida na Terra, o planeta como um todo”.



**Cecília Moraes** é farmacêutica bioquímica, com pós-graduação em Administração de empresas, Gestão de OSCs e Sustentabilidade. Fez transição de carreira e atualmente trabalha só para OSCs.

 [ceciliahpmoraes@gmail.com](mailto:ceciliahpmoraes@gmail.com)

## CS JUNIOR e DÉBORA K. SANCHES

Projeto Quero Fazer Mais,  
entre outros



### Achamos o bem

Era final de ano, enquanto todos mergulhavam nos planos para as festas e nos preparativos para as férias de verão e na expectativa dos presentes de Natal, eu e Débora, minha esposa, recebemos um convite inesperado que tocou nosso coração. Em meio à loucura e correria que marcam o dezembro de muitas famílias, surgiu a oportunidade de participarmos de uma ação solidária. Seria uma mobilização para arrecadar cestas básicas destinadas às famílias necessitadas de uma das regiões mais humildes do estado de São Paulo, o distante Vale do Ribeira.

Cris e Paulo, velhos amigos, nos trouxeram essa proposta. Ela é prima da Débora e, por décadas, compartilhamos nossas vidas, desde os dias de namoro, sonhos e inseguranças juvenis até a consolidação das famílias que hoje somos. Movida por um desejo de retribuir todas as bênçãos recebidas, Cris começou a frequentar o *Lar Espírita Servas de Maria*. Essa instituição já vinha realizando um trabalho extraordinário por anos, levando esperança para famílias carentes. Esse projeto começou com um propósito muito especial e logo se tornou um farol de caridade e auxílio ao próximo, atraindo muitos colaboradores.

Cris se conectou a esse sentimento de comunhão, passou a se dedicar como voluntária e nos convidou para contribuir

com a arrecadação. O envolvimento pedia tão pouco, mas prometia tanto: montar cestas básicas com itens simples e entregá-las no lar dentro do prazo estabelecido. O número de cestas seria apenas uma questão do quanto nossos corações podiam dar ou nossa realidade permitisse. Começamos de forma tímida, montando apenas quatro unidades. Aquele gesto humilde de repente transformou-se em um caminho sem volta, repleto de recompensas emocionais e aprendizados valiosos.

Com o senso de dever cumprido, ansiávamos por ter a chance de ajudar novamente. Ainda naquele final de ano de 2004, resolvemos preparar também kits com lanches e sucos e, com nossos filhos ao lado, caminhamos pelas ruas de São Paulo, compartilhando um pouco de conforto e alimento com aqueles que mais precisavam. Foi extraordinário, cheio de alegria genuína e, acima de tudo, uma sensação de paz interior por poder estender a mão aos necessitados.

Com nossos corações transbordando amor, vibrávamos com a certeza de que poderíamos fazer um pouco mais. Decidimos então que, no ano seguinte, iríamos nos esforçar para aumentar o número de cestas básicas.

O tempo voou e à medida que o final de 2005 se aproximava era hora de começar o processo de arrecadação. De maneira bem simples e direta, chamei um grupo de amigos e, com toda a coragem que pude reunir, pedi ajuda na montagem de mais cestas básicas. As respostas foram imediatas; muitos também queriam fazer a diferença, mas não sabiam por onde começar, e assim, contribuíram generosamente. Conseguimos arrecadar o suficiente para comprar mais de uma tonelada de alimentos. Arroz, feijão, farinha, quantidades significativas que foram transformadas em várias cestas básicas, contribuindo para o montante que o Lar Espírita Servas de Maria já se preparava para encaminhar ao Vale do Ribeira. Mais de mil cestas básicas foram distribuídas, e nossa

modesta participação, feita com tanto cuidado e dedicação, fazia parte desse esforço compartilhado. Havíamos arrecadado fundos, comprado alimentos, montado cestas e participado de uma ação especial, mas algo ainda faltava. Tínhamos que nos envolver mais profundamente, ouvir as histórias daquelas pessoas e compreender suas trajetórias.

Os anos se passaram, e nossa rede de solidariedade cresceu, as contribuições se multiplicaram, e o número de cestas arrecadadas atingia novos recordes a cada ano. Já era 2008 quando, numa tarde fria com céu nublado, junto a um grupo de amigos engajados num projeto de um curso de empreendedorismo, entramos por acaso em um espaço abandonado à beira da represa Billings. Ao redor só se viam ruínas, lixo e mau cheiro. Nesse cenário, com vestes gastas e um olhar sofrido, encontramos uma mulher que teve sua vida marcada pelo tempo e pelo vício, a quem chamamos de Esperança, pois ela não nos disse seu nome. Com o apoio da Ana, recém-conhecida naquele curso, iniciamos uma breve conversa, buscando entender as necessidades de Esperança e o que a havia levado àquele local inóspito.

Ana é uma mulher especial e, ao lado de Zulmara, lidera um trabalho de apoio comunitário, estendendo ajuda a dezenas de famílias na periferia de Santo André com o projeto chamado *Gotas de Orvalho*. O desejo mútuo de conhecer e ajudar Esperança nos aproximou ainda mais. Em nossa breve conversa, descobrimos os detalhes que marcaram sua vida: seus medos, suas fragilidades, mas também suas forças. Uma mulher que vinha suportando duras provas; vítima de violência na juventude, tinha sido envolvida no crime e nas drogas, lutava diariamente contra a tentação de retornar ao vício, sozinha naquele local, tentando se proteger dos perigos que quem vive na rua enfrenta todos os dias. Comovidos por seu relato, reunimos apoio e conseguimos, após alguns dias,

levar suprimentos, roupas usadas e itens de higiene pessoal, que certamente trariam algum alívio à Esperança, pelo menos por um período. Infelizmente, só conseguimos realizar essa ação uma vez, pois logo depois perdemos contato e nunca mais soubemos de seu paradeiro.

Esse pequeno gesto de caridade nos levou a testemunhar o admirável trabalho de Ana e Zulmara no Gotas de Orvalho. A dedicação em conduzir triagens, visitar lares modestos, entender as principais demandas e incluir essas famílias em seu programa de assistência é verdadeiramente comovente.

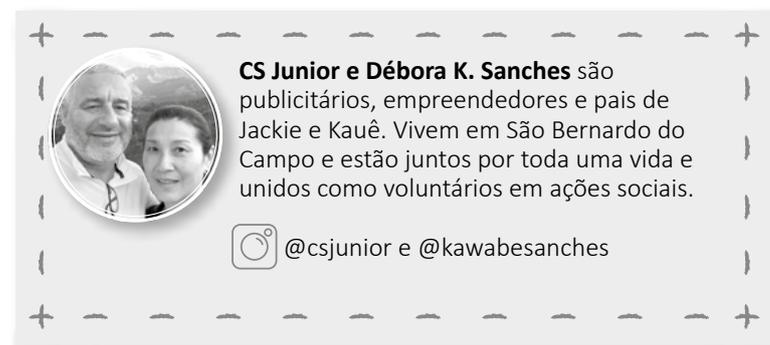
Foi naquele remoto 2008 que decidimos unir o esforço de arrecadação de cestas básicas, já desenvolvido há anos junto ao Servas de Maria, como apoio ao Gotas de Orvalho. A partir daí, nossa rede de solidariedade precisava se expandir. Precisávamos arrecadar cestas para apoiar duas causas distintas, mas igualmente nobres, cujo objetivo era prestar auxílio àqueles que necessitam, com todo o amor e dedicação possíveis. Criamos o projeto *Quero Fazer Mais*, para dar identidade e compromisso a esta iniciativa entre amigos, que deixava de ser singela para se tornar imensa. E assim fizemos, construindo uma rede que anualmente se reúne de maneira informal para arrecadar centenas de cestas básicas e distribuí-las a famílias carentes. Cada cesta distribuída, cada olhar de agradecimento recebido, cada abraço trocado, nos faz ter a certeza de que caminhamos no sentido correto.

Hoje, ao refletir sobre essa jornada, percebo quanto impacto as pequenas ações de solidariedade podem ter quando somadas. São 20 anos dedicados à arrecadação de alimentos e mobilizando pessoas comprometidas, cerca de 200 amigos já contribuíram e continuam participando de nossa rede de solidariedade, arrecadando mais de 4.500 cestas básicas e ajudando a compor a distribuição de mais de 20 mil cestas ao longo desse tempo que as ONGs estão fazendo esse belo

trabalho. Mais de 600 toneladas de alimentos são entregues àqueles que mais precisam.

Nosso desejo de fazer o bem tem gerado muitos frutos e até virou um empreendimento. Débora, além de suas múltiplas atividades sociais, também possui um brechó on-line, o *Achados do Bem*, do qual parte do faturamento gerado é destinado às iniciativas que participamos.

O voluntariado vai além do ato; é uma faísca de amor, um convite à caridade e ao crescimento moral. Assim, a cada ano, a cada arrecadação, a cada pedido de ajuda, nossa rede Quero Fazer Mais se mobiliza, fazendo a diferença e espalhando partículas do bem em forma de alimento e carinho.



## Sempre aluno

Em 2001 comecei a dar aula de matemática como professor voluntário no *Centro de Apoio Popular Estudantil* (CAPE), associação sem fins lucrativos com o objetivo de proporcionar condições para que pessoas em vulnerabilidade econômica possam ingressar em universidades públicas.

Depois passei a dar aula de filosofia, além de exercer diversos cargos na diretoria. Permaneci na associação por 20 anos e sai por dificuldade de conciliar vida profissional e desgaste físico, mas se pudesse não sairia.

A associação foi criada por um grupo de professores da USP de Ribeirão Preto, SP, e gostei do desafio de dar condições para que o filho de um operário pudesse ser doutor, se assim quisesse.

O corpo docente é formado por professores renomados em outras instituições de ensino e por ex-alunos do CAPE, que após concluírem a faculdade retornavam como voluntários e muitos eram mestres e doutores.

O círculo vicioso tornava-se virtuoso, permitindo que famílias saíssem da vulnerabilidade econômica. O CAPE também tinha como objetivo o desenvolvimento da cidadania.

Os alunos, cerca de 80 anualmente, não pagavam mensalidade, mas pagavam um preço altíssimo para terem êxito.



Tinham que preterir as relações familiares e amorosas, os momentos de lazer e tantas coisas para dar conta dos estudos, pois muitos trabalhavam e o tempo era escasso.

Uma psicóloga escolheu como tema da sua tese de mestrado as relações humanas no CAPE. Na época eu era o presidente e fui convidado para assistir à defesa na USP. Ela havia frequentado as aulas, entrevistado os alunos, visitado a casa de alguns e conhecido os familiares. Fiquei impactado com a sua conclusão, de que o principal impedimento para que a maioria atingisse o objetivo de ingressar na faculdade era o descrédito que os próprios alunos e as famílias tinham sobre a possibilidade do êxito.

Eles sabiam que poderiam se inscrever em um vestibular, pois há isenção das taxas de inscrição, porém as condições para a disputa são muito desequilibradas. Enquanto uns vêm de escolas privadas, sem preocupações financeiras e com a totalidade do tempo para se dedicar à preparação para o exame, outros vêm de escolas públicas, com preocupações, carências e com tempo reduzido.

Com essas percepções, alunos e familiares não acreditavam que diante de tantas desvantagens conseguiriam vencer. Então, se alguém acredita que a probabilidade de derrota é bem maior que a de vitória isso provoca um desânimo, minando as forças internas necessárias para a disputa.

Aprendi que o meu principal trabalho como professor era construir com os alunos valores e virtudes que pudessem melhorar a autoestima e proporcionar condições para que tivessem um aumento de potência, mais *animus* para a superação das barreiras impostas.

Aprendi que a escola, principalmente a da periferia, também não acredita nos seus alunos. Quando lecionei matemática em uma escola estadual, uma professora me disse para eu não pegar pesado com os alunos porque a cabeça deles não era boa.

Vi professores tentando motivar os alunos dizendo: “Se você não estudar vai acabar servente de pedreiro como seu pai”.

Aprendi que a escola nos apequena. Quando terminamos o ensino médio os nossos sonhos são menores, a nossa autoconfiança é menor e os nossos recursos para a autonomia e o desenvolvimento pessoal são precários.

Aprendi que a escola nos tira o prazer de construir conhecimento. Os alunos chegavam no CAPE odiando conhecer, porque não sabiam que o conhecimento é o principal instrumento para atingirem os seus objetivos. Queriam aprender musiquinhas para decorar conteúdos e acertar as questões da prova.

Aprendi que os alunos entendem a escola como um jogo no qual o objetivo é mudar de fase para zerar o placar. O que importa é passar de série com o menor esforço possível, afinal para que serve a escola se não para chegar à universidade? Ela é apenas um meio e nela não há sentido. Para os pais, formados nos mesmos bancos escolares, escola boa é a que coloca os filhos na universidade. O importante é saber mais e não saber melhor.

Entendo as dificuldades quase intransponíveis das escolas em atualizarem os seus métodos e se tornarem eficientes para o mundo contemporâneo. É difícil construir instituições educativas onde as salas não sejam retangulares e as carteiras façam justiça à ergonomia.

Aprendi o quanto um professor tem que ser extraordinário para executar o seu trabalho, dando conta de três turnos. Suportando em muitos casos o desafeto dos alunos e seus pais.

Por isso, aprendi que o mais importante em uma comunidade não é a educação e sim a cultura. É na cultura que se constroem os valores de um povo. A nossa cultura vem sendo diluída e perdendo a importância. Vejo isso em Ribeirão Preto, quantas festas e festivais que ajudavam a manter o sentimento de pertencimento à comunidade acabaram. Hoje

todos são usuários da cidade, mas as pessoas não se sentem responsáveis por ela. Assim como os alunos são apenas usuários da escola e não cuidam dela.

Aprendi que os alunos se sentiam pertencentes ao CAPE, porque o voluntariado proporcionava um ambiente de união de propósitos e acredito que a principal ajuda que um voluntário pode oferecer é a sua presença de qualidade, e se percebida gera empatia e dá forças para atingir os objetivos desejados.

Os mais novos não precisam dos idosos para aprenderem as coisas da vida. Não se interessam pela tradição oral do aprendizado e aprendem no que chamo de mundo metafísico em um self-service. Absorvem uma cultura sem identidade, iludidos como crianças pelas cores e brilhos.

Aprendi que todos são a favor de valorizar os profissionais da Educação e melhorar as condições de ensino. Sempre tem um governante apresentando um novo plano de melhorias e mesmo assim os índices nacionais vão descendo a ladeira.

Na vida valorizamos, escutamos, seguimos e desejamos ser como um jogador ou um MC de sucesso. Na vida vivida não vemos na mídia professores participando de programas e dando entrevistas pela razão de serem professores.

Quais são os pais que almejam que seus filhos tenham como vocação a profissão de professor? Talvez até aceitem se for um professor da USP ou da Unicamp, mas um professor do ensino fundamental? Isso não é um sonho para ser sonhado. E as “tias da educação infantil” que nem professoras são consideradas no senso comum.

Aprendi que a desvalorização do ensino é nos ensinada desde pequenos e se concretiza na própria escola. Na minha convivência com os alunos de escolas privadas via em muitos um desprezo pelo educador, o professor é alguém que por falta de capacidade não conseguiu uma melhor profissão.

Como explicar que o valor do tênis do aluno é maior que o salário do professor.

Aprendi que no CAPE acontecia uma inversão, pois o aluno tinha o sentimento contrário ao aluno da escola privada. Ele pensava, segundo a tese de mestrado, que se esse professor de escola renomada está aqui lecionando como voluntário é porque ele acredita em mim, então talvez seja possível ingressar em uma universidade pública.

Aprendi que os alunos do CAPE precisavam primeiro pegar emprestado dos professores a sua confiança para depois usufruírem das suas aulas. Por isso, a construção de tantas amizades que se fortaleciam em churrascos, jogos de futebol e festas juninas.

Ao contrário da cidade, o CAPE preza por eventos culturais, cumprindo dois objetivos: a construção da cidadania e proporcionando momentos para extravasar as tensões da preparação para o vestibular.

Aprendi que enquanto não construirmos valores culturais significativos em relação à Educação e aos seus profissionais, associações como o CAPE precisam continuar existindo. E foi por meio desta experiência como voluntário que adquiri esta percepção para a Educação e hoje torço para que os alunos que impactei tenham ganhado autoconfiança e perpetuado este encorajamento.



## Sonhos de Janete

Como narradora de parte da trajetória de vida de nossa protagonista, que me confiou essa missão por sentir total segurança em minhas palavras, me apresento e aproveito para costurar quando se deu o nosso encontro no mundo da saúde e do voluntariado.

Conclui minha formação em Enfermagem em 1972 em Porto Alegre, RS. Fiz minha primeira especialização, logo após me casei e fui morar na Alemanha. Consegui trabalhar num grande hospital. Primeiro Mundo, um sonho para recém-formado de qualquer profissão da saúde.

Nesse local, conheci um padre que visitava pacientes acamados necessitados de conversar. Os assuntos eram variados, incluindo religião. Só muito tempo depois fui perceber que esse trabalho dele era um voluntariado maravilhoso, os pacientes esperavam ansiosos por aquela escuta afetuosa. Ali, despertei meu interesse para o tema.

Na volta ao Brasil fomos morar em Itajaí, SC. Assumi a coordenação do Serviço de Enfermagem do único hospital geral da cidade. Também lecionei no curso de segundo grau de Auxiliar de Enfermagem e depois me tornei a primeira docente do curso superior de Enfermagem da universidade local. A Janete foi minha aluna brilhante em ambos, sendo admitida no hospital já ao término do segundo grau.



Lá se foram 20 anos de sua caminhada e transformação espiritual e de nossa amizade.

Ela vem de uma família de dez filhos, oito mulheres e dois homens. Pais separados, o que acarretou uma série de dificuldades para a mãe e para os filhos mais velhos que passaram a ser provedores do lar, além disso duas das crianças eram portadoras de esquizofrenia, demandando cuidados redobrados.

A mãe sempre foi muito presente na vida dos filhos. Com muita luta Janete concluiu a pós-graduação em Enfermagem Renal, o que lhe abriu portas para empregos melhores. Passou a trabalhar em municípios vizinhos e a se fazer presente em casa nas folgas, feriados e sempre que a saúde de seus parentes exigisse sua presença.

Nesse processo aconteceram perdas na família: um irmão, a mãe e uma irmã, a mais moça, a que tinha muita religiosidade e afinidade com Janete. Ela enfrentou situações de muita tensão e medo, essa irmã mesmo sabedora de seu diagnóstico terminal e sublimando a própria dor, permaneceu serena e dando força à Janete.

A perda da mãe a sobrecarregou nos cuidados das irmãs doentes, seu salário era responsável pelo sustento da família, tinha que conciliar tempo e recursos, abrindo mão inclusive de um casamento por não conseguir assumir mais um “compromisso”. Isso marcou demais a vida da Janete. Ela procurou refúgio no álcool, entretanto a força espiritual que recebera da irmã, ainda em vida, lhe deu ânimo para uma tomada de atitude.

Buscou a Deus, orou muito, frequentou cultos, foi onde encontrou forças para vencer as adversidades, inclusive se libertou do alcoolismo.

Sonhos florescem na vida de quem acredita neles. A enfermeira dessa história sonhou em saciar. Enquanto trabalhava nos afazeres domésticos enxergava duas mãos se en-

contrando com muita luz entre elas e ouvia uma voz dizendo: “Saciar” (Mateus, 25:35). Foi quando ela sentiu sua vocação – salvar vidas da fome, saciar de suas necessidades básicas, saciar também com alimento espiritual as pessoas do entorno de sua residência.

Era 2004. Ela começou a caminhar pelo bairro Imaruí em Itajaí, atrás da rua onde mora. Passou a ter contato com a realidade da fome, da prostituição, das drogas, gravidez na adolescência, promiscuidade, moradias precárias.

Com o passar dos anos, o município cresceu, e tornou-se um dos maiores PIBs do Estado. Muitos migrantes vêm à procura de trabalho, chegam sem qualificação profissional. A infraestrutura de casas populares, bem como serviços de saúde não acompanham esse fluxo de pessoas.

Sem dinheiro para prestar assistência, com enorme vontade de ajudar, ela deu o primeiro passo: fez um panelão de sopa em casa e foi distribuir aos pobres. Nesse meio tempo se aposentou, as contribuições em insumos para as sopas foram aumentando, bem como o número de voluntários para fazê-las e distribuí-las.

Decidiu alugar um espaço, mesmo apertado, para sair de dentro da própria casa. O trabalho deslanchou, além das sopas outras atividades foram incorporadas. O local tornou-se uma casa de oração, onde aos domingos e quartas são discutidos temas do cotidiano embasados na Bíblia. Às quintas, o encontro é no contraturno da escola, com crianças e jovens, ocasião em que assistem palestras educativas, e são passados valores éticos, morais, cívicos e religiosos. Ao término das atividades são servidos lanche ou cachorro quente, bolo nega maluca, sucos, conforme o que tiver na despensa.

Segundas e sextas são reservadas para as visitas domiciliares, ela conhece pelo nome as pessoas assistidas, em média mil por mês, suas moradias e as necessidades de cada

família. A cada 15 dias é feito um varal solidário, no qual são expostos e distribuídos calçados e roupas em bom estado. Fica tudo organizado por tamanho e gênero, e cada qual pega conforme sua carência.

Há dois anos ela conseguiu um espaço maior. Um sobrado situado na mesma rua. Pertence a um empresário que cobra um aluguel simbólico. Com a mudança o trabalho aumentou ainda mais. A casa dispõe de uma sala de estudos, uma biblioteca e ganhou cinco computadores e a aula aos garotos é ministrada por voluntários.

A cozinha também foi totalmente reformada e equipada. Com mesas e cadeiras para servir até 30 pessoas no local, freezers para armazenar carnes. Tudo chega através de doações de pessoas físicas e jurídicas. No momento está em negociação com uma artesã para iniciar curso de costura para iniciantes, pois já contam com três máquinas só esperando.

O trabalho voluntário em momento algum exime o Estado de suas responsabilidades, mas trabalhando em parceria é possível transformar realidades. É o que vejo acontecer no *Projeto Saciar*.

Durante o exercício profissional cada qual, Janete e eu, seguiu seu rumo. Ambas com uma árdua jornada de muito trabalho. Após a aposentadoria, e através de uma amiga comum, nos reaproximamos pelo voluntariado. Participo de duas iniciativas no Saciar que confeccionam roupinhas de bebê e a supro com enxovais completos sempre que precisa.

Existem também eventos pontuais, como a feijoada solidária, nos quais um *chef* cozinha gratuitamente, visando arrecadar fundos para pagamento do aluguel e de insumos que não chegam por doações. Já foi realizado um baile de debutantes, quando um ateliê de noivas cedeu os vestidos e voluntários vestiram aquelas famílias para uma noite de sonhos.

Também são festejadas, Páscoa, Dia da Criança e outras datas, quando são distribuídos brinquedos e guloseimas. No Natal é servido um marmitex especial com comida elaborada com ingredientes diferenciados. Sou testemunha: motivo de muita alegria e comemoração para os que doam e os que recebem.

Nessa jornada sentimos que responsabilidade e compromisso são dois valores imprescindíveis aos voluntários. Ao fazer parte de um grupo os diversos integrantes contam com o bom desempenho das tarefas que cada um se propôs a fazer. É uma decisão pessoal e uma ação individual somada e multiplicada e no coletivo contribui com a sociedade agindo na construção de um mundo melhor.

Essa história não acaba aqui, ela é um processo vivo, em andamento. Janete não sonha sozinha, tem uma equipe que quer conseguir uma sede própria, preferencialmente próxima ao bairro Imaruí. E vai além, deseja tornar-se uma ONG, para dar continuidade a essa obra que tanto resultado benéfico propicia a essa comunidade carente.





## Via de mão dupla

Estava numa fase da minha vida em que eu me sentia perdida, sem saber o que fazer. Resolvi doar um pouco do meu tempo a uma atividade que nunca havia pensado antes, o voluntariado.

Tinha acabado de ser dispensada de um trabalho onde eu não me encaixava e me sentia desvalorizada. Então pensei em me dedicar a uma causa social, até eu decidir o rumo que tomaria. Aproveitaria para pensar melhor sobre o que fazer da vida e, paralelamente, ajudaria o próximo.

Em 1998, fui atropelada e fiquei com algumas sequelas. Durante a minha recuperação recebi amor, carinho, atenção, acolhimento e empatia. Senti que havia chegado o momento de retribuir tanta generosidade.

Recebi a indicação do *Lar Vivência Feliz* por meio do Instituto Espírita de Educação (IEE), grupo que minha mãe frequenta. Era 2012 e comecei a fazer um trabalho de interação com os idosos residentes e frequentava o local duas vezes por semana. Ali conversávamos sobre as nossas vidas e jogávamos. Eu costumava ir no período da tarde e ficava lá por pelo menos três horas.

Um dos jogos era o dominó, que eu adorava quando criança e é mesmo uma delícia de jogar. Ele faz sucesso entre as pessoas mais velhas! Geralmente, eu os encontrava no salão

de convivência onde havia a televisão e o sofá num canto e no outro, a mesa de jogos.

Era um asilo, como era chamado antigamente, que ficava no bairro do Jabaquara e pertencia ao Estado. Tinha uma área bem cuidada, com uma casa térrea, um quintal e um pequeno jardim. O espaço era organizado, limpo e bem ensolarado. Mas não era um lugar caloroso. Não havia quadros nas paredes nem objetos pessoais. Nada ali me parecia acolhedor.

Havia uns 30 residentes, dos quais 15 não saíam de seus quartos, e eu não tinha acesso, só os enfermeiros. Deviam ser os mais graves e comprometidos. A impressão era de que eles tinham sido esquecidos ali. Eram todos muito solitários.

Dos idosos que eu tinha contato, me recordo deles sempre limpos, mas com roupas velhas, gastas, talvez até com botão por pregar. Ou seja, eram bem cuidados no asseio, mas não havia aquele tipo de amor que só a família tem.

Um deles chamava-se José, com seus cinquenta e poucos anos, era uma pessoa com deficiência motora e se locomovia em cadeira de rodas. Em um de nossos encontros, ele me contou que estava naquela casa para poder ficar perto da filha, que deveria ter seus 13 ou 14 anos, e estava sendo cuidada por parentes perto dali. Durante nossas conversas, ele não mencionava detalhes, por isso eu nunca soube o que aconteceu com aquela família. Onde será que estaria a mãe da menina? Por que se separaram? Curiosidades nunca sanadas...

Eu respeitava e aceitava o que eles queriam me contar, nunca indagava além da conta. Eu era uma boa ouvinte.

Já o sr. Antônio, diferente dos outros, era mais distinto, estava sempre bem-vestido, sério, introspectivo, mas muito bonzinho. Eu conversava bastante com ele e pelo papo percebia que ele teve uma vida bastante sofrida, mas nunca perdeu o seu porte elegante. Eu podia ficar horas papeando

com o sr. Antônio, era uma delícia. Ele tinha aquele jeito mais fechado, mas depois de algum tempo, eu tirei alguns sorrisos dele. Nesse período em que eu estive lá e conseguia levar um pouco de alegria a ele, eu me sentia mais satisfeita comigo mesma. Era uma boa sensação, fazendo eu me sentir mais completa. Fazer o bem é uma via de mão dupla.

Os homens conversavam pouco, ficavam cada um no seu canto, não interagiam muito; enquanto as senhoras discutiam, implicavam umas com as outras, pareciam crianças entusiasmadas e encrenqueiras. Era até divertido vê-las naqueles calores emocionais! Para mim, soava como aquelas briguinhas infantis ou de irmãos, porque uma desconfiava que a outra estava mentindo na conversa ou roubando no jogo. Certa vez, vi a dona Eulália esconder uma peça do jogo no bolso e causou o “maior auê” entre os residentes. Precisou até uma funcionária intervir. Mas logo se acalmaram e o jogo pôde continuar.

Às vezes era desanimador ir visitá-los, pois por mais que as senhorinhas gostassem de me receber e que eu fosse lá jogar com elas, tanto fazia, porque no outro dia elas não se lembravam mais de mim e eu tinha que me apresentar praticamente tudo de novo. Como muitas delas tinham problemas de memória ou algum tipo de comprometimento neurocognitivo, elas podiam até lembrar do meu rosto, mas não do meu nome, quem eu era ou o que eu estava fazendo lá. Então quase toda visita era um recomeço.

Eu encontrei a filha do José algumas vezes. Uma gracinha de menina, que era muito meiga e atenciosa com o pai. Ela ia visitá-lo bastante. Dentre todos os moradores, ele era o único que recebia parente. Nenhum dos idosos recebia familiar ou sequer falava sobre a família, o que me deixava bastante compadecida. Não lembro de ver porta-retratos lá, o ambiente comum era muito impessoal.

Depois de alguns meses, tive que encerrar minhas idas ao asilo porque a casa se mudou para São José dos Campos, interior de São Paulo, e a distância me impediu de vê-los novamente.

Fiquei sem notícias do José. Eu queria saber se ele teve que arranjar outro lugar para viver ali perto. Será? Gosto de pensar que talvez a mudança do asilo tenha sido uma ótima forma de pai e filha voltarem a morar juntos. Quem sabe? Por que não? Infelizmente nunca soube o paradeiro deles, mas torço para que estejam bem.

Essa experiência foi um grande aprendizado, afinal estamos todos envelhecendo e precisamos olhar pra isso. Temos que nos manter ativos para evitar essas doenças do envelhecimento. Hoje estou convencida, de que exercícios físicos, cognitivos e sermos socialmente ativos são fundamentais para uma velhice mais saudável.

Envelhecer é difícil, porque existem muitas perdas que são inerentes a esta fase da vida, mas ao mesmo tempo quem tem o privilégio de envelhecer é porque não teve sua vida interrompida antecipadamente. Comemorar a vida nos aniversários é uma bênção! Viva a vida!

Tive um sentimento de empatia por aqueles idosos, pois com o meu acidente, algumas pessoas que se diziam amigas sumiram, mas aqueles que realmente importavam e a família estiveram ao meu lado dando força, acolhimento e suporte. Então penso em quem não tem esse apoio. Pra mim, esse sentimento de proteção me ajudou muito na minha recuperação e até hoje soma na minha contínua melhora.

Acredito que não tem desculpas para o abandono. Não é porque alguém ficou idoso ou doente, que devemos deixar num asilo e não devemos querer mais saber dessa pessoa. Conviver com um enfermo ou um idoso pode ser um aprendizado. Aquela pessoa que está ali debilitada tem muita história para contar e experiência para dividir.

Quando estamos debilitados, precisamos de apoio. Se os entes queridos – sejam eles, parentes ou amigos – não estão lá presentes pra dar o suporte necessário, o idoso ou o enfermo sente o afastamento, o desprezo e, principalmente, a falta de amor. E isso, o debilitará mais.

Apesar de ter sido um período curto, o fim das visitas e do trabalho voluntário me fez repensar meu futuro e fui atrás de um novo começo, de uma nova oportunidade.

Troquei a minha equipe de terapeutas, acrescentei modalidades de terapia, de atividades, larguei o mundo da Tradução oficialmente, que eu já trabalhava havia seis anos, para embarcar no mundo do Design de Interiores e Design de Móveis. Tal mudança é resultado da busca por mais cor, alegria e inovação na minha vida!

Essa experiência me ajudou a refletir que a vida sempre pode ser reestruturada.





## Estudar pra quê?

N uma roda de conversa, durante a pandemia, para apresentarmos o programa *Adote 1 Escola* para alunos, e como poderíamos colaborar com eles, um deles agradeceu dizendo que nós éramos legais por ajudar os alunos que assim queriam, mas pediu para deixar os demais quietos. Comentou: “Me erra, não queremos nada. Sempre passamos de ano sem saber nada, pois não podemos ser reprovados, e agora não precisa nem ir na escola, quer coisa melhor que isto?”.

Argumentei que não deveriam pensar assim. Que se ele não estava preocupado com a escola, tinha que pensar na vida dele, no futuro, focar no Enem, no vestibular. E ele respondeu que esta realidade era a nossa, não a deles. Que eles não tinham que fazer nem uma coisa nem outra. E não faziam mesmo, primeiro, porque não sabiam nada e não passariam nos exames. Segundo, porque para eles educação não faz a menor diferença.

– Temos apenas que entregar o diploma do Ensino Médio para a mãe parar de nos cobrar que somos vagabundos, e sem ele só rola emprego de carregar coisas, e aí é muito ruim. Nem no mercadinho do bairro tem trampo sem esse diploma.

Então perguntei como poderíamos ajudar, e ele respondeu: “Tio, o que preciso é de um trampo legal para ajudar a mãe, pois a situação está complicada”.

Fomos aprendendo a “cavucar” a cabeça dos alunos, e dos voluntários, e descobrir suas histórias e sonhos, muitas vezes desconhecidos por eles próprios.

Iniciei minhas atividades voluntárias em 2010 no Guarujá, com o *Movimento Brasil Competitivo*, no qual eu era responsável por pesquisar soluções de inovação na Educação junto a parceiros de tecnologia apoiadores do projeto. Ali, conhecemos iniciativas que estavam em fase piloto na Rocinha, no Rio de Janeiro, que trouxemos para o litoral de São Paulo e batizamos de *Jovens em Rede e Mulheres em Rede*.

O modelo inovador e original que adotamos utiliza como metodologia a pedagogia baseada em projeto e a solução de problemas reais para a comunidade, aliada ao protagonismo do jovem que é desafiado a descobrir seus sonhos e seu futuro. Este modelo leva a educação para fora dos muros da escola e faz a conexão entre o mundo real como “espaço de aprendizagem” com um conceito muito simples e poderoso: jovens em situação de vulnerabilidade, unidos e conectados, com uma causa comum, podem fazer coisas incríveis se tiverem apoio. E quanto maior a diversidade, melhor.

Tivemos também a oportunidade de conhecer a referência de negócios sociais, e incluir o empreendedorismo social no DNA dos nossos projetos. Entendemos que “aprender para levar logo dinheiro para casa no final do dia” era um forte requisito para que alunos não desistissem.

Lá se vão 15 anos. E sempre me recorro de histórias de alunos que só comprovam o quanto a gestão de impacto social com propósito traz resultados incríveis para nós e para eles.

**Gosto de bicho** - Numa entrevista, um jovem nos solicitou apoio para poder ajudar financeiramente em casa, “está ruço conseguir trampo distribuindo currículo no comércio do bairro”. Já tinha entendido que precisávamos criar pontes a partir de coisas simples e objetivas e então perguntei do que ele gostava.

— Gosto de bichos, respondeu.

Acrescentei:

— Que legal, por que não procura um trampo num pet shop, numa clínica veterinária ou no Aquário?

Ele respondeu que pet shop era legal, pois poderia brincar e dar banho nos cachorrinhos, trocar ideias com os clientes. Já na clínica veterinária não dava, “pois tem sangue, tem que estudar Biologia, que é difícil”. E que não conhecia o Aquário de nossa cidade.

Achei que tinha encontrado o caminho e falei que se ele gostava de trocar ideias com os clientes, poderia arrumar uma vaga em lojas e o que ele achava de ser no shopping. Ele respondeu:

— De jeito nenhum, é frio pra caramba, com gente fresca e esnobe. Quem gosta de bicho é legal e no shopping não tem não.

Propus que focasse no pet shop e que verificasse quantas lojas havia no seu bairro e que fosse pessoalmente, contando para os donos o que ele disse para mim, com a mesma alegria e olhos brilhando. E assim este jovem foi contratado e algum tempo depois passou a pedir orientação e mentoria sobre profissões ligadas a animais e sustentabilidade.

**Metas com nome e sobrenome** - Um dia, uma voluntária muito querida, que era gerente de marketing e sustentabilidade em uma multinacional, compartilhou que um dos alunos que orientava entendeu que estudar era importante. Ele comentou: “Tia, estou começando a gostar de estudar. Sempre passamos de ano sem saber nada, mas agora queria aprender as lições e atividades que não fiz. Você me ajuda?”. Ela respondeu com entusiasmo que sim, mas ele acrescentou. “Tia, tem muita lição. Você me ajuda mesmo?”. Ela disse novamente que sim e ele apresentou lições de mais de dois anos da escola, que nunca havia

feito, e sempre foi aprovado, mas agora queria aprender o que era tudo aquilo.

Ela se comprometeu com ele que fariam tudo até o final do ano, e comentou comigo: “Fernando, agora entendi quando você diz que devemos ter metas com nome e sobrenome. Na empresa, lido com indicadores e estatísticas o tempo todo, porém nunca tinha tido a experiência de ter uma meta assim. É outro mundo, em que me sinto muito mais gente e feliz”.

**Nossa reinvenção** - Em 2019, fomos convidados a participar do programa Gesc, de gestão de impacto social, que foi o início da nossa construção de planejamento estratégico sustentável, fundação da *Link Tecnologia Social* e atuação em rede. Com a pandemia fomos desafiados a nos reinventar, descobrimos o voluntariado remoto, que nos levou de 30 alunos em três escolas e alguns colaboradores no Guarujá para centenas de voluntários e escolas em todo Brasil, e mais de mil alunos em 2023. Nesta caminhada, alcançamos com muito orgulho em 2022 os Prêmios LED Luz na Educação da Rede Globo e Melhores ONGS do *Instituto Doar* e do *Instituto O Mundo Que Queremos*.

A diversificação de territórios com suas especificidades, com atuação à distância em escolas em todo Brasil nos fez mergulhar no aprendizado das comunidades locais e propor soluções a partir da pesquisa e entendimento do lugar onde vivem. Aprendi que não temos como efetuar transformação social sem compreender profundamente as características do território e comunidade. Que nossos saberes teriam que ser ressignificados para que pudessem ter utilidade e gerar impacto social sustentável.

**Aprendizados** - Foi muito importante também beber na fonte da obra do Yunus com *Negócios Sociais*, que para mim foi transformador, descobri que eu entregava os meus sonhos e o meu melhor para realizar os sonhos de outros, por

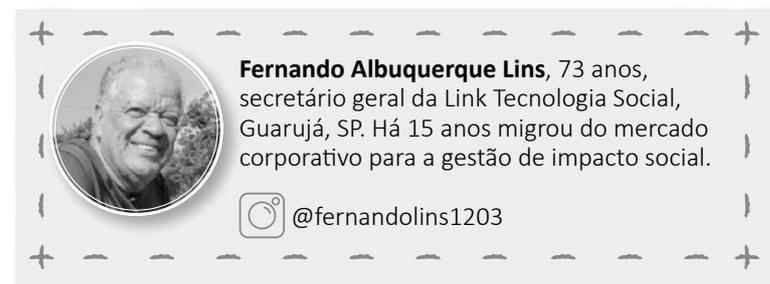
um punhado de dinheiro. “O homem nasceu para ser livre e empreendedor, porém se torna escravo dos sonhos de outros. São ‘escravos de luxo’.” Enxerguei minha própria vida nesta frase, e comecei a repensar toda minha rota. Descobri que não conseguia responder uma pergunta simples: “Qual é o meu propósito?”.

Outro aprendizado foi que desaprendemos e reaprendemos praticamente todos os dias, levando lições para a nossa própria vida. Para sermos efetivos em nosso compromisso de transformar vidas, temos que sair de nossa bolha, compreender a realidade dos alunos, do lugar onde vivem e buscarmos juntos caminhos em que nosso conhecimento se some ao deles.

Temos que eliminar nossos preconceitos, descobrir novas soluções e construir novos saberes juntos, pois somente conectando corações, histórias e sonhos podemos promover o desenvolvimento comunitário sustentável através da educação, que é a nossa missão.

Hoje o Adote 1 Escola tem como propósito ser Luz na Educação, combinando um coletivo de mentoria individual para alunos com incubadora de projetos sociais.

Só tenho gratidão a todos que participaram desta caminhada que mudou minha trajetória.





## Meu legado

Nasci no interior do Rio Grande do Sul, em uma comunidade muito simples, chamada Busa. Na minha família, eu ouvia frases como: “Esta semana não posso, pois temos que ajudar a colher o trigo da família Calabria”, “No próximo domingo estaremos preparando o churrasco da comunidade” e outras tantas assim, sempre com uma palavra de apoio no meio da oração. Boa parte delas vinham do meu pai.

Ele se envolvia em todas as atividades de nossa região, sem receber nada em troca. Outras pessoas também ajudavam nestas tarefas e todos ganhavam mutuamente. Meu pai não media esforços para ajudar e incentivava outros vizinhos a participarem de forma voluntária.

Com este exemplo dentro de casa, não demorei a me engajar nesse movimento de solidariedade. Quando nos mudamos do interior para a cidade me envolvi em trabalhos voluntários no clube do meu bairro. Ali organizávamos os eventos de finais de semana.

Eu tinha 11 anos e, mais tarde, aos 18, passei a participar da diretoria, onde fiquei até os meus 25. Não percebia na época, mas estava seguindo os passos de meu pai. Sempre que surgia uma oportunidade de ajudar eu estava disponível, mesmo quando isto tinha de ser feito no tempo que sobrava entre o trabalho durante o dia e os estudos à noite.

Eu estava sempre engajado em atividades sociais e voluntárias no clube, universidade e entidades que requeriam que alguém ajudasse nas mais diversas frentes ou tarefas.

A vida foi seguindo desse jeito até que, depois de 47 anos de carreira, vividos em empresas privadas, decidi mudar de rumo e pedi demissão.

Poucos dias depois de me desligar fui percorrer o roteiro francês do Caminho de Santiago de Compostela, na Espanha. Foram 800 quilômetros em 34 dias, o que me permitiu pensar em que me dedicar na minha volta. As minhas reflexões durante o trajeto me fizeram ter a certeza de que deveria fazer algo “a serviço do Caminho”. Ainda não sabia se perto ou longe de casa, mas sentia que precisava ter relação com o Caminho de Santiago.

Em junho de 2018, logo após o meu retorno, fui convidado a fazer uma apresentação na Câmara de Vereadores de Farroupilha, minha cidade, para contar minha experiência. Eles estavam analisando a votação de um projeto para criação de um consórcio, com mais quatro municípios, para viabilizar um caminho de 200 quilômetros que seria percorrido nesta região, que se chamaria *Caminhos de Caravaggio*, por interligar dois santuários de mesmo nome e ter no trecho outras igrejas também de devoção à Nossa Senhora de Caravaggio.

No dia seguinte me dirigi à Secretaria de Turismo de Farroupilha e perguntei sobre o novo caminho, que estava no papel ainda. Chegando lá me ofereci para percorrer o trecho que era conhecido apenas pelo secretário e ele me garantiu que quando o fizesse pela primeira vez a pé me convidaria. Em janeiro de 2019, eu, o secretário e mais duas pessoas cumprimos a rota no sentido Canela a Farroupilha. Chamamos de “caminhada técnica” para validar e organizar o trajeto.

Passei a fazer parte da comissão de organização do Caminho, ajudando a definir o melhor itinerário, onde colo-

car as setas, quantos dias eram necessários, a fim de arrumar as informações no guia de orientação aos futuros peregrinos. O Caminho foi lançado em 4 de maio de 2019 e continuamos a acompanhar sua evolução. Em janeiro de 2021 o percorri novamente, porém no sentido contrário, Farroupilha a Canela, e em setembro de 2021 refiz o mesmo sentido que tinha feito da minha primeira vez.

Neste mesmo ano, o Município de Farroupilha criou uma lei para oficializar o trabalho de voluntários. Eu assinei um termo de voluntariado formal junto à Secretaria de Turismo, o que favorece o trânsito e interlocução para exercer a atividade em locais de acolhimento aos peregrinos. Esse modelo é pouco conhecido e muitas cidades ainda não o adotam.

Recebi pessoalmente um terço dos peregrinos que chegaram ao Santuário de Caravaggio de Farroupilha até 2022, quando não havia outras pessoas que pudessem recepcioná-los. Esse número representa 1.500 pessoas de um total de 4.500, somado quando o Caminho fez cinco anos, em 2024.

Dedico boa parte do meu tempo a essas tarefas que tem me dado a oportunidade de conhecer e conviver com pessoas de diversas culturas que já percorreram vários caminhos pelo Brasil e pelo mundo. A troca é imensa.

Sou um dos principais contatos para quem deseja informações sobre o Caminho, com isso começo a falar com as pessoas até um ano antes de virem para a peregrinação e muitos ainda tenho a chance de dar um abraço pessoalmente na chegada, quando nasce uma relação incrível de gratidão. São estes momentos que “remuneram” um voluntário.

É impressionante que embora coloque recursos pessoais no projeto, eu me sinto muito agradecido pelas atitudes e palavras que recebo de quem ajuda a realizar um sonho. “Estou rico” de amigos em várias partes do país. Também participo de várias associações que promovem o Caminho de Santiago,

mas que também apoiam os Caminhos de Caravaggio, pois podem aqui se preparar para caminhar na Espanha.

Outra parte desta história que me emociona é que ao longo do Caminho temos em torno de 150 empreendimentos que atendem os peregrinos, assim além de fomentar esses negócios locais e gerar renda às famílias, também contribuimos com o turismo na região. É gratificante ouvir depoimentos como: “Estou muito feliz com esse trabalho que fazemos, pois isso reaproximou a minha família”, “É bom receber os peregrinos que deixam uma energia boa em nossa casa”, “Com o dinheiro que entrou nós já pudemos comprar mais camas para receber mais pessoas”.

Ensinamos e aprendemos e vemos sonhos se realizarem: de um lado, os peregrinos que são bem acolhidos em nossa região e alcançam sua meta (cruzar a reta de chegada e amarrar sua fitinha) e, de outro, os moradores e empresários da região veem seus negócios crescerem e são reconhecidos pelos bons serviços prestados.

Por orientação de um amigo, planejei ciclos de tempo dentro desta nova condição de aposentado, mas com a decisão de ser voluntário passei a ter uma preocupação diferente, pois no mundo corporativo sempre tem alguém para nos substituir, mas no voluntariado é diferente. Sinto a responsabilidade de deixar um legado e para isso decidi criar a Associação de Voluntários e Apoiadores dos Caminhos de Caravaggio, a *AVACC*, para que este trabalho possa ser mantido e continuado. Esta condição no meu entender é muito mais benéfica ao projeto do que contratar alguém.

Algumas pessoas se espantam com a minha dedicação com tanto afinho e carinho a esta causa sem um benefício financeiro, muitos até duvidam que isto possa acontecer. Mas minha experiência no dia a dia tem mostrado o quanto é gratificante fazer este trabalho.

Com base em minha vivência, tanto pessoal quanto profissional, foi possível definir alguns objetivos para que a associação se fortaleça e continue inspirando outros a cuidar do Caminho, auxiliar os peregrinos e apoiar os locais de acolhimento.

Tenho muito orgulho de seguir os passos de meu pai que tanto se doou em sua comunidade, com sua simplicidade e dedicação permanente, e mesmo hoje depois de muitos anos que partiu para outro plano é lembrado por ter ajudado muita gente.

Espero sinceramente deixar este legado e devolver à cidade em que vivo, por meio do meu trabalho voluntário, um pouco do que ganhei na vida profissional. Acredito numa sociedade mais equilibrada e humana, pois quem doa seu tempo e o faz de coração, sem esperar nada em troca, recebe como pagamento a satisfação de fazer o bem.

Queria ter começado antes, mas dentro das organizações somos consumidos por tantos compromissos que acabamos adiando. Hoje depois de tantos anos de dedicação ao Caminho, penso que estou recuperando o tempo perdido e até que eu tiver força e saúde quero ser voluntário.





## Duas sementinhas e um bercinho

Algumas vezes ouvi aquela frase do poeta cubano, José Martí, “plantar uma árvore, ter um filho e escrever um livro: três coisas que toda pessoa deve fazer durante a vida”.

Sempre refleti a respeito, achava mais fácil cumprir duas das três sugestões dele. O livro me parecia a mais complicada, afinal para escrever um é preciso de uma história marcante ou uma pesquisa bem relevante.

Eu tenho dois filhos, Luís Felipe, meu primogênito, e Lorena, ambos me fizeram sentir um amor incondicional. Eles foram planejados, desejados e tive gestações saudáveis. Hoje o “Lipe” já adulto e a “Lô” no início da adolescência me trazem muito orgulho. Sou realizada como mãe.

Como toda mulher, uma vez ou outra, tento separar aquele tempinho e me cuidar um pouco. Nesses locais de beleza fazemos troca de confidências com as profissionais que cuidam de nós, muitas vezes nos tornamos amigas e temos ali nossos momentos de “terapia”. Era assim comigo e com a Camila.

Durante um período tivemos encontros mensais para ela fazer procedimentos estéticos em mim. Em meio a tantas conversas, a Camila me contou do seu grande desejo de ser mãe e eu relatava minhas vivências com a maternidade.

Estávamos em 2015, minha filha era pequena ainda, o tempo foi passando e entre diversos assuntos voltávamos a

conversar sobre o sonho dela de maternidade. Nessa época Camila estava noiva de Felipe, que considerava a adoção uma possibilidade. Para ela não, isso só seria possível depois que tivesse seu desejado bebê biológico, fruto da combinação do material genético dela e do Felipe.

Com o tempo ela me contou o motivo de não poder engravidar, nem mesmo por inseminação artificial. Ela soube disso quando tinha 15 anos, uma má-formação no útero não permitia que ela gerasse uma criança. Somente seus óvulos fertilizados poderiam ser implantados em outro útero.

Um dia ela me disse entusiasmada que sua mãe havia se colocado à disposição para gerar os netos, mas no encontro seguinte estava desconsolada. Por questões de saúde não seria possível e não havia mais ninguém apto na família dela para ser barriga solidária.

Percebendo sua tristeza, eu disse de bate-pronto: “Se eu pudesse faria isso por você!”. Como leiga eu pensava que somente quem era da família poderia engravidar desta forma. Então a Camila me explicou que havia possibilidade em fazer esse processo com pessoas que não fossem do mesmo sangue. Fiquei eufórica, pois percebi que poderia ajudá-la na realização de seu sonho e imediatamente pedi que me incluísse como voluntária para gerar seu bebê.

Foi um ato de pura sororidade, solidariedade. Sem pensar muito no que viria pela frente: preconceito, falta de compreensão, questionamento, julgamento e até risco de vida, afinal qualquer cirurgia (sim, foi cesárea) traz essa preocupação. Eu era uma mulher divorciada com dois filhos, podia deixá-los órfãos. Mesmo assim recebi apoio e a maior força veio justamente dos meus pais e dos meus filhos.

Após seguir um extenso protocolo que envolvia médicos, psicólogos, autorização do Conselho de Medicina, muitos exames, finalmente eu estava apta a gerar um bebê para uma amiga.

Na primeira tentativa não tivemos sucesso e tivemos que digerir toda a decepção. A família dela e a minha também, pois neste momento estávamos todos na mesma corrente do bem. Não foi fácil, eu não queria mais falar do assunto com ela para não magoá-la, e ela evitou contato comigo por imaginar que eu me sentiria pressionada a tentar de novo com qualquer aproximação dela.

Camila e Felipe seguiram seus planos e se casaram. Quando foram me entregar o convite, tivemos a oportunidade de vencer o medo e conversar sobre o assunto. Eu propus de coração aberto: “Vamos tentar mais uma vez? Se não der certo não tentamos mais, pois vamos saber que é a vontade de Deus!”.

O ânimo e a fé ressurgiram em nós e juntos recomeçamos todo o processo. O material genético que foi coletado de Camila e Felipe estava ótimo na avaliação médica, e eu com os exames aprovados novamente. A sugestão médica era de fazermos a implantação de dois embriões, pois as chances se dobrariam, se perdêssemos um embrião, como aconteceu na primeira vez, ainda teríamos o outro. Em meio a dúvidas, escolhemos implantar os dois, mesmo cientes de que uma gravidez gemelar poderia se tornar real e ao mesmo tempo de risco.

Esperando o resultado, meus sentimentos se misturavam, ansiedade, felicidade, medo da decepção, mas o que prevalecia era o desejo de ver a Camila e o Felipe com o seu filhinho ou filhinha no colo, vivendo as alegrias que uma criança traz para um lar, os desafios que a maternidade e a paternidade nos impõem.

O teste positivo de uma gravidez ficou fácil de entender pela explicação da minha pequena Lorena, que ainda não sabia escrever, mas dizia: “Minha mãe tem um bercinho dentro dela, mas não tem sementinhas. A Camila tem as sementinhas, mas não tem bercinho. Então as sementinhas da Camila foram colocadas no bercinho da minha mãe, e eles são meus novos irmãos”.

Sim, plural! Davi e Theo, dois meninos adoráveis, cheios de saúde e energia, que antes mesmo de serem gerados me fizeram crescer e ser uma pessoa melhor. A partir daí, mês a mês vivíamos novas descobertas, tudo foi comemorado, desde o teste positivo com direito a surpresa. Eu não contei para a Camila que fiz o exame Beta HCG, era uma sexta-feira e eu já sabia o resultado, liguei pra ela e disse que estava ocupada e não havia conseguido fazer naquele dia, e que faria na segunda-feira sem falta. No sábado eu e minha família juntamos o resultado positivo, lembrancinhas, balões e chegamos de surpresa na casa dela.

Depois vieram os tão esperados exames de ultrassom, com os quais vibrávamos em ver o desenvolvimento deles. No primeiro ultrassom descobrimos que eram dois, Felipe deu um grito no consultório. E seguimos com o mesmo entusiasmo no chá-revelação, no enxoval bordado pela tia-avó e também madrinha, Fátima, no enfeite para a porta da maternidade, e claro, nas muitas explicações para amigos e conhecidos.

Eles vieram ao mundo dia 21 de maio de 2020, sob olhares curiosos de toda a equipe médica, pois eram os primeiros bebês a nascerem desta forma naquele hospital. Logo foram amamentados pela mamãe Camila, e com estimulação correta seguiu assim até os 2 aninhos deles. Outro ponto perfeito desta linda relação.

Senti uma felicidade sem limites de ter tido a coragem de encarar esse desafio enorme, vencer preconceitos, e ver minha amiga realizando o maior sonho da vida dela. Ser barriga solidária me fez sentir a emoção da maternidade novamente, desta vez com a responsabilidade de envolver os pais em cada processo. Foi uma gestação cuidada por todos. E quanto mais eles participavam, mais o assunto era vivenciado com naturalidade. Nem a pandemia alterou o sabor que essa bênção era para todos nós.

Nem consigo explicar como é a emoção em acompanhar cada fase, as descobertas e o crescimento deles, mesmo que seja por fotos e vídeos, pois não moramos na mesma cidade.

Meus filhos biológicos e minha mãe têm um vínculo incrível com os gêmeos e me admiram pelo meu gesto. Hoje eles estão com 4 anos, sou madrinha deles e para este ano já temos programa para o Natal em família ampliada. Vamos todos para o Nordeste, pois eles adoram praia.

Voltando à frase do poeta... Eu já plantei a árvore, tenho filhos meus e do coração e o livro está começando a ser escrito aqui através deste breve capítulo. Contudo, o mais importante é não passarmos por este mundo sem amar, sem se doar e marcar a vida das pessoas, eu acrescentaria ainda, se eu fosse o poeta.



**Luciana O. Sousa**, 45 anos, mora em Limeira. É funcionária pública, seu maior trabalho voluntário foi ser barriga solidária do Davi e do Theo. É grata aos pais e a Camila e ao Felipe por terem confiado nela.

 lucianaloryy@gmail.com



## Encontros da alma

Já estávamos perto do fim do ano e uma amiga me perguntou se eu poderia ser “padrinho de Natal” de uma menina de 6 anos. Algo tinha acontecido e ela ficaria sem presente. O ano era 2005 e eu estava passando por muitas transições e desafios na vida. Esse foi o meu primeiro contato com a *Casa Maria de Magdala* (CMM).

Não pude conhecer a menina pessoalmente, mas recebi foto e uma linda carta de agradecimento. Ali foi deixada uma sementinha. Um lugar lindo que acolhe pessoas que haviam contraído o vírus HIV e desenvolveram doenças crônicas. Alguns anos mais tarde, fui conhecer o local e me oferecer para ser tarefeiro, como chamam o voluntário na CMM. Já sabia que iria ficar no setor dos adultos, onde todos eram acamados.

Em maio de 2013, comecei meu trabalho voluntário na casa, toda segunda-feira às 18 horas lá estava eu, e saía por volta das 22 horas. No primeiro dia, conheci uma pessoa muito simpática, chamada Marly. Ela me contou a história da casa, fez um *tour* comigo por todo o espaço e me apresentou alguns adolescentes que estavam em aula.

Finalmente conheci a menina que fui padrinho anos atrás. Ela já era uma linda moça com um simpático sorriso. Fiquei emocionado. Eu me lembro perfeitamente desse dia.

Fui convidado a orar antes de qualquer coisa, mas eu praticamente tinha perdido esse hábito e disse pra deixar para uma próxima vez. Com o passar do tempo fui voltando a me conectar com o Divino, voltei a orar. Antes de começar o plantão, sempre nos reuníamos e orávamos juntos com os internos. Tínhamos várias tarefas a serem executadas, como dar comida, verificar os sinais vitais, dar a medicação, fazer o decúbito, higiene etc. Com o tempo fui aprendendo a fazer tudo com o devido cuidado. Quando nos doamos ao próximo, nos sentimos humanos e uma sensação de pertencimento começa a florescer. Ouvia aquela voz interna: “Não é sobre você, não é sobre você...” e “É no dar que recebemos, no morrer para nós mesmos que encontramos a vida”.

Nessa época, fiz uma viagem a Assis, na Itália, com o Círculo Aletheia. Demos um mergulho na vida de São Francisco, uma jornada de encontro com o sagrado que habita em nós e nas nossas relações. Foi incrível pois se encaixava bastante com a minha atividade na CMM.

O trabalho voluntário é inacabado, sempre em evolução, como dizia São Francisco sobre o doar-se: “Começamos de novo porque até agora nada fizemos”. Isso é muito profundo. Nas minhas leituras sobre São Francisco, um livro em especial me chamou a atenção e tocou o meu coração profundamente, *Irmão Cancro* na versão em português. O livro narra a experiência do autor Robert M. Stewart após ser diagnosticado com câncer em estágio avançado.

Quando voltei de viagem, comentei com alguns internos da CMM sobre essa leitura. Uma pessoa muito querida, que estava lá há quase um ano, se interessou, mas não estava conseguindo ler, pois ainda tinha sequelas de uma doença oportunista. Me ofereci a ajudá-la e acabei lendo o livro todo pra ela. Foi uma experiência magnífica para os dois. Um dia já no meio do livro quando o autor menciona uma árvore

com a qual havia se identificado, por ser um pouco torta e fora do padrão das outras árvores do parque, e mesmo assim tinha galhos grandes e belos, eu disse a ela que eu também me identificava com essa árvore.

Ela não entendeu muito bem e me perguntou: “Como assim, Marcelo?” e eu respondi: “Sou como você, também sou essa árvore fora do padrão. Tenho o mesmo vírus e a única diferença é que não desenvolvi nenhuma doença oportunista. Também tomo as medicações e me esforço para estar bem”. Conte pra ela a minha história e toda a dificuldade de encarar essa realidade. Choramos juntos e ficamos em silêncio. O trabalho voluntário também é um olhar pra dentro da gente, sem se assustar, se esconder, e sim abraçar todos os fantasmas que estão dentro de nós. Dali pra frente a leitura fluiu melhor ainda e terminamos logo nos dias seguintes, foi uma experiência única que guardo pra sempre no meu coração.

Teve também a experiência com a dona Clarisse, a senhora que fazia crochê. Além da luta contra as doenças oportunistas, ela tinha artrose e apresentava dificuldades de locomoção. Morava no alto de um morro, era sozinha e não conseguia ficar subindo e descendo as ladeiras estreitas da comunidade onde vivia. Foi acolhida na CMM, e aos poucos foi parando de andar. Fazia bastante crochê, e o seu trabalho era muito criativo, muita gente encomendava, mas um dia não pôde mais fazer trabalhos manuais. Conversávamos bastante e acompanhava todo o seu drama. Às vezes era implicante com outras acamadas e fazia algum “barraco”, mas logo tudo se resolvia (não tão rápido pra dizer a verdade, rs). Ela tinha um temperamento explosivo e com o tempo isso se agravou.

Com todo amor do mundo cuidávamos dela e de todos ali no albergue dos adultos. Não me esqueço de quando levaram uma turma para a praia. Foi um grande dia, cheio de desafios, risadas, inesquecível. A dona Clarisse foi a caráter,

com chapéu, óculos escuros e levaram uma cadeira bem bacana pra ela sentar na areia próxima do mar. Consigo visualizar até hoje a imagem. Um mês depois, Dona Clarisse faleceu. Ela foi para a CMM passar os últimos anos de sua vida. Recebeu amor, carinho e cuidado e foi muito bem acolhida.

Já estava há mais de um ano na CMM quando um dia conheci um rapaz muito simpático, alegre e amigo de todos. Ele foi acolhido na casa ainda muito novinho e cresceu ali com as outras crianças e passou um tempo fora da casa. Quando voltou, nos conhecemos e ficamos amigos. Sempre conversamos muito e quando tenho uma brecha o levo para alguns eventos em Niterói. Na CMM chegamos a ser tarefeiros juntos durante os plantões da segunda-feira. Ele me auxiliava no atendimento aos acamados e quando tinha um tempo livre conversávamos muito.

A alegria dele nos contagia nos dias difíceis, pois é muito curioso: anseia por novas experiências, amizades e uma vida vivida. O Wagner é um grande irmão de alma, que está sempre no meu coração.

Hoje consigo ver que o “irmão HIV” me fez ser voluntário numa Casa onde outras pessoas compartilhavam a mesma situação que a minha, de uma maneira que eu não conhecia e que me aterrorizava. Consegui acolher todo esse sentimento através do cuidado com o próximo. Entendi que me realizo como um ser humano através das relações, me doando, olhando para o outro com um olhar carinhoso e verdadeiro, assim praticamos nossa humanidade através do coletivo, do NÓS.

Creio que por mais estranho que possa parecer, esse vírus “salvou” a minha vida. Passei a me cuidar mais, fazer exames com mais frequência, a valorizar o meu corpo e a vida. Tem sido um longo caminho, cheio de desafios, nada fácil, mas quem disse que a vida seria fácil, não é mesmo?

Ser tarefeiro na CMM me deu a oportunidade de ver a vida por um outro ângulo e a passar por um processo enorme de desconstrução de valores que eram apenas ilusões de algo que não se sustentavam, que um dia iria quebrar. Tive um sentimento de participação intensa, de inclusão e pertencimento.

“Agora consigo ver Francisco como aquela pedra bruta. Compreendo que a minha própria vida está inacabada, expressa no seu emergir. Começo a compreender que precisamos começar de novo, que estamos inacabados e sempre a emergir – e esta é a beleza. Precisamos de continuar a emergir, viver intensamente, até saudarmos a irmã morte, o inacabado celebrado em *transitus*” (trecho do livro *Irmão Cancro*).



**Marcelo Mendonça**, 56 anos. Morador e apaixonado por Santa Teresa, Rio de Janeiro. Praticante do Método Aletheia. Terapeuta Reiki e Florais de Bach. Ativista da causa animal e peregrino de Santiago de Compostela.

 bonheur0368@gmail.com

## Fui doar, voltei completa!

A vida sempre me tratou bem. Hoje aos 62 anos, percebo que desfrutei de muitos privilégios, uma infância alegre com amigos e primos, uma família estruturada, pais muito enérgicos, típicos de família italiana, mas que eram infinitamente atenciosos e acessíveis.

Até os 18 anos, tive algumas crises típicas de adolescência, também sofri algumas perdas, sendo uma muito significativa, a de um irmão muito querido, meu caçulinha e protegido. Esse fato me despertou a curiosidade sobre Espiritualidade.

Depois dos 20 anos, recebi muita coisa de presente, um emprego na Vasp, uma companhia aérea que me possibilitou viajar muito e conhecer boa parte do Brasil e do mundo. Nesse trabalho, conheci meu grande parceiro de vida, um companheiro e tanto, o Hélio, meu amor.

Decidimos nos casar após cinco anos de namoro, e fomos construindo nossa estrutura familiar, adiando a chegada de filhos porque a prioridade era estudar, comprar casa, preparar o nosso futuro.

E assim foi, de 1991 a 1996: aproveitamos a vida de casal, compramos apartamento, fizemos boa poupança, enfim o ninho estava pronto, era hora de aumentar a família. Foi nesse momento que a vida me deu um “não” dolorido, difícil de aceitar, de engolir: a infertilidade.



Foram muitas tentativas sem sucesso e eu comecei a sentir o gosto amargo da dificuldade naquilo que para mim era o mais desejado, eu adorava bebês e crianças, eu queria ser mãe.

Fiquei inconsolável e como a vida precisava seguir, fui fazer terapia e lá encontrei um anjo em forma de psicóloga, que me apresentou a um grupo de voluntários da *Associação Viva e Deixe Viver*. A proposta deles era contação de histórias para crianças hospitalizadas ou em tratamento.

Sou muito grata à minha chefe, que comprou minha ideia e me dispensava por duas horas semanais na parte da manhã para que eu cumprisse essa tarefa.

Feitas as apresentações e orientações, chegou o meu primeiro dia de trabalho voluntário, o local era o Hospital Emílio Ribas, em São Paulo, na ala infantil. Vale lembrar que esse hospital é especialista em doenças infectocontagiosas, vivíamos a segunda metade dos anos 90; quando o vírus HIV ainda era letal. Isso significava que muitas daquelas crianças para as quais eu ia dedicar minha leitura e brincadeira não chegariam à vida adulta. Não era um quadro animador, tampouco alegre.

Lá fui eu, bem orientada, com avental colorido, cheio de bordados e penduricalhos, livros infantis debaixo do braço e uma vontade gigante de doar afeto e alegria para aquelas crianças internadas e as do hospital dia. Elas, assim como eu, estavam ali, passando por momentos difíceis. Magrinhas, abatidas, estigmatizadas, muitas delas órfãs, um sentimento que a infertilidade me trazia, eu me achava “órfã” de filhos.

Mas só essa boa vontade não foi suficiente para que eu quase não desmaiasse quando entrei naquela enfermaria, cheia de médicos, crianças frágeis, remédios, soros e, algo que eu nunca gostei, agulhas. Fiquei aflita, a pressão baixou, comecei a suar frio, tirei o avental, sentei numa escada e fiquei lá, me recompondo, pensando em fugir dali, achando que era demais pra mim.

Uma das voluntárias antigas percebeu, foi ao meu encontro e me disse algo que levei pra vida:

— É preciso dar um nó na aflição, só assim você consegue seguir em frente.

Quase 30 anos se foram e eu nunca esqueci essa frase.

Encarado o primeiro impacto, me realizei naquele trabalho, aprendi cuidados com higiene hospitalar, o respeito pelas crianças enquanto pacientes, pelas equipes médicas e de enfermagem. Era premissa perguntar antes se elas queriam ouvir alguma história, às vezes elas não estavam bem e não desejavam interação.

Aquele universo foi ficando fantástico: chegar ao hospital, entrar no quarto ou enfermaria, interagir com a criança, fazer brincadeiras.

Houve uma vez numa sala de medicação que estava cheia, que quando dei por mim, tinha uma “multidão” ao meu redor. As crianças, os responsáveis por elas e a enfermagem estavam com o semblante tranquilo, prestando atenção na história do *João e o Pé de Feijão* que eu estava contando. Nem sei descrever o sentimento que me tocou naquele momento, mas era bom demais. Era maravilhoso entrar ali e fazer as pessoas sonharem mesmo que durante alguns minutos.

Daí me viciiei naquela adrenalina boa de interagir com uma ou várias crianças e arrancar delas um sorriso que demonstrasse que elas saíram daquele cenário real para viver uma fantasia. Contagiei também minha mãe e alguns amigos, eles compravam livros para repor os da Associação, pois às vezes as crianças pediam um exemplar e, claro que, eu deixava que elas continuassem aproveitando aquele momento prazeroso que era o de ler, sonhar ou simplesmente folhear aqueles livros coloridos.

Quando entrava no quarto e notava alguma criança em situação mais grave, muitas vezes me preparava emocional-

mente pois talvez ela não tivesse resistido e na semana seguinte não a veria mais. Se isso acontecia, levava os nomes para eu e minha mãe fazermos oração e pedirmos luz pela criança que havia partido e pela família que estava em sofrimento.

Fiquei nesse trabalho quase quatro anos, achando que eu estava me doando, mas, sem perceber, aprendi, me motivei, me tornei mais humana, criei casca, me fortaleci.

A vontade de ser mãe ainda era grande, mas encontrei um propósito e as coisas iam assim caminhando, a dor se transformou em aprendizado.

Vieram os anos 2000, e com ele as grandes mudanças, no mesmo ano deixei de ser filha e me tornei mãe. Logo em janeiro descobrimos uma recorrência do câncer de minha mãe, me desliguei do *Viva* pensando em voltar quando ela estivesse melhor, mas ela faleceu em novembro.

Em paralelo, em julho desse mesmo ano, através de um processo de adoção que eu e o Hélio estávamos inscritos na Vara da Criança e Juventude, recebi um grande presente do Universo por meio da justiça dos homens: minha filha Victória. Ela chegou com 4 meses e um sorriso lindo. E então, desejosa que estava, me realizei na maternidade.

Devido às demandas profissionais e da maternidade só retornei ao trabalho voluntário em 2018. Na verdade, voltei formalmente após 18 anos afastada, porque o chip do bem-querer e servir já estava instalado em mim e, mesmo na dupla jornada que a mulher executa diariamente, eu encontrava tempo para fazer muitas campanhas em benefício do próximo, como movimentar meu círculo de relacionamento para recolher doações de insumos para o *Amparo Maternal*, sacolinhas de Natal para crianças menos favorecidas, fraldas e medicamentos para um lar de velhinhos, trabalhar em quermesses diversas, enfim, confesso que realmente me viciou no prazer de ajudar.

Sem esquecer que, adiei ainda meu retorno presencial ao voluntariado porque o negócio da família passou por uma fase de muita dificuldade financeira, precisando ser reestruturado. Lá fui eu, aposentada, trabalhar “de graça”, erguendo as mangas e fazendo trabalhos que nunca imaginaria fazer, mais operacionais e menos estratégicos. Foi um desafio e tanto, mas hoje estamos colhendo felizmente o resultado dessa união de forças, tudo passou.

Há seis anos, após muito estudo da doutrina, passei a trabalhar voluntariamente em uma casa espírita no Campo Belo. Estou lá à disposição por pelo menos quatro horas, uma vez por semana, faça chuva ou sol.

E se eu pudesse aconselhar alguém que esteja vivendo alguma situação parecida com a minha no passado ou qualquer outra realidade onde haja tempo e condições para se doar, eu aconselharia exatamente isso.

Nossa passagem pela vida é rápida e o quanto pudermos torná-la afetiva a nosso favor e do próximo, ela nos trará bem-estar. Aprendi que a felicidade está dentro de nós e ela se revela num simples ato de apoiar alguém que em determinado momento esteja vulnerável e precisando de ajuda.

*Nunca deixes de amar e de servir, marcando os teus atos pela bondade e pela compaixão!*

Joana de Angelis



## Urgência climática

*Choveu, choveu*

*A chuva jogou seu barraco no chão*

*Nem foi possível salvar o violão.*

Trecho da música *Zelão*, de Sérgio Ricardo



Em fevereiro de 2023, estávamos em pleno Carnaval. Foi uma tarde linda de sol, com blocos nas ruas. À noite, porém, seguindo as previsões meteorológicas, veio a chuva. As pessoas da região sul de São Sebastião descreveram como “baldes de água caindo do céu”, pois não havia distância entre os pingos da chuva.

Foram 700 milímetros de precipitação atmosférica em menos de 24 horas, medidos pelo Cemadem (Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais). Recorde de chuva registrado no Brasil, nunca havia chovido assim no país.

Esse evento ocorreu no litoral norte de São Paulo, onde moro desde a pandemia de covid-19. Eu não estava lá, estava passando o Carnaval no interior, iria para Cambury no dia seguinte, mas recebi um telefonema desesperado de uma amiga que estava hospedada em casa: “Tininha, sua casa caiu!”

Sim, não havia mais casa para eu voltar, tinha sido invadida pelas árvores da enxurrada. Minha amiga foi resgatada através da janela de um quarto não atingido. Com a luz do dia seguinte veio o cenário da catástrofe: estradas bloqueadas e as primeiras imagens das cicatrizes na serra. Assim foi nossa manhã de Carnaval.

Houve deslizamentos de terra, inundações, casas destruídas, ruas intransitáveis, desabrigados, mortes. Éramos mais um dos atingidos pelo extremo climático. E assim, como várias famílias, fomos vítimas da tragédia ecológica de 2023. Com certeza, o oceano adjacente foi determinante no fenômeno que atingiu, principalmente, o setor sul do município, as praias entre Barra do Una e Boiçucanga.

Nessa segunda praia, fica a sede do *Instituto de Cultura Oceânica* (ICO), onde trabalho como voluntária, justamente com o meio ambiente marinho. O ICO é uma Organização da Sociedade Civil (OSC), ativa desde 2021, que tem como protagonista de suas ações o oceano. Trabalhamos para promover o conhecimento da relação humana com o ambiente marinho e engajar a população na conservação e defesa do mar. A sede do ICO busca ser um espaço de encontro e troca entre pessoas e instituições interessadas na ciência e cultura com ênfase na educação como forma de transformar mentalidades.

Quando eu era estudante de Biologia, na década de 1980, não podia imaginar que o que prevíamos para o futuro – “o clima poderá mudar em 50 anos” – pudesse realmente ocorrer na minha existência. Então compreendi a urgência de aplicar tudo que havia aprendido na universidade.

Nesta passagem do tempo, eu, bióloga, e Carlos, físico, ambos oceanógrafos, dedicamos mais de 20 anos de nossas vidas ao estudo do oceano. Nossas experiências profissionais nos levaram a ter como objetivo ampliar a consciência da população para as questões relativas ao oceano e ao clima.

Com esse pensamento e, depois de aposentados, eu e Carlos, meu marido e companheiro de uma vida, fundamos o instituto. Mais quatro pessoas nos acompanharam nessa jornada e, dessa forma, o ICO é formado por nós dois, Cristina, Misty, Victória, Lídia e, lógico, nossa filha Helena – atleta paralímpica brasileira, modalidade natação na categoria Síndrome de Down. Com diversidade profissional e poucas pessoas nós iniciamos as atividades.

Como voluntários, ministramos palestras nas escolas locais, participamos de atividades culturais importantes na região como o Dia Mundial de Limpeza de Rios e Praias (17 de setembro) e nos alinhamos com outras organizações locais na conservação do meio ambiente.

Somos membros, como entidade ambientalista, do Conselho Gestor da APAMLN (*Área de Proteção Ambiental Marinha do Litoral Norte*), onde o ICO é suplente. Participamos de audiências públicas relacionadas a impactos ambientais de projetos de instalações industriais/comerciais no mar, seja ela nacional ou internacional. Participamos junto à WWF-Brasil (*World Wildlife Foundation*) de encontros para discutir a exploração de petróleo no mundo e, em particular, no litoral norte de São Paulo.

Esse trabalho com o ambiente marinho vem ao encontro da Década do Oceano 2021-2030, instituída pela ONU para refletirmos os problemas a serem enfrentados e buscarmos soluções para a conservação dos oceanos. “A ciência que precisamos para o oceano que queremos”.

Esse compromisso surge no momento em que a ciência passa a compreender a relevância e protagonismo do oceano para o equilíbrio dos ecossistemas e da vida na Terra. A Década da Ciência Oceânica para o Desenvolvimento Sustentável tem como objetivo impulsionar os ODSs (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável), incentivar a

ciência do mar, informar e sensibilizar as pessoas e unir o planeta em prol de um oceano saudável para todos.

A Agenda 2030 é um plano de ação global proposto pela ONU que traz à discussão 17 ODSs. Esses objetivos são um apelo às ações que visam garantir que as pessoas, em todo o planeta, possam desfrutar de um meio ambiente saudável, paz e prosperidade.

O ICO tem como uma de suas metas ser multiplicador de informações científicas dos nossos mares e entorno. O fortalecimento de uma cultura oceânica sintetiza o esforço para a conscientização do uso sustentável do oceano e seus recursos. Participaremos da Agenda com iniciativas que contribuem, principalmente, para as temáticas dos seguintes ODSs: Vida na Água (14) e Ação contra a Mudança Global do Clima (13).

Sempre penso que a solução é através da educação e nós, do ICO, trabalhamos com ciência cidadã, levando a construção do conhecimento através do método científico para fora dos muros das universidades, empoderando a população, desenvolvendo pesquisas com tecnologia de baixo custo.

A Etec (Escola Técnica Estadual, Centro Paula Souza) de São Sebastião é nossa parceira nesse projeto. Trabalhamos o método científico com os alunos usando um instrumento simples, a régua de maré, uma régua graduada em unidades de comprimento, instalada verticalmente em um pilar de um píer, ou outra estrutura semi-submersa no mar. Medimos, assim, o nível do mar diretamente na régua – e isso pode ser feito por qualquer pessoa – em função do tempo (ano, mês, dia, hora, minutos). Os dados obtidos dessa observação serão trabalhados e relacionados com o clima.

Com esse projeto *Régua de Maré*, a Etec tornou-se uma Escola Azul, conceito nascido em Portugal e que convida todas as escolas a integrar seus membros – professores e alunos – e a comunidade em geral – pais e responsáveis – para

desenvolverem a cultura oceânica, com pensamento crítico e criativo no entendimento de como o oceano influencia nossas vidas e como nossas vidas influenciam os oceanos.

Além desse, temos outro projeto que o complementa, o de construir pluviômetros caseiros, junto com a população e escolas de São Sebastião, já que as chuvas locais têm sido uma das preocupações mais relevantes dos moradores após o desastre de fevereiro de 2023. Os pluviômetros caseiros podem ajudar as pessoas a compreender melhor a previsão de chuvas e os dados podem, também, ser comparados com as medidas dos equipamentos do Cemaden instalados na região.

A aceleração das mudanças do clima tornou meu voluntariado mais importante e mais urgente do que minha própria imaginação. Aos 65 anos, estou sempre sonhando, e com a certeza de que doando o que sabemos fazer, podemos construir um mundo mais consciente e justo.



MÁRIO GUIMARÃES

Organização Médicos do Mundo  
e Projeto Médicos de Rua

## Da Neurociência à Medicina de Rua

A paixão pela ciência sempre me acompanhou desde a infância. Aos 12 anos, o universo e seus mistérios me atraíam, e sonhava em desvendá-los como físico ou astrofísico. Paralelamente, um forte senso de compaixão e o desejo de aliviar o sofrimento humano cresciam em mim, inspirados pela retidão e altruísmo de meus pais e pelo exemplo de minha avó. Ela dedicou sua vida a ajudar os outros através de obras de caridade em sua igreja.

Aos 14 anos, meu interesse pela ciência convergiu com essa vocação humanitária quando, por meio de revistas científicas, descobri a Neurologia e seus enigmas. A mente humana, a alma, o comportamento me fascinavam e me impulsionavam a buscar respostas. Decidi então que seria neurologista, sem imaginar as reviravoltas que essa decisão traria.

Para alcançar meu objetivo, teria que cursar Medicina, uma perspectiva que, a princípio, me causou estranheza. O ambiente do médico, com seus jalecos brancos e hospitais impessoais, parecia distante do meu ideal de ciência pura. Mas a vida, assim como a ciência, nos surpreende e nos transforma. Ao ingressar na faculdade, fui conquistado pela Medicina em toda a sua complexidade e beleza. Cada disciplina, cada novo conhecimento, me encantava e me aproximava da minha meta, reacendendo a paixão pela Neurologia e expandindo meus horizontes para as Neurociências.



Durante a graduação, dei meus primeiros passos no mundo do voluntariado, fundando uma organização que oferecia aulas de pré-vestibular e cursos profissionalizantes para jovens e adultos em situação de vulnerabilidade. A experiência de compartilhar conhecimento e contribuir para a construção de um futuro melhor para eles me trouxe uma profunda satisfação e me mostrou o poder transformador da educação.

Após a graduação, vim para São Paulo realizar a residência médica. Durante esse período, continuei me dedicando a projetos sociais, mas foi em Boston, durante um curso de aperfeiçoamento, que tive um encontro marcante com a medicina de rua, através do trabalho inspirador dos professores Jim O'Connell, da Harvard University, e Jim Withers, da Universidade de Pittsburgh. A dedicação desses médicos em levar atendimento a pessoas em situação de rua, muitas vezes se vestindo como elas para estabelecer uma conexão mais profunda e romper barreiras, tocou-me profundamente e me fez repensar o papel da medicina na sociedade.

De volta ao Brasil, durante minhas caminhadas entre o metrô e a universidade, via a necessidade gritante de assistência médica e social nas ruas de São Paulo. Ao mesmo tempo, percebia o entusiasmo e a vontade de muitos estudantes de Medicina, que buscavam oportunidades para aplicar seus conhecimentos e fazer a diferença na vida das pessoas.

Inspirado por tais experiências, fundei a organização *Médicos do Mundo*, inicialmente com o projeto *Médicos de Rua* como sua principal missão. Com o apoio de uma equipe incansável de estudantes, profissionais da saúde e parceiros, como Mayara Robbles, Carolini Santana, Lucas Lins, Clara Crepaldi e Marta Cardoso, levamos atendimento médico e social a mais de 40 mil pessoas em situação de vulnerabilidade, oferecendo não apenas tratamento, mas também dignidade, respeito e esperança.

Nosso trabalho se expandiu para além das ruas, com projetos como o *Mulheres sem Medo*, que promove a saúde e os direitos das mulheres, o *Doutores Brinquedos*, que leva alegria e cuidado a crianças hospitalizadas, e a *Missão África*, que leva assistência médica a comunidades carentes no continente africano.

Em cada um deles, buscamos não apenas tratar doenças, mas também fortalecer o espírito humano e construir um mundo mais justo e solidário. Mas o impacto mais profundo do nosso trabalho se manifesta na transformação dos próprios voluntários. Ao se depararem com a realidade daqueles que vivem à margem, muitos estudantes e profissionais de saúde redescobrem o verdadeiro sentido da medicina. A empatia, a compaixão e o desejo de servir se fortalecem, e muitos encontram em si mesmos uma vocação que vai além do consultório e do hospital.

Testemunhei essa transformação em inúmeros alunos, como aquele que, após uma ação na rua, me disse: “Professor, depois de hoje eu tive a certeza que deveria ter feito Medicina”. Essa frase resume a essência do voluntariado: uma troca profunda e transformadora, em que doamos nosso tempo e conhecimento, mas recebemos a gratidão, o aprendizado e a certeza de que estamos fazendo a diferença no mundo.

Na área da saúde, ele se torna ainda mais essencial, pois nos permite ir além do tratamento das doenças, promovendo a saúde integral e o bem-estar das pessoas, em especial aos mais vulneráveis. Ao longo dessa jornada, aprendi que a medicina não se resume a diagnósticos e tratamentos. É, acima de tudo, um ato de amor e cuidado, que se manifesta na escuta atenta, no toque acolhedor e na busca incansável por soluções que promovam a saúde e a dignidade humana.

Atuamos regularmente em cidades de Minas Gerais, Rio Grande do Sul, Paraná, Santa Catarina, Rio de Janeiro, além de São Paulo, sede do projeto. E é com essa convicção que sigo em frente, buscando inspirar novas gerações de

médicos e profissionais da saúde a abraçarem o voluntariado como parte essencial de sua formação e de sua prática e por isso nossos projetos incluem: assistência social, odontologia, psicologia, nutrição, enfermagem, farmácia, recreação, higiene e beleza, entre outras.

O voluntariado transcende a simples prestação de serviços e torna-se um catalisador de transformações, tanto para aqueles que recebem o auxílio quanto para aqueles que o oferecem. Para os pacientes, representa acesso a cuidados de saúde, muitas vezes negados ou inacessíveis, e a chance de serem vistos e ouvidos com dignidade e respeito. Para os voluntários, proporciona aprendizado profundo sobre a realidade social, a empatia e a importância de utilizar seus conhecimentos e habilidades em prol do bem comum.

Segundo levantamento do Ipea (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), de 2020, a população em situação de rua no Brasil tem crescido consistentemente na última década, alcançando o número de 222 mil pessoas, sendo 24 mil apenas na cidade de São Paulo. Muitas dessas pessoas não conseguem ser atendidas nos equipamentos públicos de saúde, por motivos que vão desde não possuírem um comprovante de endereço para cadastro até serem impedidas de adentrarem o espaço por estarem malcheirosas. A *Médicos do Mundo* atende essas pessoas onde elas estão – na rua – muitas vezes sendo o único cuidado de saúde ao qual têm acesso.

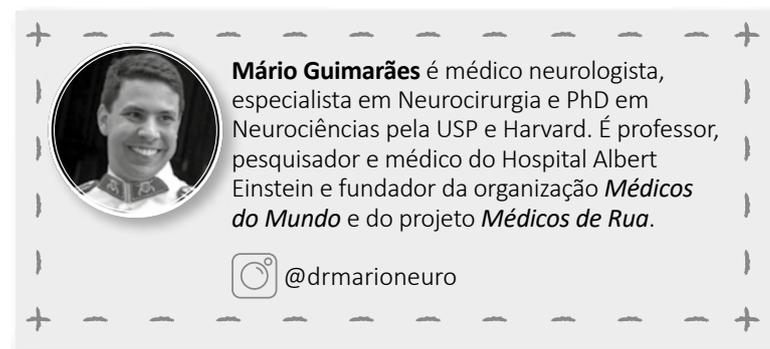
Através da minha experiência na medicina de rua, consigo vislumbrar quão longe podemos estender o alcance de ações em favor da comunidade e assim quebrar barreiras de acesso e construir um sistema de saúde mais justo e inclusivo. A filantropia entra aí, pois desempenha um papel fundamental no apoio e na sustentabilidade de projetos sociais na área da saúde.

Com doações e investimentos, podemos tentar garantir que mais pessoas sejam beneficiadas e que o impacto social

seja cada vez maior. Além disso, tal engajamento permite que mais pessoas possam atuar como um agente de mudança, incentivando a inovação e a criação de novas soluções para os desafios da saúde pública. Acredito que ao investir em projetos que unem ciência e paixão, contribuimos para a construção de um futuro saudável para as pessoas.

Para continuarmos nesse cenário de florescimento, é fundamental que haja um esforço conjunto de toda a sociedade para fazer parte deste impulso, pela crescente conscientização sobre a importância da responsabilidade social e da necessidade de ampliar o acesso à saúde.

Que possamos, juntos, continuar a trilhar esse caminho de paixão e solidariedade, levando esperança e cuidado a quem mais precisa e construindo um futuro mais promissor para todos.



MARTA P. CARDOSO

ONG Adote Saúde,  
Instituto Horas da Vida,  
entre outros

## Desde minha mãe...

*Para Cecília*

Minha mãe carregava para lá e para cá pilhas de roupas e objetos que seriam distribuídos a pessoas em situação de vulnerabilidade. Morávamos em Assis, interior de São Paulo, na década de 70; eu era bem pequena.

Aos poucos entendi que minha mãe trabalhava como voluntária em uma entidade filantrópica ligada à Secretaria Municipal de Assistência Social. Alguns anos depois ela foi convidada para coordenar a *Casa das Meninas*, um orfanato que ocupava uma grande casa amarela na região central da cidade, abrigando 99 meninas com meses de idade até 18 anos. Havia muitos desafios nessa nova jornada, tanto em relação à captação de recursos, quanto às necessidades de saúde física e sobretudo emocional que essas crianças apresentavam.

Nascida em Itapetininga, SP, minha mãe mudou-se para Assis quando assumiu um cargo de professora numa escola primária da cidade. Lá conheceu meu pai, casaram-se e tiveram três filhos. Extremamente comunicativa, alegre, inquieta e criativa, acabou conhecendo tantas pessoas da cidade como se sempre tivesse morado lá. Adorava conversar com novas pessoas que encontrava, dizia que aprendia alguma coisa nesses momentos. Da mesma forma se divertia ao



reunir as amigas, fosse para apanhar jabuticabas no quintal, ou para organizar alguma comemoração. Ela tinha muitos sonhos e ideias para movimentar a vida, além de um otimismo incorrigível.

Ao longo de sua atuação na Casa das Meninas, minha mãe organizou várias atividades sociais que ajudaram a levantar fundos para a instituição. Havia também uma agenda cultural, na medida do possível, para uma cidade a quase 500 quilômetros da capital, numa época em que tudo só podia ocorrer de forma presencial. Uma peça de teatro, um bate-papo vespertino com os atores para o público mais jovem, um espetáculo de dança, e desfiles de moda em formatos inovadores, foram alguns dos eventos que marcaram o movimento da cidade naqueles anos.

Entre os projetos que mais admiro de sua gestão estão os cursos implementados no orfanato. Preocupada com o futuro das internas, ela propôs essa sugestão à equipe, e conseguiram adaptar algumas salas do casarão; ali passaram a ser realizados cursos de Datilografia, Corte de Cabelo, Costura e Postura, destinados às meninas maiores. Dessa forma, elas poderiam desenvolver uma capacitação para quando precisassem deixar a Casa, aos 18 anos. Eram conquistas que eu via minha mãe contar e comemorar, embora naquele momento eu não tivesse ideia da importância e do impacto que representavam para aquelas pessoas. Nem do orgulho que eu teria, por toda minha vida, de ter como mãe alguém com tanta iniciativa, comprometimento e vontade de fazer o bem.

Foi nessa época, indo ao orfanato algumas vezes com minha mãe, que senti vontade de brincar com aquelas crianças e de também fazer algo por elas. Eu tinha uns 12 anos quando reuni algumas amigas para compartilhar uma ideia. No outono daquele ano partimos para arrecadar algum dinheiro junto aos nossos familiares e conhecidos. Com o valor obtido,

fomos à uma fábrica de doces da cidade, compramos o que foi possível de ovos de chocolates e balas, e montamos saquinhos iguais, em número equivalente ao de meninas. No domingo de Páscoa após almoçarmos com nossas famílias, fomos todas até a casa amarela. Entregamos um saquinho para cada uma das meninas e passamos a tarde toda brincando com elas. Nos divertimos muito e ficamos contentes. Na saída, ouvimos várias delas pedirem: “Voltem para brincar com a gente! Não precisam trazer doces”. E voltamos várias vezes.

Sem dúvida esse foi o primeiro momento da minha vida em que acendeu uma luz: a sensação de que é possível fazer pessoas felizes, mesmo aquelas que nem conhecemos. Com sensibilidade e empatia, sempre haverá espaço para um trabalho solidário, sempre é possível doar atenção, acolher, resgatar a dignidade. E descobrir o quanto isso ilumina também a alma de quem faz.

Após alguns anos naquele trabalho, minha mãe foi indicada para presidir uma outra instituição que estava precisando de ajuda, a *Associação Santa Rita de Cássia*. Havia um grupo de voluntárias com a tarefa de identificar famílias em situação de vulnerabilidade; inicialmente eram cerca de 30 famílias, mas o número crescia a cada ano. Várias costureiras confeccionavam caprichosamente casacos de flanela de vários tamanhos para os meses frios, e as voluntárias montavam conjuntos com casacos e cobertores e se dividiam para fazer a distribuição casa a casa, finalizando o ciclo.

Para conseguir mais recursos para a Santa Rita, ela começou a realizar bazares anuais de artesanato, envolvendo e engajando várias amigas, além das pessoas já atuantes na instituição.

Lembro-me das reuniões que aconteciam em nossa casa, as ideias surgindo, a divisão das tarefas e a motivação de todo o grupo. Lembro-me das voluntárias ajudando minha mãe a descobrir talentos artísticos escondidos pelos bairros

da cidade, que apareceriam em toalhas de crochê, nas bandejas de madeira pintadas, em banquinhos de taboa; lembro-me do bar improvisado nos bazares, servindo pão de queijo quentinho e bebida aos visitantes, que conversavam animados; lembro-me das voluntárias comemorando o sucesso do evento; e das pessoas que vendiam suas artes, aguardando a data do próximo.

Mudei-me para São Paulo no ensino médio. Faculdade e trabalho intensos, e passaram-se duas décadas. Como médica pediatra e vários amigos envolvidos em trabalhos sociais, fui convidada algumas vezes para realizar palestras ou atividades educativas para pais em abrigos e projetos do terceiro setor. Veio à tona aquele sentimento que o voluntariado me despertou na infância. Eu tinha um pouco mais de tempo nessa época, e uma habilidade profissional que poderia utilizar em várias iniciativas.

Nesses muitos anos desde então, venho descobrindo e sendo descoberta para novas ações voluntárias e desafios, como médica, com públicos diversos. Foi assim quando descobri o *Horas da Vida* pelo jornal: liguei ao coordenador dessa ONG e passei a colaborar atendendo no meu consultório, periodicamente, crianças de abrigos com queixas crônicas que ainda não tinham conseguido consulta.

Depois veio o *Adote Saúde*: ONG criada pelo Dr. Eduardo Troster, médico pediatra e uma grande figura humana. Participo dos mutirões de saúde organizados pela ONG, duas vezes ao ano, como parte de um grupo de médicos voluntários que presta atendimento clínico e avaliação oftalmológica às crianças da região de Carapicuíba; aquelas que precisam já escolhem ali mesmo os óculos que irão ganhar. Essas mesmas crianças têm atividades esportivas e artísticas no contraturno escolar, promovidas por parceiros da região.

No último ano, fui convidada pela enfermeira Cláudia Luz para colaborar com os *Médicos do Mundo*. Em um exemplo de esforço coletivo, essa ONG reúne uma equipe multidisciplinar com médicos, enfermeiros, farmacêuticos, acupunturistas, entre outros, para atender moradores em situação de rua no centro de São Paulo e imigrantes refugiados residindo em abrigos temporários. Realizamos cuidados e orientações de saúde, entrega de medicamentos e encaminhamentos para hospitais quando necessário; esse projeto incrível foi contado com mais detalhes no capítulo anterior pelo Dr. Mário Guimarães.

Em fevereiro de 2023, participei de uma missão humanitária após a catástrofe ambiental que ocorreu no litoral de São Sebastião, numa mobilização que envolveu pessoas da região e várias instituições. Sob coordenação do Dr. Fábio Racy realizamos centenas de atendimentos, e sobretudo acolhimento àquelas pessoas num momento de tanta perda. Cada um desses projetos me motiva, me renova e me ensina de alguma forma.

Da minha mãe herdei inquietação, alegria, otimismo e amor pelo voluntariado. Sinto-me infinitamente feliz por seguir seu legado, e começo a transmitir o mesmo a meu filho.



## Um ato de gratidão

*Que a importância de uma coisa não se mede com fita métrica nem com balanças nem com barômetros etc. Que a importância de uma coisa há que ser medida pelo encantamento que a coisa produza em nós.*

Manoel de Barros



Retribuir de alguma forma tudo aquilo que Deus me proporcionou significa estar em paz e com o coração cheio de alegria e gratidão, pois sei que a minha missão aqui na Terra está sendo cumprida. Por isso, sou voluntário desde sempre. Está na minha essência.

O *Centro de Convivência do Idoso* (CCI) é um dos meus projetos. Foi criado por mim e está dentro do escopo do Instituto Mauricio Gehlen – uma organização sem fins lucrativos que leva meu nome e abraça outros programas sociais. Mais do que um centro, é um modelo de atendimento a idosos inédito no Brasil, pois não tem o envolvimento direto do poder público. Além disso, serviu como inspiração para o Governo do Paraná criar o programa Cidade do Idoso.

O CCI está localizado no município de Paranavaí, no Paraná. Uma cidade com 95 mil habitantes, segundo dados oficiais recentes. Trata-se de um complexo privado que oferece uma variedade de atividades educativas: aulas de al-

fabetização, oficinas e cursos, como computação, culinária, artesanato, dança e jogos, além de atividades físicas, como vôlei, alongamento, pilates, musculação, ioga, caminhada, hidroginástica, entre outras.

Todas realizadas com acompanhamento de profissionais de educação física, uma psicóloga e um assistente social. Foi inaugurado em 14 de abril de 2018 e atualmente conta com mais de mil idosos assistidos gratuitamente pelo projeto. Mais do que um prédio amplo e moderno, existe entrega, dedicação, reconhecimento e amor.

E onde tudo isso começou? Nasci em 1961, em Sarandi, município localizado no norte do Rio Grande do Sul, e desde muito cedo aprendi a fazer o bem e enxergar as coisas boas da vida por influência dos meus pais, Alzeno e Noêmia, já falecidos. Mesmo enfrentando algumas dificuldades financeiras, eles procuravam ajudar as pessoas mais necessitadas, independentemente de cor, raça, religião etc. Herdei do pai a organização e o espírito de liderança, e da mãe a generosidade e a determinação.

Estudei química industrial em Novo Hamburgo, RS, e me casei em 1982 com a Marcia, minha eterna companheira com quem tive dois filhos: Tatiane e Pedro Henrique. Em 1989, recebi uma oferta de trabalho em Paranavaí, lugar que eu nunca tinha ouvido falar. Era tudo muito novo, trabalho, moradia, amigos, mas me apaixonei pela cidade.

No ano de 1993, eu queria contribuir com aquele município que tão bem recebeu a mim e minha família. Junto com a comunidade católica desenvolvi o Centro de Atendimento à Criança e ao Adolescente de Paranavaí (Cecap). Começamos atendendo cerca de 40 crianças, hoje atende mais de 240.

Pois bem, até 2013 minha ligação com ações sociais em prol das crianças era muito forte. Não que eu tenha parado, mas a intensidade diminuiu quando uma luz despertou em mim a vontade de ajudar os idosos. Foi durante uma peregrina-

ção que fiz, nesse mesmo ano, no Caminho de Santiago de Compostela, um trajeto de 819 quilômetros. Ao longo dele, um pensamento me veio à mente: “Maurício, já pensou em contribuir com essa causa, visto que no Brasil existem políticas públicas de proteção e promoção da infância e juventude, mas quase nada em relação ao idoso?”.

Somado a isso, a vida me apresentou desafios que tive que enfrentar.

Em 2004 perdi meus pais num acidente de carro. Minha madrinha estava junto e também faleceu. Meus pais não eram jovens, mas eram ativos, produtivos, dispostos, enfim, independentes. Penso que Deus nos dá a oportunidade de retribuir aos pais quando eles envelhecem aquilo que fizeram por nós por toda nossa existência. Não tive esta chance. Esse sentimento ficou represado dentro mim.

Olhando ao nosso redor observei que enquanto alguns países projetam creches que no futuro poderão ser adaptadas para receber idosos, pois a pirâmide etária vai se inverter, no Brasil ainda caminhamos a passos lentos. Dessa forma, me senti na obrigação de fazer algo diferente. Ao voltar da Espanha, fui para a Noruega na sequência, foram 10 dias de pesquisas sobre como aquele país europeu promovia políticas públicas para acolher os idosos. Depois, retornei ao Japão (estive lá a negócios em 2012, quando conheci alguns centros de acolhimento). Foram 11 dias que valeram a pena. O modelo japonês me chamou mais atenção.

Retornei ao Brasil, iniciei a obra e em 18 meses estava concluída. No dia da inauguração, 500 idosos já estavam matriculados e foram atendidos na primeira semana. O CCI custou na época mais de R\$ 5 milhões. A manutenção mensal é de aproximadamente R\$ 100 mil, pois dá atendimento gratuito a 100% dos que ali estão. Todos esses valores são mantidos por mim, por meio do Instituto.

Não importa o valor da ação social, o que me move para continuar fomentando o voluntariado é entender que a minha missão de servir está sendo cumprida aqui na Terra. Além disso, é uma forma de compensar aos idosos o carinho que não pude dar aos meus pais. A cada ação realizada, recebo uma energia positiva que me comove, algo inexplicável. Nada do que é negativo me atrai. Levo isso pra vida. E se eu conquistei tudo no campo profissional, devo isso às pessoas que acreditaram em mim, no meu trabalho, além da minha família que me completa e estimula. A minha gratidão a Deus é expressada por essas ações sociais.

Desde sua inauguração até 2020, a equipe do CCI atendeu cerca de 1.150 idosos. Com a pandemia de covid-19, as atividades foram interrompidas por dois anos. Para que eles não ficassem angustiados e solitários em casa, o CCI promoveu *lives* nas redes sociais do Instituto, com professores de educação física se exercitando e dando dicas de como fazer o exercício, além de palestras informativas sobre cuidados com a saúde.

Em 2022, com o fim da pandemia, o CCI foi reaberto. Outras ações voluntárias promovidas pelo Instituto são realizadas no Centro, com isso além de todas as atividades oferecidas a eles, os idosos também interagem e ajudam nessas outras ações, promovendo neles o mesmo espírito voluntário que me motiva e os acolhe. São os casos da *Marmita Solidária*, da *Geladeira Solidária* e da *Loja Solidária*.

Às segundas-feiras minha irmã Beatriz Gehlen, coordenadora do Instituto, reúne alguns voluntários idosos do CCI na *Cozinha do Amor*, onde são produzidas mais de 200 marmitas. Parte delas são distribuídas para famílias carentes dos bairros vizinhos e para cooperativas de materiais recicláveis, outra parte é colocada nas geladeiras, que estão funcionando em frente ao complexo e em outros pontos para

atender famílias vulneráveis, ao todo são quatro em Paranavaí e uma em Sarandi.

Elas permitem o armazenamento adequado e a conservação segura até que a marmita seja retirada por alguém que precisa. É só chegar e levar. A iniciativa ajuda a combater a fome, diminuir o desperdício de comida e ainda estimula a solidariedade local. Desde o início do projeto, o CCI já distribuiu cerca de 40 mil marmitas.

Já na Loja Solidária, eles ajudam doando suas roupas, calçados e brinquedos para entidades assistenciais. Existem três lojas em Paranavaí, além de uma em Paraíso do Norte, cidade vizinha, e outra em Coronel Vivida, no sudoeste paranaense.

O CCI atende de segunda a sexta-feira, no período da manhã e da tarde. Essa obra social que tanto temos orgulho de conduzir já nos rendeu o prêmio Clic de Ouro – destaque paranaense, além de dois títulos de Cidadão Honorário de Paranavaí e do Paraná, respectivamente, concedidos a mim.

Meu pai sempre repetia: “Eu vim a este mundo para servir e não para ser servido”. Este é um ensinamento que carrego comigo e tento reproduzir em ações e palavras.





## Respiro musical

Fernando, meu irmão, e eu, sempre fizemos muitas coisas juntos, mas desta vez não imaginávamos que teríamos algo tão longo e tão mágico, misturando duas atividades que amamos: música e fazer o bem.

E foi assim que nasceu o *Movimento de União pelo Som* (MUS), sendo que para cada um o estalo veio de forma diferente. Para mim, foi uma “promessa”, daquelas que a gente faz para Deus, para o santo padroeiro, ou para nós mesmos. No ano de 2012 prometi que se minha graça fosse alcançada, eu passaria a ajudar alguma instituição de caridade.

Já o Fernando teve seu chamado quando, a pedido de uma prima que trabalhava no Hospital da Criança, na cidade de São Paulo, ele levou um recado e autógrafo de um artista e ídolo a uma criança internada. Poucos meses depois de ter recebido essa alegria, a criança faleceu. Aquele fato abriu nele uma perspectiva e uma necessidade.

Religião e fé à parte, mas sincronias sempre presentes, logo após minha graça ser alcançada, o Fernando veio me falar de sua ideia de fazermos algum trabalho voluntário, e lembrou-se de que poderíamos falar com a querida Nadia Tadema, então responsável pelo voluntariado do Hospital da Criança. Ela adorou a ideia de fazermos música para distrair as crianças, seus acompanhantes e até mesmo os profissionais do hospital.

Muito empolgados, embora não fôssemos profissionais da música – tocávamos desde pequenos –, tínhamos certeza de que daríamos conta de “levar um som” por uma hora por semana para animar a criança que estivesse internada: eu, no violão e voz; Fernando, na bateria e/ou percussão.

Pelas características do ambiente hospitalar, uma bateria tradicional seria inviável, então o Fernando optou por um *cajón* e adicionou algumas peças de percussão; surgiu a “talibatera” (um instrumento divertido batizado assim, pois levava nosso sobrenome).

Sabíamos que a nossa função ali era tentar mudar o astral do ambiente. A música tem esse poder, mas como faríamos para ampliar essa força? Percebemos que dava para ir um pouco além, quebrar a parede imaginária entre os músicos e a plateia, e fazê-los interagir, criando uma grande banda, um grande movimento de união pelo som, como o nome do projeto diz!

A partir dessa ideia começamos a introduzir instrumentos de percussão como maracas, chocalhos, tamborzinhos (todos higienizáveis), que eram distribuídos ao público para que tocassem conosco. Isso criava uma união entre os pacientes, acompanhantes e nós, que tocávamos de maneira muito intensa. Em vários momentos, parecia que não estávamos em um hospital. O ritmo e a percussão mexem com nosso corpo e alma.

Assim começamos, não sem antes fazermos um verdadeiro curso sobre voluntariado no hospital. Era preciso entender que não estávamos ali para brincadeira: a atenção com o outro e o cuidado eram fundamentais. Precisávamos pensar num repertório que atendesse a todos, inclusive aos acompanhantes. E, o mais importante, entender que ser voluntário é compromisso. Não se trata de fazer algo no seu “tempo livre”, mas, justamente, doar parte do seu tempo, com hora marcada, regularidade e responsabilidade.

Por outro lado, quanto mais crescia nosso compromisso, mais crescia a paixão pelo que fazíamos, de ver os olhos das crianças brilhando, apesar do sofrimento proveniente da dor ou da fadiga que a doença trazia.

O Fernando costuma dizer: “Quando chegamos a qualquer lugar como voluntário, temos que virar nossa ‘chave interna’ para nos desligarmos de tudo e nos fazermos presentes de corpo e alma. Isso já é uma espécie de terapia para nós, tentando deixar o nosso “eu” de lado e consequentemente nossos problemas, ansiedades e tristezas, para o propósito principal que é estar ali para o outro. Esse é o segredo para uma troca verdadeira, e a gente muitas vezes recebe mais do que doa; dedicar-se ao outro faz tão bem para nós quanto para eles. Uma experiência que pode ser transformadora. É difícil se doar sem se afetar, sem se envolver para que o trabalho saia como tem que sair, afinal estamos lá para transformar o ambiente! Isso vem com técnica, experiência e, principalmente, vontade de fazer aquilo acontecer da melhor forma”.

Ainda inexperientes, certa vez fomos chamados e autorizados a entrar na UTI, para tocar e cantar para um menino que não sobreviveria àquela noite. Ligado aos aparelhos, ele sorriu quando começamos a tocar e foi (quase) impossível conter as lágrimas, mas era preciso, pois nossa única missão naquele momento era conseguir terminar aquela canção.

Percebi que se doar não é só uma obrigação que temos para com a sociedade, mas é (ou deveria ser) o propósito maior de alguém. É a resposta à pergunta sobre o sentido da vida.

Infelizmente, por questões pessoais, eu tive que parar um ano e meio, mas Fernando seguiu nosso trabalho com outro parceiro, o Cesar Teixeira (Cesinha) que assumiu o violão e a cantoria e adicionou momentos de contação de história ou piadas infantis, que faziam as crianças rirem muito. Foi um parceiro importantíssimo para dar continuidade ao projeto.

Quando o Hospital da Criança foi vendido, nosso trabalho de voluntariado cessou, mas sentíamos muita falta de levar música àquelas crianças, seus acompanhantes e às enfermeiras e médicos, que tinham ali, por uma hora, um respiro em seus dias intermináveis.

Quando eu pude voltar, começamos a pensar num projeto para levar nosso trabalho a outros hospitais e instituições. A ideia era levar a música a quem não poderia chegar até ela. Pensamos mesmo em comprar uma Kombi e adaptá-la com equipamentos e um “minipalco”, algo mambembe para chegar às periferias de São Paulo.

Soubemos que a Nadia Tadema estava agora à frente do voluntariado do IHF, Instituto Helena Florisbal (presidido por Octávio Florisbal), que apoia diversas instituições, entre asilos, creches, casas de apoio e contraturnos.

Quando a procuramos, ela nos disse que já estavam com voluntários nas instituições e que ela estava pensando em nos chamar para que pudéssemos levar música a esses locais atendidos pelo IHF.

E então nosso sonho – embora sem a Kombi, mas com a ajuda do IHF para o transporte – tornou-se realidade e começamos a tocar nas instituições indicadas por eles.

Eram entidades diversas e tivemos que adaptar o repertório e formato para cada uma delas: canções para idosos, crianças, adolescentes e pessoas com deficiência intelectual. Aquela conexão tinha que se manter e transformar o espectador em integrante da banda.

Com o tempo, alguns amigos juntaram-se a nós e hoje o MUS conta com aproximadamente oito voluntários fixos, entre músicos profissionais e amadores. São eles: Anísio Mello Jr., Rodrigo Vianna, Branca Lescher, Roger Rodrigues, Carlos Davy, Mônica Giacomini e Ana Luiza Homma (comunicação). Também já deixaram sua contribuição: Marcelo

Mendes Borges, Vitor Alves, Marina Bessa, Zé Freitas, Roberto Davy e Sergio Bello.

Esse trabalho tem refletido em nossas vidas de forma tão profunda, que podemos dizer que somos pessoas diferentes depois disso. Não temos a ilusão de que transformamos a vida de nossos ouvintes como eles transformaram a nossa. Mas nos basta saber que, por alguns momentos, eles se esqueceram de sua vulnerabilidade para ouvir, cantar e dançar.

O MUS quer levar emoção, alegria e leveza para outras cidades, alcançar um número maior de instituições. Para isso, precisamos de mais músicos voluntários, dispostos a aprender a tocar para um público diverso e vulnerável. E precisamos de mais incentivadores, a exemplo do que faz o IHF. Estamos sempre de portas abertas para unir esforços.



**Rita Taliba**, 57 anos, advogada, cantora, compositora, poeta, fundadora do MUS (Movimento de União pelo Som). Vive na cidade de São Paulo.

 @ritataliba

**Fernando Taliba**, 47 anos, diretor artístico de TV e baterista, fundador do MUS. Vive hoje em Córrego do Bom Jesus, MG.

 @fernandotaliba



## Sete países por uma causa

Tudo começou quando eu finalmente entendi a exata dimensão da tragédia ocorrida no Rio Grande do Sul, em abril de 2024. Eu já tinha visitado algumas cidades por lá e conhecia a região, mas só quando as águas começaram a subir e não voltaram a descer, e as reportagens não paravam de mencionar que se tratava de uma tragédia que tinha atingido todo o estado, é que pude entender que a área representava quase 80% do tamanho da Alemanha!

Vivo na Alemanha há 32 anos e aquela comparação me fez compreender que a tragédia no RS era quase do tamanho do país onde moro. Pensei também que já havia ajudado até então tantas outras causas filantrópicas e por que não agora apoiar uma que atingiu de forma tão profunda o sul do meu país natal, meu Brasil brasileiro já tão sofrido e maltratado, apesar de suas inúmeras belezas e riquezas naturais.

O primeiro grupo que conseguiu se mobilizar na Europa, que me chegou aos ouvidos (ou melhor, aos dedos, pois tudo foi organizado através do WhatsApp), foi o da Suíça. Um brasileiro era o felizado de estar trabalhando em uma grande empresa de transporte lá, a UPS, e através dela organizaram pontos de coleta em várias cidades suíças. Muitos voluntários foram identificados, e a saga de definir o que seria doado, triado, empacotado, enumerado, dividido e

organizado para o envio passou a ser motivo das comunicações entre os participantes.

Ali no *SOS RS*, passaram a se reunir pessoas de outros países que também queriam contribuir, mas estavam impedidas pois o grupo estava aceitando doações só de dentro do país. Enquanto eu seguia as conversas e tive a oportunidade de contribuir através de uma amiga, fui anotando as pessoas que se manifestavam da França e da Alemanha, pensando na possibilidade de alguma doação em um futuro próximo, motivada pela proximidade geográfica e pelo fato de a empresa para a qual trabalho ter seu armazém principal de peças localizado no sul da França.

Meu atual empregador tem empresas espalhadas pelo mundo e algumas delas ficam justamente na região afetada, o que fez com que a tragédia tivesse nome e sobrenome para mim, dado que mais de 300 funcionários, colegas meus brasileiros, tinham perdido suas casas.

Quando saiu a notícia de que o Brasil estava alterando as leis para importação de doações, para que elas chegassem de forma mais fácil ao país, iniciei minha atuação em várias frentes querendo contribuir para que mais doações chegassem ao RS. Fiz publicações nas mídias sociais, conversei com pessoas influentes na minha empresa, localizei a responsável pelo setor de transportes dentro da Europa, através do vice-presidente de compras com quem eu trabalhava diretamente, e contatei também a Fundação da empresa, que lidava com iniciativas filantrópicas, além de começar a conversar com as pessoas que tinham se manifestado no grupo da Suíça e que queriam fazer doações também.

Conheci duas pessoas que foram peças fundamentais para o que estava para se tornar realidade. Uma delas foi a Isabel Bento Falk, brasileira e professora de uma escola de inglês em Estrasburgo na França, além da Andréa Darocha,

líder de um grupo de organizações sem fins lucrativos, também na França, que estava coordenando o envio das doações para o sul do Brasil. Além disso, consegui finalmente entrar em contato com a líder das doações que estavam sendo organizadas dentro da minha empresa.

Enquanto isso, no Brasil, formou-se um verdadeiro cinturão da filantropia, sendo que muitos e muitos caminhões de doação saíram de São Paulo com destino ao Rio Grande do Sul. Os funcionários locais que não tinham sido atingidos pela tragédia se uniram e formaram um grupo de voluntários, que cuidava de receber as doações que chegavam de São Paulo, dividi-las entre os atingidos e fazer marmitas diariamente, distribuindo um pouco de comida e de acalento para muitos colegas e para as comunidades locais.

Fiquei sabendo que a líder das doações em nível internacional, localizada nos EUA, também pretendia organizar aquilo que já era o meu intuito desde o princípio: doar roupas, principalmente as de inverno, já que as temperaturas estavam caindo e muitas pessoas não possuíam nada mais do que a roupa do corpo.

Em paralelo, soube que ela pretendia organizar a doação de artigos de *merchandising* dos EUA, itens como blusas, casacos, calças etc., com os logotipos das principais marcas dos produtos da empresa. Não perdi tempo e me voluntariei para lidar com as doações na Europa. A líder comentou que tinha ficado sabendo que havia um material a ser doado, e foi aí que eu encontrei a oportunidade para me tornar a coordenadora das doações da Europa para o Rio Grande do Sul. A esta altura sete países estavam envolvidos nessa ação humanitária!

Primeiro falei com a vice-presidente da área, que por acaso era a minha chefe direta. Ela prontamente concordou em liberar os artigos de *merchandising* na Europa, assim como estava acontecendo nos EUA. Então conversei com

a responsável pelo setor na Europa, que se encontrava na Inglaterra. Com ela e o chefe dela, identificamos exatamente os artigos que poderiam ser doados. Pegamos novamente o OK da vice-presidente, formando a partir daí uma força-tarefa composta de colegas na Alemanha, Itália, França e Suíça para avaliar todos os detalhes necessários para a doação e para alinharmos o trabalho conjunto. Organizei então diversas reuniões, praticamente semanais, com participantes dos EUA, Brasil, Alemanha, Itália, França e Suíça, com a finalidade de coordenar e informar todas as partes envolvidas sobre o andamento da iniciativa, antes iniciado através de um colega da Inglaterra.

Depois de todos os detalhes meticulosamente esclarecidos, as doações do meu empregador começaram a ser movimentadas dentro da Europa, da Baviera na Alemanha para o sul da França, onde doações privadas da escola de Estrasburgo se uniram às nossas, e de lá foram transportadas para perto de Paris pela empresa Heppner, que generosamente cobriu os custos envolvidos nesta ação. A associação sem fins lucrativos *Brasil na França pelo RS*, por meio da líder Andréa Darocha, recebeu a doação.

Conseguimos um total de 1,5 toneladas em 14 paletes, sendo que a doação deverá seguir para o Brasil em cooperação com a Embaixada Brasileira na França e as companhias aéreas brasileiras Azul e Latam.

Esta foi uma iniciativa que envolveu vários meses de dedicação e muitos participantes vindos de diversos países, e que me mostrou o poder de imaginar e sonhar o que inicialmente pode parecer impossível, de querer muito fazer o bem e enxergar caminhos possíveis, e que não são empresas que fazem negócios, e sim pessoas. Foram as pessoas envolvidas que se importaram com o próximo e decidiram unir esforços para atingir este objetivo. Ao todo, foram coletadas 7 tone-

ladas de doações, entre EUA e Europa, organizadas com o empenho de todos os envolvidos, que levarão um pequeno conforto para aqueles que, de um dia para o outro, perderam tudo e terão que reconstruir suas vidas.

E não parou por aí! A onda se espalhou e colegas de trabalho da Austrália entraram em contato para somarem suas arrecadações e doações. No Brasil, outros colegas tiveram a ideia de construir camas de papelão reforçado para proporcionar qualidade de sono àqueles que não tinham mais nada. Fiquei sabendo também de um outro colega que se envolveu com o resgate de animais de estimação que perderam seus donos durante a tragédia, cuidando da alimentação e da adoção dos mesmos em outros estados brasileiros.

Cada um ajuda como pode e, como diz o ditado, “a união faz mesmo a força!”



## Novas escolhas

Sempre que a vida nos traz uma dor, ela traz também o presente do aprendizado e do crescimento. Essa história não foi diferente comigo. Ao longo da minha trajetória tive que me reinventar algumas vezes, despertar a consciência, desaprendendo para conseguir aprender novos formatos e pontos de vistas e enfim descobrir novos caminhos de ser feliz.

Nessa mudança de rota o voluntariado se apresentou como mais uma ferramenta de autoconhecimento. Ele chegou em minha vida, não como algo planejado, desde sempre desejado, e sim como consequência do que eu precisava modificar em mim mesma.

Em 2012 uma depressão fez minha vida perder o brilho, não conseguia perceber alternativas positivas em lugar algum. Havia momentos em que tudo se mostrava maior do que eu podia carregar. Dias assustadores, em que a energia ia desaparecendo e a alegria murchando. A única coisa que não sumiu foi minha fé e através dela promovi minha renovação.

Eu trabalhava como funcionária contratada e o tema desenvolvimento humano sempre esteve presente. Minha rotina era facilitar ações de liderança, de vendas, de desempenho e criar planos de carreiras e *coaching*.

Naquele momento meu objetivo era manter-me ocupada, porque assim eu conseguiria me distanciar de meus



medos, por isso mergulhei no trabalho e nos estudos. Fiz várias formações acadêmicas e busquei especializações, mesmo inconscientemente eu sentia que aquela trilha me conduziria a uma jornada de crescimento interior.

E o voluntariado foi o gatilho que me levou a desempenhar mais do que uma função, levou a me dedicar de tal forma para que eu pudesse acreditar e exercitar tudo o que estava aprendendo, e assim o tempo empenhado não seria exaustivo, mas enriquecedor.

Em uma de minhas formações conheci uma pessoa que me apresentou a um projeto social, cuja missão é a recolocação profissional de mulheres que enfrentavam dificuldades financeiras. Eles buscavam voluntários que tivessem um currículo semelhante ao meu para compartilhar seus conhecimentos, através de um programa de mentoria.

Planejei o atendimento para oferecer condições a essas mulheres de realizar escolhas para sua própria vida, de forma consciente e estruturada, integrando mente e corpo, para que elas conseguissem acessar novos pontos de vista, novas oportunidades e conseqüentemente um novo emprego. Paralelamente, eu estava oferecendo a elas o que estava buscando para a minha vida.

As conversas eram semanais, exclusivamente de forma virtual, e tínhamos o desafio de construir um plano de ação centrado na recolocação profissional e finalizar o trabalho em até 12 semanas, concluído o objetivo ou não. Percebi que algumas vezes alcançávamos de forma satisfatória, outras não, principalmente por falta de tempo.

Uma ex-colega de trabalho ficou sabendo da iniciativa e me pediu auxílio por estar passando por dificuldades para retornar ao mercado de trabalho. Ela não havia conseguido se inscrever no programa de mentoria, porque as vagas eram limitadas. Prontamente me propus a atendê-la fora do projeto social, mantendo o formato gratuito.

Seguimos o mesmo modelo do projeto: sessões de 60 minutos semanais, remotas, mas a duração não seria limitada a 12 semanas, nesse caso específico foram 18 semanas. O trabalho consistiu na elaboração de um plano de ação com base no conhecimento e habilidades conquistados, prevendo possíveis obstáculos para que fossem contempladas soluções corretivas.

Além disso, discutíamos como estava transcorrendo a execução, as dificuldades, aproveitando para realinhar as expectativas e trabalhar com *feedback* sobre padrões observados de comportamentos (que limitavam o acesso a uma nova posição). O processo teve sucesso e ela conseguiu um novo emprego e com isso se reposicionar para a vida.

Quando concluímos, ela fez questão de me encontrar pessoalmente e ali tive a certeza de que eu precisava ampliar meu trabalho. O depoimento dela me fez refletir sobre os ganhos mútuos: crescemos juntas, ganhamos confiança, conquistamos um olhar expandido sobre as ações limitantes que colocávamos em nossas vidas e por fim as conquistas em nossas trajetórias profissionais.

Entendi que o crescimento que eu buscava estava ligado à necessidade de me desvincular daquele projeto, no qual havia aprendido muito, pois teria mais tempo para os meus atendimentos voluntários. Eu queria fazer diferente: atingir um maior número de atendimentos, em menor tempo, incluir homens com dificuldades financeiras e jovens em fase de escolha profissional e o processo seria encerrado somente quando de fato a meta fosse atingida. Foi então que criei meu próprio projeto, *Tempo de Crescer*, batizado assim pois retrata meu propósito de vida: promover o crescimento e ampliar as possibilidades de escolhas das pessoas.

A ideia surgiu, mas eu não sabia como encontrar as pessoas. Quando nos colocamos verdadeiramente à disposição, o Universo conspira a favor, e assim de forma espontânea e natural,

tudo foi acontecendo, sem ações mirabolantes. Uma amiga recomendou uma pessoa, e depois essa recomendou um amigo, que recomendou outro... e quem precisava de fato foi chegando, para conseguir superar suas dificuldades e que, por alguma condição momentânea, não podiam pagar por esse serviço.

Doze anos se passaram nesse caminho de descobertas e crescimento profissional, a experiência foi aumentando, as indicações se propagaram e muitas vitórias foram alcançadas. Estou feliz e realizada, e tenho guardado na memória diversos relatos de gratidão que alimentam minha determinação em continuar.

Gosto de citar o exemplo de uma jovem de 29 anos, que conseguiu fazer uma mudança de carreira significativa. Ela trocou a busca por uma posição de analista fiscal (com nove anos de experiência), para se redescobrir na carreira de publicidade, como analista júnior, justamente porque percebeu que as habilidades da nova função estavam relacionadas as dela e assim conseguimos trabalhar seus desejos e ambições de carreira. Hoje está plena, inspirada e inspirando.

Atualmente minhas horas semanais de trabalho são divididas em 40 horas na empresa que sou CLT, cinco com clientes meus, que me remuneram, e cinco *pro bono*, assim consigo manter-me firme em meu propósito. Amo o que faço e me fortaleci tanto com o voluntariado que me sinto recompensada.

Ajudar de forma solidária não era meu sonho, mas ele permaneceu quando observei os ganhos subjetivos e seu significado. Alcancei minha própria confiança, meu respeito e o das pessoas que fizeram parte deste trabalho. Sigo me desenvolvendo todos os dias porque me vejo nas pessoas que atendo, aprendo sobre persistência, amor, confiança, empatia e a leveza que podemos colocar em nossas vidas.

Conquistei tudo isso somando aproximadamente 1.200 horas de atendimento para 40 pessoas que finalizaram o processo e que atingiram seus diferentes objetivos (escolha de uma

nova profissão ou de uma formação acadêmica, busca por um emprego, mudança ou reposicionamento na mesma empresa).

Aos poucos aprendi que o tempo de crescer não é limitado ou determinado, ele é contínuo, temos apenas que confiar e acreditar no fluxo natural da vida, relaxando em cada etapa, permitindo que a vida nos conduza para tempos melhores, de mais tranquilidade, de infinitas possibilidades e assim ampliando as escolhas!





## Vontade de ajudar

No ano de 2001 eu e minha família resolvemos sair de São Paulo e fomos morar em Santana de Parnaíba. Muitas mudanças aconteceram na minha rotina. Uma delas foi na minha atividade voluntária.

Iniciei no voluntariado no ano de 1993 com um projeto que acontecia na periferia de São Paulo, no bairro Pedreira (zona sul), e era conhecido como *O Sopão*, porque distribuíamos este alimento para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Enquanto o preparo da comida era realizado, as crianças e jovens ficavam em atividades como colagem de sementes, recorte de feltro, pintura a dedo, quebra-cabeça e jogos de vôlei e queimada. Participei até o ano 2000.

Com a mudança de cidade, eu pensava em desenvolver algo diferente, em que eu pudesse contribuir desde o desenho do projeto. E naquele julho de 2001, numa manhã gelada em Santana de Parnaíba, resolvi primeiro ir à padaria e depois descer ao Centro Histórico e me informar sobre as ONGs que atuavam na região. Nada é por acaso. Na fila do pão, entre uma conversa e outra, uma senhora comentou sobre um espaço que havia iniciado um trabalho de atendimento às crianças e jovens carentes com múltiplas deficiências. Essa breve conversa foi suficiente para acender uma luzinha no meu coração.

Dias depois, na missa de domingo, o padre comentou sobre esse mesmo lugar e sobre uma ONG, especificamente, a *Comunidade de Amor Rainha da Paz*, que precisava de pessoas para ajudar nas atividades. No dia seguinte fui conhecer. Chegando lá fui acolhida com tanto carinho pelas crianças e pela equipe que parecia já fazer parte de tudo aquilo. Acolhimento é um dos ingredientes especiais da receita para excelentes trabalhos voluntários.

Ali as crianças e jovens com deficiência são acompanhadas por suas mães e permanecem em torno de seis horas por dia. Elas passam pelos atendimentos de fisioterapia, terapia ocupacional, psicologia, nutrição, fonoaudiologia, petterapia, hipoterapia e piscina adaptada. Todas são de origem muito simples. A ONG também realiza visitas periódicas às moradias das crianças atendidas para auxiliar com as necessidades básicas de higiene, saneamento e acessibilidade, executando benfeitorias e adaptação do espaço físico, proporcionando melhor qualidade de vida tanto para as crianças quanto para suas famílias.

Após preencher o questionário aguardei para receber as orientações sobre as próximas etapas.

Não tinha ideia em qual área iria me dedicar. De repente uma senhora muito simpática fez a proposta de eu trabalhar nas oficinas com as crianças. Com certeza seria uma rica oportunidade de aprendizado! De pronto aceitei.

— Posso começar quando?

A resposta veio ao encontro do meu pensamento:

— Amanhã!

Momentos preciosos vivi ali. Aprendi a esperar mais. Tudo no tempo de cada um. Tudo é possível dentro do possível de cada um. Eu já contava com certa experiência de sala de aula na rede particular de ensino e na educação dos meus próprios filhos, porém naquele ambiente acessei uma

realidade nova que me preenchia de tal modo que não percebia a hora passar. Iniciei o voluntariado com duas manhãs dedicadas e logo após a primeira semana passei a três.

À medida que a ONG ia crescendo no volume de atendimento e nas regiões atendidas (passou a receber pessoas de Francisco Morato, Itapevi e Jandira), ela se tornou referência no cuidado de pessoas com deficiência. Veio então a necessidade de construir uma sede própria e contratar profissionais capacitados para atendimento especializado. Na época em que eu estava lá chegamos a 250 atendimentos semanais, sendo que mensalmente 400 famílias eram contempladas.

As crianças estavam bem assistidas e outra luzinha acendeu em mim. E as mães dessas crianças? Algo está sendo feito por elas? Será que as mães não poderiam otimizar esse tempo de espera enquanto seus filhos estavam nas atividades e produzir algo bom para elas? Não poderiam trocar experiências e multiplicar seus conhecimentos? Será que elas não ficariam orgulhosas de ver o produto de seus trabalhos serem admirados?

Este pensamento me acompanhou por alguns meses até que o momento chegou. Foram as respostas a essas perguntas que fortaleceram a criação do projeto *Mãos Dadas*, pois juntas iríamos ocupar as manhãs (das 9h às 12h) daquelas mães, enquanto seus filhos ficavam nas terapias.

A nossa proposta era oferecer a elas um aprendizado ligado ao artesanato. Elas poderiam escolher o tipo de atividade que gostariam de se dedicar para despertar seus talentos, promover sua autoestima e capacitá-las para servirem de apoio ao grupo de outras mães que não estavam ainda nas atividades e motivá-las. No início, as oficinas ocorriam duas vezes na semana e depois todos os dias.

Éramos seis voluntárias que conhecíamos artesanatos diversos para poder ensinar: oficinas de tapete de barbante

em crochê, toalha bordada em ponto cruz, fuxico, tear, pintura em tecido, *découpage* em sabonete, forração de caixas de madeira. Entre as linhas do bordado e da pintura as conversas aconteciam e os laços se estreitavam, criando uma ligação que marcou a história de vida de cada uma de nós.

Mais do que uma atividade social, passou a ser um ofício e para muitas uma fonte de renda. Para outras um resgate da dignidade e do cuidado com elas mesmas, até de higiene básica. Nas festas comemorativas, como no dia da fundação da ONG e no Natal, os fuxicos realizados nas oficinas eram aplicados nas saias de chita para juntas rodarem seus trajés na Dança Circular. Uma verdadeira vivência cultural e humana.

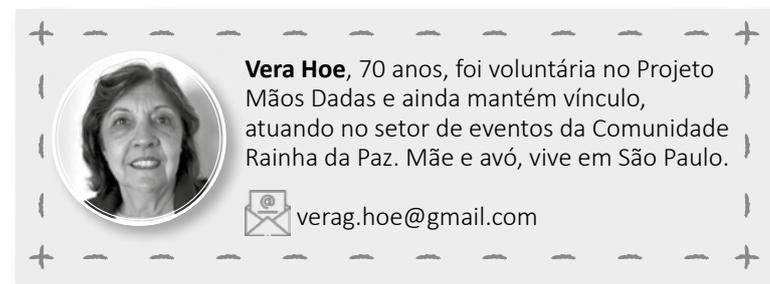
Durante os anos em que estive liderando o projeto, os desafios foram muitos, mas com a ajuda das voluntárias e das próprias mães fomos vencendo pouco a pouco e unidas nos tornamos fortes. Aprendi muito. Presenciei vidas sendo transformadas, a minha, a das voluntárias e a das mães. Trabalhar com essas mulheres foi muito gratificante. A cada trabalho concluído, um vínculo fortalecido! Muitas vezes vi mulheres chorando emocionadas com um talento que nem sequer sabiam que tinham e em outras tantas ouvi frases como: “Eu venho aqui duas vezes por semana há três anos e só há dois meses faço parte do Mãos Dadas. Não acreditava que seria capaz e já faço sabonete estampado e vendo na feirinha”, “Cheguei aqui estressada, meu filho com medo, não é fácil enfrentar os problemas e aí aprendi a conviver melhor através do carinho, e do espaço de encontro do projeto, aqui falamos de tudo”.

O semblante iluminado pelo sorriso com a conquista de realizar algo bonito e ter a coragem de apresentar nas feiras e exposições mudaria o rumo daquela trajetória. Uma sala especial para mães especiais. Assim era aquele canto preparado para elas, espaço só delas onde podiam partilhar

na roda do artesanato suas questões de mães especiais. Elas se denominavam desta forma e certamente são mulheres que merecem muito respeito e admiração.

Tenho a sensação de que recebi muito mais do que ousei dar. Esta experiência transformou de maneira significativa meu olhar diante da vida. Hoje sei que este legado está sendo levado adiante pelas mãos de uma amiga querida, uma vez que me mudei de volta para São Paulo em 2020 e já não consigo mais estar presente no dia a dia da ONG. O apoio da minha família, do meu saudoso marido John e dos meus filhos Daniel, Fernanda e Carla foi essencial para que eu conseguisse me dedicar a esse trabalho por mais de 20 anos.

Olhando para trás sei que estas mulheres foram impactadas e que elas mesmas desenvolveram o desejo de compartilhar e ensinar. Um resgate de amor próprio que as levou para outro patamar, a do direito de voltar a sonhar. De minha parte, acredito que sonhos e boas ações transformam o mundo num lugar melhor e agradeço por fazer parte desta história.





## Promessa de infância

Tudo começou em 1990, quando eu morava no bairro da Penha, em São Paulo, na casa da minha avó, com meu irmão e meu pai. Eu tinha 7 anos e ele 4.

Estávamos brincando no quintal e um cachorro caramelo magro e coberto de sarna veio na nossa direção pedindo ajuda. Não pensamos duas vezes, abrimos o portão e o colocamos para dentro e iniciamos os cuidados.

Minha avó apareceu, e ao ver a situação do cão, não se compadeceu. Como uma adulta, só pensou nas dívidas e na responsabilidade. Mesmo com nossas súplicas para ficar com o animal, ela abriu o portão e o colocou pra fora. Meu irmão gritou enquanto minha avó fazia aquilo contra nossa vontade: “Não se preocupe, maninha, quando crescer a gente vai ter um abrigo e não vai precisar depender dela para poder cuidar de um montão de animais”. Entre choro descontrolado e gritos, meu irmão e eu nos abraçamos e prometemos um ao outro que quando fôssemos grandes, teríamos uma casa cheia de animais.

Esse nosso sonho começou a nascer sem querer em 2008, quando a Felipa (nossa primeira gata de resgate) apareceu. Eu estava procurando um gato para adotar, mas na época, a vontade era maior do que o conhecimento. Eu não sabia da importância de se ter uma casa com tela e sem rota

de fuga para a proteção dos gatos. Então, apesar de aprovada em todos os outros quesitos na entrevista para tutora, fui reprovada em todos os processos de adoção que participei por não ter a casa devidamente protegida.

Desisti de adotar, pois naquele momento não poderia mudar de casa. A vida, porém, surpreende: a minha cunhada apareceu com três gatinhos com menos de 15 dias. Eles eram órfãos, pois sua mãe havia sido envenenada e para piorar sofreram maus-tratos. Tinham sido literalmente chutados por seres humanos, se é que podemos chamá-los assim. Achei que nenhum deles sobreviveria.

A partir daí, cada hora do meu dia passou a ser dedicada para aqueles bebês. Eu e minha irmã nos revezávamos nos cuidados. Enquanto uma trabalhava, a outra ficava responsável por limpá-los, mantê-los aquecidos e dar mamadeira de duas em duas horas.

Lembrei-me de frases do livro *O Pequeno Príncipe*, que foi muito importante para mim: “Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas” e “Foi o tempo que dedicaste a tua rosa que a fez tão importante...”. Ali entendi profundamente que a cada cuidado com aqueles filhotes indefesos ia crescendo o amor dentro de mim. A cada mamada, a cada limpada, sabia que a sobrevivência deles só dependia de nós. Quanto mais eu cuidava daqueles seres tão indefesos, mais eu os amava.

Aquela cena da minha infância retornou à minha memória. Enquanto eu alimentava, imaginava a dor daquela mãezinha antes de cair no veneno e tudo o que ela passou nas ruas. Eu a imaginei embaixo da chuva e com frio, e nos dias quentes sob sol escaldante, a luta diária que deveria passar ao procurar algo para se alimentar, o medo que devia sentir e o trabalho que tinha para se proteger de cachorros e de outros possíveis predadores dos seus filhotes, e foi em meio a esse sentimento que o abrigo começou a criar forma.

E eu, com 28 anos, chorei feito bebê... Não consigo descrever a alegria que senti ao ver que TODOS sobreviveram. A Felipa, um dos filhotes, ficou comigo e, ao mudarmos de casa, telamos tudo para protegê-la. Somente ali, eu entendi o porquê da importância disso. Hoje sou eu que faço as entrevistas, pedindo casa telada e sem rota de fuga. De adotante reprovada a doadora preocupada, essa é a minha história.

Os irmãos da Felipa foram adotados pela minha cunhada e hoje são lindas estrelinhas que brilham no céu, mas viveram uma vida plena e feliz. Ela ainda vive comigo, com uma saúde de ferro.

Meu início como protetora de animais foi com filhotes, como havia ganhado experiência com eles, eu resgatava, cuidava e os colocava para adoção. Ficamos quatro anos fazendo esse trabalho, mas de vez em quando, um deles acabava ficando com a gente por alguma razão, seja de saúde, seja porque as pessoas não o consideravam bonito o suficiente. Tenho que admitir que até hoje não entendo como é possível esses seres de luz não ganharem uma casa por questões de estética, mas infelizmente acontecia e acontece com frequência.

Quando dei por mim, já estava com 20 gatos e percebi que tinha que mudar para um lugar maior e oficializar o abrigo para conseguir mais visibilidade e poder doar com mais facilidade os gatinhos resgatados. Sabia também que precisávamos ser conhecidos para encontrar mais anjos humanos no caminho e aumentar nossa rede de apoio, criar uma corrente do bem para sermos capazes de salvar mais animais de rua.

Em 2020, mudamos para a casa que hoje é a sede do *Abrigo Vivi Petts*. Por ser uma casa com vários cômodos, conseguimos finalmente dar mais conforto aos nossos resgatados. Nessa casa, além da área comum para gatos saudáveis, temos seis espaços divididos da seguinte forma: um quarto para gatos especiais, um para adaptação e socialização, um

para filhotes, um dedicado à enfermagem, um para gatos com teste positivo para fiv (aids felina) e um para felv (leucemia felina), que são doenças contagiosas entre eles, e outro para gatos com esporotricose, uma doença delicada, muitas vezes fatal, e muito contagiosa para humanos.

Nessa jornada, com muitas dificuldades, mas também com muita ajuda, conseguimos encaminhar mais de 700 gatos para lares cheios de amor. Temos alguns voluntários e pessoas que acompanham e apoiam o nosso trabalho, e sem elas, nada do que fazemos seria possível. Cada ajuda faz diferença. Cada compartilhamento, cada número de rifa vendido, cada roupa do nosso brechó solidário vendida, cada tampinha de garrafa pet recebida, cada item do nosso leilão e cada padrinho mensal são essenciais para continuar com o nosso trabalho. Contamos unicamente com a nossa rede de apoio e só podemos orar para mais pessoas que amam os animais participem dessa nossa corrente do bem.

É difícil detalhar a nossa rotina, desde a hora que acordamos para deixar tudo limpo e organizado, os animais com ração e água à vontade, livres de parasitas e vermes, idas ao veterinário, exames, castrações, vacinas, cuidar dos doentes, obedecendo as prescrições médicas, olhar um a um para saber da saúde.

Mesmo um gato saudável, ao ser resgatado, tem um custo médio de R\$500,00 iniciais, imaginem os resgatados de maus-tratos, atropelamentos ou com doenças. Penso sempre que cada resgate é um salto de fé, para não dizer no escuro. Temos que acreditar que encontraremos padrinhos para nos ajudar mensalmente com qualquer valor, batalhamos para vender as rifas, caprichamos para que os nossos vídeos sejam vistos e compartilhados, confiamos que mais pessoas se juntarão à nossa causa e que terei um emprego no dia seguinte, porque necessito dele para conseguir manter e pagar boa

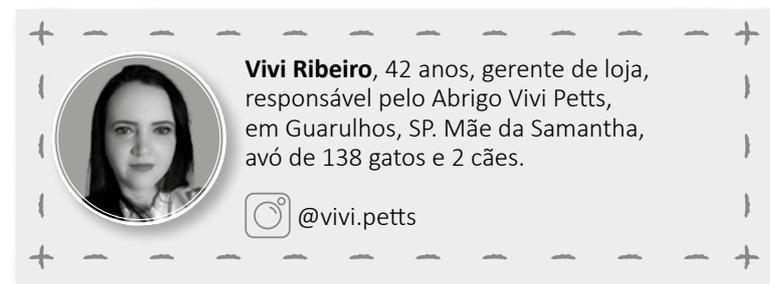
parte das contas do abrigo. Fé e determinação são virtudes que nos movem a cada dia.

E assim vamos seguindo... Ainda espero ser tão grande e ter tanta ajuda para realizar o sonho do meu irmãozinho, que faleceu aos 8 anos de idade: resgatar todos os animais que surgissem na nossa frente.

Hoje estamos no nosso limite, não conseguimos trazer para o abrigo nenhum animal. Então o que podemos fazer é encontrar adotantes para “abrir” uma nova vaga e enquanto isso alimentar na rua, os que não conseguimos recolher.

Sempre torço para encontrar um lar para cada um dos nossos resgatados, pois, nada se compara ao amor e atenção de uma família para chamar de sua. Um sofá, um colo e um carinho só seus não têm preço. Apesar de termos muito amor e afeto para dar no abrigo, fazemos o que fazemos para que eles encontrem lares e tenham finais felizes.

Edifiquei meu sonho e do meu irmão e ainda trouxe para este projeto outras pessoas da minha família: minha filha, minha irmã e sobrinhos.



Convidamos as “crianças do livro”, netas, filhas, sobrinhas dos autores, a desenharem sua visão de voluntariado. Quatro delas aceitaram o desafio.



Ilustração de **Manuela**, filha do Mário Guimarães



Ilustração de **Beatriz**, neta da Vera Hoe

Elas souberam representar o que enxergam sobre ações de generosidade e ajuda ao próximo com amor e respeito. Que estas sementes plantadas hoje sejam os frutos para as próximas gerações.



Ilustração de **Laura**, neta da Evelyn Koller



Ilustração de **Helena**, neta da Vera Hoe

## Lista das organizações

Para quem se sentiu tocado pelo trabalho voluntário dos autores, segue a lista dos projetos para conhecê-los melhor e contribuir quando puder e quiser. Estão citados na ordem em que aparecem no livro.

Projetos e Organizações	Redes Sociais
Projeto Causa Pet	@projetocausa.pet
Projeto Dia de Doar	@diadedoar
Projeto Amazone-se	@amazone.se
Plataforma AKIPOSSO+	@akipossomais
Grupo Mulheres do Brasil	@grupomulheresdobrasil
Pastoral da Pessoa Idosa	@ppi_oficial
Instituto Jô Clemente	@institutojoclemente
Instituto Gesc	@institutogesc
Lar Espírita Servas de Maria	@larespiritaservasdemaria
Associação Gotas de Orvalho	@gotasorvalho
Brechó Achados do Bem	@achados_do_bem
Centro de Apoio Popular Estudantil	@cape.rp
Projeto Saciar	@projeto_saciar
Projeto Adote 1 Escola	@link.org.br
Caminhos de Caravaggio	@caminhosdecaravaggioorg
Casa Maria de Magdala	@casamariademagdala
Associação Viva e Deixe Viver	@vivavdv
Seara Bendita	@searabenditaoficial
Instituto de Cultura Oceânica	@ico.culturaoceanica
Organização Médicos do Mundo	@medicosdomundo.brasil
ONG Adote Saúde	@adotesaude
Instituto Horas da Vida	@institutohorasdavid
Centro de Convivência do Idoso	@institutomgehlen
MUS - Movimento de União pelo Som	@musbroficial
Grupo Brasil na França pelo RS	@brasilnafranca_pelors
Projeto Tempo de Crescer	@tempocrescer
Projeto Mãos Dadas	@abcrainhadapaz
Abrigo Vivi Petts	@vivi.petts

... e todos viveram felizes para sempre. Fim.

Muito além de conto de fadas, nesta coletânea conhecemos histórias reais e inspiradoras.

Cada ação voluntária e trajetória contada criaram um ciclo de reciprocidade que nos tornam felizes e certamente isso não tem fim. As experiências vividas por aqueles que ajudam se conectam com as daqueles que recebem, formando assim uma tapeçaria vibrante de muitas vidas entrelaçadas.

Ao compartilhar uma parte de nós mesmos, não estamos apenas ajudando os outros; estamos também nos abrindo a um mundo de aprendizado e crescimento.

Às vezes, consideramos o voluntariado apenas como um ato de doação. Porém, ao ler as histórias aqui narradas, a ação voluntária pode ser vista como um baile animado, onde cada participante trouxe seu próprio ritmo e passos, enriquecendo assim a experiência de todos.

Acredito que ao abraçar essa diversidade, reconhecemos que o que é possível não depende de mim nem de outra pessoa, mas de nós. Essa perspectiva nos ajuda a ampliar fronteiras e nossas ações se estendem para onde nossa criatividade e desejo de ajudar nos levarem.

Fazemos parte deste algo maior, estamos conscientes do impacto que cada um de nós pode ter, não apenas na vida de outros, mas também em nossa própria jornada. Em cada ato de bondade, encontramos o eco do que significa ser humano.

O ato de voluntariar-se é, antes de tudo, um passo em direção ao futuro visando a construção de um mundo melhor, que começa com a força que está dentro de cada um de nós. Juntos, somos o caminho a seguir.

**Cintia Szczecinski**  
radialista, aprecia ouvir e  
contar boas histórias

Algumas datas que registram a importância de ações por uma sociedade mais justa e igualitária:

**28/8** Dia Nacional  
do Voluntariado

**20/10** Dia Nacional  
da Filantropia

**13/11** Dia Mundial  
da Gentileza

**5/12** Dia Internacional  
do Voluntariado

**20/12** Dia Internacional  
da Solidariedade

A lista é grande. O espaço é pequeno. Há datas já consagradas que abordam temas específicos (idosos, crianças, animais, entre outras) ou doações distintas (de sangue, órgãos, medula óssea etc.) e que também engajam para outras iniciativas.

Seja um voluntário,  
seja um doador!

Poucas obras retratam lutas e conquistas daqueles que se dedicam ao voluntariado. Esta coletânea é uma homenagem a eles. Reunimos 23 relatos de 26 autores, alguns escreveram a quatro mãos, que representam um pouco da diversidade de causas que temos por aqui.

O Brasil tem urgências e nem sempre o poder público alcança todas as lacunas. Os voluntários vêm nessa direção, a de construir pontes de acesso a um futuro melhor. Estão sempre próximos das necessidades e agem imediatamente.

São movidos pelo impulso espontâneo e pelo forte desejo de ajudar. Mãos invisíveis, calejadas de amor e crença, que fazem a diferença e inspiram outras a se somarem a este movimento.

Começam como um pequeno grupo, depois se tornam ONGs, OSCs, Institutos etc. ou se mantêm enxutos, mas mesmo assim são uma fortaleza que não pode ser relativizada.

Que este livro seja um instrumento de motivação e estímulo de outras tantas ações para um novo tempo.

ISBN 978-65-01-17559-1



9 786501 175591 >