

## Os animais domésticos e a saúde mental



Você já assistiu vídeos de animais on-line durante um dia difícil? Só o fato de ver uma foto de filhotes faz você sorrir e sentir-se menos estressado?

Se você for como várias pessoas, o fato de estar perto de animais – seus bichos de estimação, os de outras pessoas ou até mesmo pequenas aves e animais que você observa no bairro – pode ajudá-lo a sentir-se mais calmo ou mais positivo. Veja o que a ciência diz sobre o efeito que os bichos de estimação causam nas pessoas:



### Os bichinhos podem nos ajudar a sentir-nos melhor, emocionalmente

Para algumas pessoas, ter um animal de estimação pode ajudar com os sentimentos de solidão, depressão, ansiedade e com os sintomas de trauma.<sup>1</sup> Passar um tempo com um bichinho também tem demonstrado diminuir um hormônio do estresse chamado cortisol.<sup>2</sup>



### Os bichinhos fazem bem à nossa saúde física

Se você escolher um animalzinho que exija exercício regular, como um cão, ele pode incentivá-lo a sair e ficar mais ativo. Brincar e caminhar com os animais de estimação pode reduzir a pressão arterial e diminuir os níveis de colesterol.<sup>1</sup>



### As crianças podem se beneficiar de ter um animal de estimação na família

Os bichinhos podem ajudar as crianças a ter responsabilidade e empatia.<sup>1</sup> Os estudos com crianças que têm ADHD ou distúrbio do espectro do autismo constataram que elas obtêm benefícios de passar um tempo com animais, inclusive apresentando melhor habilidade social, compartilhando e cooperando mais e se sentindo mais calmas.<sup>2</sup>

## Pensando em adotar um animal de estimação?

Ter um animalzinho é uma grande decisão e é importante pensar em todos os custos e responsabilidades. Pense no tamanho que ele vai ter, por quanto tempo ele possivelmente viverá e de quanto espaço ele precisa. Pense nos custos com ração e nas despesas com veterinário. Certifique-se de que você tenha tempo para cuidar dele e limpar também.<sup>1</sup>

Se você achou que ter um animal é a decisão certa, pense no tipo de animal que se enquadra em seu estilo de vida. Os cães, por exemplo, precisam ser levados para fora com frequência e caminhar. Os gatos precisam ter as caixas de dejetos trocadas regularmente – algo que mulheres grávidas devem evitar fazer.<sup>1</sup> E os répteis e anfíbios não são recomendados para famílias com crianças com menos de 5 anos porque podem espalhar germes nocivos.<sup>1</sup>

Embora cães e gatos possam ser a primeira ideia que vem à sua mente, os animais menores também podem causar um impacto positivo em nossas vidas. Por exemplo, um estudo demonstrou como as brincadeiras com porquinhos-da-índia ajudaram a diminuir os níveis de ansiedade nas crianças.<sup>2</sup> Observar os peixes em um aquário também pode afetar positivamente nosso bem-estar.<sup>3</sup>

---

## Amigos peludos (ou com escamas) podem dar conforto, companhia e diversão, especialmente nos nossos dias mais estressantes. Mas lembre-se de que embora ter um animal de estimação possa ser de grande auxílio, ele não substitui a terapia.

Se você precisa de mais apoio, procure seu Programa de assistência ao empregado. Eles também estão aqui para ouvir – e, diferente dos animais de estimação, eles podem encaminhá-lo a recursos de grande auxílio.



## Quer passar tempo com animais sem compromisso?

Ter um animal de estimação não é para todos, mas todos nós podemos experimentar as vantagens de passar um tempo com animais. Se você quer um momento de carinho ou uma brincadeira de jogar e buscar, tente estas ideias:

- Ofereça-se a um amigo ou familiar para tomar conta de um bichinho.
- Pergunte aos vizinhos se pode levar os cães deles para passear.
- Trabalhe como voluntário em um abrigo para animais.
- Procure “cafés para gatos” ou outros estabelecimentos que permitem a interação com animais.

1. Centers for Disease Control and Prevention. How to stay healthy around pets. [cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html](https://www.cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html). Last reviewed September 15, 2021. Accessed March 10, 2022.

2. National Institutes of Health. The power of pets. [newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets](https://www.nih.gov/news/2018/02/power-pets). February 2018. Accessed March 10, 2022.

3. Clements H, Valentin S, Jenkins N, et al. The effects of interacting with fish in aquariums on human health and well-being: A systematic review. *PLOS ONE*. doi.org/10.1371/journal.pone.0220524. July 29, 2019.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidade de atendimento de urgência. Em casos extremos, ligue para o número dos serviços locais de emergência ou compareça ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional da saúde. Este programa e seus componentes talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a exclusões de cobertura e limitações. Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas que pertencem a seus respectivos proprietários. Como estamos continuamente aperfeiçoando nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.