Ajudar faz bem à saúde

18-06-2013 10:21

Estudo da Universidade de Carnegie Mellon evidencia que, por exemplo, os idosos que fazem pelo menos 200 horas anuais de voluntariado têm menos probabilidade de sofrer de tensão alta.

Ajudar os outros tem efeitos benéficos na nossa saúde, nomeadamente, no que diz respeito à saúde do coração.
A conclusão é de uma investigação desenvolvida pela Universidade norte-americana de Carnegie Mellon.
O estudo, publicado na revista da Associação Americana de Psicologia, mostra, por exemplo, que os idosos que fazem trabalho voluntário durante, pelo menos, 200 horas por ano reduzem em cerca de 40% o risco de vir a sofrer de tensão alta.
A publicação sugere também que esta prática pode ser uma alternativa não-farmacêutica eficaz para prevenção da doença.