

# Os Benefícios de Saúde de ter um Animal de Estimação

Está estimado em 1,9 milhões o número de cães e 1,5 milhões o de gatos que existem em Portugal, distribuídos por mais de 3 milhões de lares! Quase metade dos lares Portugueses têm um ou vários animais de estimação, o dobro da média Europeia.

Os cães e lobos foram primeiramente domesticados no longínquo ano de 12000 A.C. para caçar e proteger o homem. Hoje em dia a maioria destes nossos amigos são mantidos para companhia e prazer e são considerados importantes membros da família.

Em 1995 um estudo da American Animal Hospital Association descobriu o seguinte:

- 68% das pessoas que possuem animais viajam com eles;
- 62% consideram os seus animais como filhos;
- 62% assinam cartões e cartas deles mesmos e dos seus animais de estimação;
- 33% falam com o seu animal de estimação ao telefone ou através do atendedor de chamadas quando estão ausentes;
- 57% escolheriam os seus animais de estimação como *única* companhia se estivessem numa ilha deserta

Os animais de companhia completam um desejo humano básico ao oferecer amor e afecto incondicional. A sua dependência de nós faz-nos sentir necessários e importantes. Eles proporcionam uma amizade intocável e companhia sem julgamentos. E o melhor de tudo é que estes amigos peludos ajudam-nos a viver mais felizes e saudáveis.

## Os Animais Promovem a Comunicação

Vários estudos mostraram que a presença de animais de estimação leva a uma interpretação menos ameaçadora da “aproximação” social e melhora o carácter social das pessoas associadas a animais. Os animais, especialmente os cães, têm sido designados de “lubrificantes sociais” uma vez que facilitam a interacção social. Eles são um tema de conversa seguro entre pessoas.

Peter Messent do Centro de Estudos Animais em Londres estudou pessoas enquanto passeavam o seu cão no parque. Ele descobriu que as pessoas que se faziam acompanhar de cães tinham bastante mais actividade social. (Wille R: Therapeutic use of Companion Pets for Neurologically Impaired Patients. J NEUROSURG NURS, 1984;6:323)

## Os Animais Ajudam a Relaxar e a Diminuir a Ansiedade

Acarinhar um cão ou gato é uma actividade rítmica e repetitiva que pode actuar como foco inconsciente de meditação. Interagir com um animal de estimação demonstrou reduzir

os indicadores de stress ao nível cardiovascular, comportamental e psicológico. Por exemplo, descobriu-se que, observar um peixe num aquário é tão eficaz em diminuir a ansiedade em pacientes aguardando uma cirurgia dental como a hipnose. (Katcher A, Segal H, Beck A: Comparison of Contemplation and Hypnosis for the Reduction of Anxiety and Discomfort during Dental Surgery. AM J CLIN HYPNO, 1984;27:14).

### **Os Animais Ajudam-nos a Baixar a Tensão Arterial**

Houve vários estudos científicos que usaram adultos saudáveis, crianças saudáveis, e adultos com elevada tensão arterial, que mostraram que simplesmente estar na presença de um cão ou acarinhar um gato pode ter efeitos bastante positivos no controle da tensão arterial. (Friedmann E, Katcher AH, Sthomes SA: Social Interaction and Blood Pressure: Influences of Animal Companions. J NERV MENT DIS, 1983;171:461)

### **Os Animais Podem Ser Terapeutas Silenciosos**

Os animais têm sido usados por psiquiatras e psicólogos em sessões de psicoterapia durante muitos anos. Inconscientemente, os donos frequentemente falam para os seus animais como se estes fossem humanos. Podemos descarregar os nossos problemas, medos e preocupações com eles sem recear ser julgado. Os animais de estimação são sempre bons ouvintes, nunca dão maus conselhos e proporcionam sempre todo o seu suporte.

Este efeito benéfico dos animais de companhia tem sido usado em muitas variantes diferentes. O Projecto Shiloh em Fairfax na Virgínia, Estados Unidos, junta uma criança “em risco” com um cão sem dono. Estas crianças têm um passado de violência e abuso para com animais e pessoas, ou são vítimas de abuso e violência. Na escola, três vezes por semana, a criança faz equipa com outra criança e um cão. Tentam juntos aprender como ensinar o cão a submeter-se à educação humana e fazem exercícios de comunicação. Este fantástico programa tem ajudado as crianças a quebrar o seu ciclo de violência enquanto transformam um cão não desejado num companheiro pronto para ser adoptado e fazer parte de uma família.

### **Os Animais Proporcionam-nos Tempo de Diversão**

Os animais de estimação são incomparáveis companheiros de brincadeira. Estão sempre prontos para correr atrás da bola, dar um passeio ou interagir connosco. Brincar é um processo essencial no crescimento social, intelectual e físico das crianças.

Os animais de companhia melhoram o nosso estado de saúde geral. As pessoas que tem cães ou gatos geralmente apresentam melhor saúde do que aqueles que não têm e foi provado que os que têm animais de estimação visitam menos vezes o médico do que aqueles que não têm. (Siegel JM; Stressful Life Events and the Use of Physician Services Among the Elderly: The Moderating Role of Pet Ownership; J PERS SOC PSYCH, 1990;58:1081)

### **Os Animais Podem Ajudar-nos a Superar a Convalescença de uma Doença Grave**

Dois estudos demonstraram que ter um cão tinha um efeito significativo na sobrevivência a um ataque cardíaco. (Infelizmente ter um gato não revelou qualquer

influência). Pacientes que entravam no hospital com ataques cardíacos eram seguidos durante um ano. Os investigadores descobriram que os pacientes que estavam vivos um ano depois de sair do hospital tinha grandes probabilidades de ser donos de um cão e que estes tinham oito vezes mais hipóteses de sobreviver que os que não tinham um! (Friedmann E, Thomas SA; Pet Ownership, Social Support, and One Year Survival after Acute Myocardial Infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). AM J CARDIOL, 1995;76:1213)

## Conclusão

Quer seja junto de um adulto, criança ou idoso, os animais de companhia promovem um sentimento de bem-estar geral e diminuem os sentimentos de isolamento e solidão. Ajudam ainda a dar sentido à vida dos mais velhos. Tratar regularmente de um cão proporciona um sentimento de preenchimento interior. Crianças que tem cães são, em geral, menos egocêntricas. Pessoas com problemas psicológicos sentem-se mais felizes se tiverem um animal de estimação de que tratar. Casais com animais têm tendência a ser mais próximos um do outro, sentem-se mais realizados no casamento e interagem mais vezes entre eles e com outras pessoas. Contrariamente ao que se acredita desde há muitos anos, a exposição precoce de crianças a animais diminui a probabilidade de esta vir a sofrer de alergias. Inclusivamente acredita-se que a exposição da mãe à companhia de animais de estimação durante a gravidez pode ser relacionada a uma maior resistência imunitária do bebé.

Na verdade estamos ainda a dar os primeiros passos na compreensão de como os nossos amigos peludos enriquecem as nossas vidas. O mínimo que podemos fazer para lhes retribuir o seu amor, companhia, afecto e lealdade é assegurar-nos que os mantemos na melhor condição de higiene e saúde, obedecendo a quatro regras fundamentais:

1. Seguir um programa preventivo de saúde que inclui:
  - Uma alimentação adequada;
  - Exercício regular;
  - Protegê-lo do frio;
  - Vacinação sempre em dia;
  - Check-ups anuais junto do seu veterinário.
2. Garantir que o seu animal de estimação tem a sua própria cama e que os recipientes de comida sejam mantidos limpos e afastados do local onde ocorrem as refeições familiares;
3. Lavar sempre as mãos depois de acariciar o seu cão ou gato;
4. O dono de cães deve trazer sempre um saquinho para os dejectos.