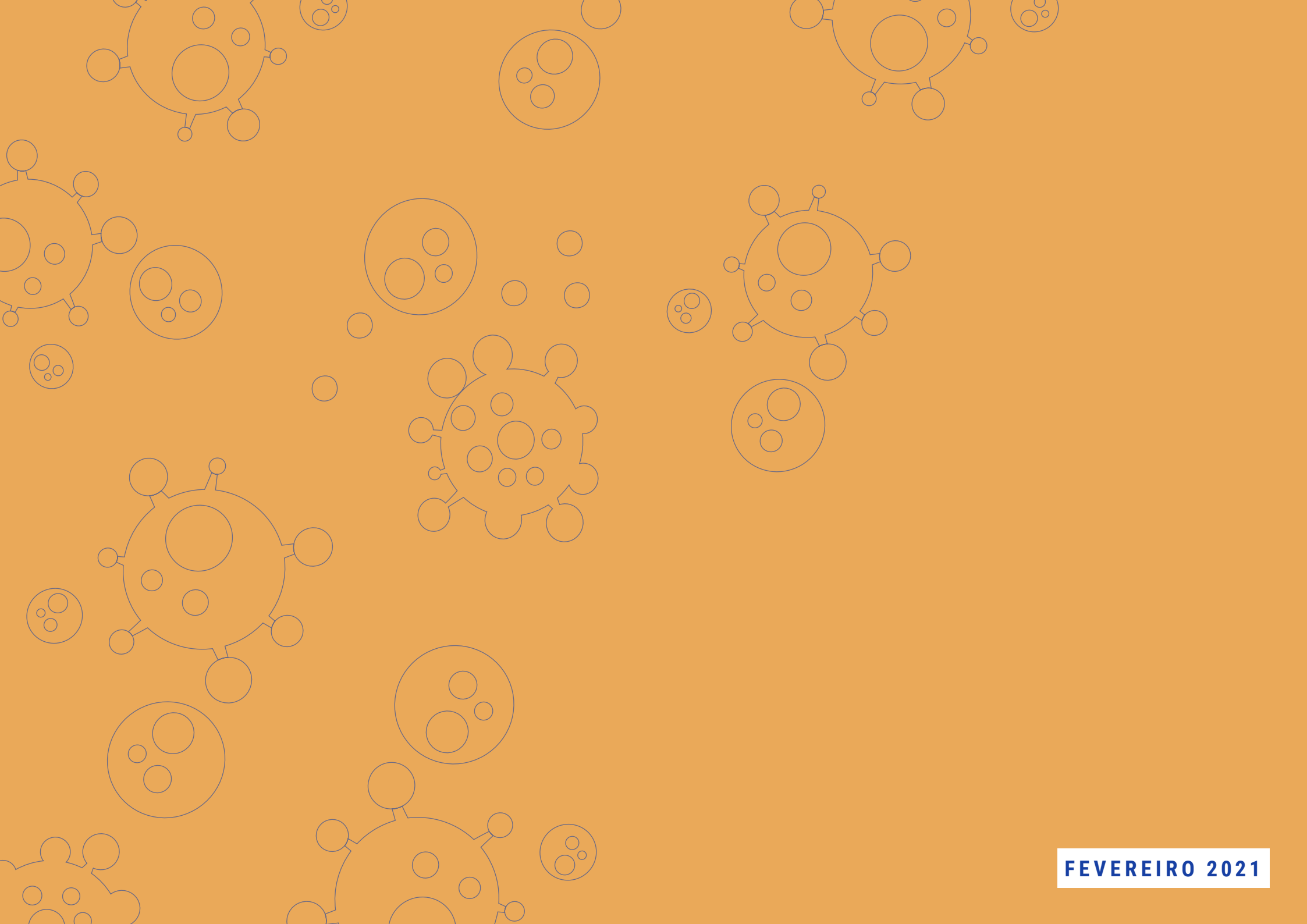


# COVID-19

**O QUE PODEM FAZER OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO PELA NOSSA SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR?**



# UM DOS GRANDES DESAFIOS QUE A PANDEMIA COVID-19 NOS COLOCOU FOI MANTER, PARA ALÉM DA NOSSA SAÚDE FÍSICA, A NOSSA SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

Embora possamos manter a proximidade emocional, a pandemia obrigou-nos a cumprir o distanciamento físico – deixámos de poder estar presencialmente com familiares e amigos, de os poder abraçar e beijar. **As relações com os outros são um aspecto central da vida humana e, por isso, a falta do toque e da presença física afecta negativamente o nosso bem-estar emocional**, provocando níveis mais elevados de stresse, ansiedade e tristeza.

Neste momento, mais do que nunca, **é essencial cuidarmos de nós e do nosso bem-estar**. Existem **várias estratégias que podem contribuir para o nosso autocuidado** (FACT SHEET) e **relacionarmo-nos com um animal de estimação é uma delas**.


Alguns estudos, realizados já durante a pandemia, concluíram que, durante o primeiro confinamento, **a relação com animais de estimação ajudou a diminuir o stresse e a ansiedade e os sentimentos de solidão**, bem como a manter o bem-estar. Este efeito observou-se independentemente do tipo de animal de estimação. As pessoas relataram ainda que ter um animal de estimação também as ajudou a estarem activas, a **realizar actividade física e a manter uma rotina**. Embora ter um animal de estimação também aumentasse algumas preocupações relacionadas com a possibilidade de ele


adoecer, ser possível ou não aceder a um veterinário ou o sofrimento dos animais de estimação após o regresso dos donos ao trabalho.


**Estas conclusões não são novidade. Nem para as pessoas que têm animais de estimação, nem para os cientistas.** Frequentemente, as pessoas que têm animais de estimação estabelecem com eles laços de afecto tão fortes que os consideram como membros da família. E a Ciência Psicológica já há muito comprovou que, de muitas formas, **os animais de estimação podem ajudar-nos a viver com Saúde Psicológica e Bem-Estar**. Os animais de estimação, sejam eles cães, gatos, peixes, periquitos ou tartarugas, podem ser uma fonte importante de companhia, conforto, apoio emocional e motivação para os seus donos.



# COMO É QUE UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO PODE MELHORAR A NOSSA SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR?

 **Aceitam-nos tal como somos.** Mesmo quando estamos muito em baixo ou muito ansiosos, os nossos animais estão disponíveis para nós. Não precisamos de lhes explicar porque saímos de casa ou porque é que ainda não escovámos o cabelo ou despimos o pijama. Os animais de estimação não nos julgam e gostam de nós, incondicionalmente, todos os dias, trazendo-nos uma sensação de segurança, controlo e uma visão positiva sobre nós mesmos e sobre o mundo.

 **São uma fonte de apoio emocional.** Os animais de estimação podem ter um efeito calmante nos seus donos. Actividades tão simples quanto fazer festas a um animal, brincarmos ou sentarmo-nos junto dele pode dar-nos a oportunidade de relaxar, distrair a nossa mente de preocupações e acalmar-nos: a nossa tensão arterial diminui, assim como o ritmo cardíaco; a respiração torna-se mais regular e os músculos relaxam; a “hormona do stresse” – o cortisol – diminui e as “hormonas da felicidade” – a dopamina e a serotonina – aumentam.

 **Diminuem o stresse e a ansiedade.** Os animais de estimação podem ter um efeito calmante nos seus donos. Actividades tão simples quanto fazer festas a um animal, brincarmos ou sentarmo-nos junto dele pode dar-nos a oportunidade de relaxar, distrair a nossa mente de preocupações e acalmar-nos: a nossa tensão arterial diminui, assim como o ritmo cardíaco; a respiração torna-se mais regular e os músculos relaxam; a “hormona do stresse” – o cortisol – diminui e as “hormonas da felicidade” – a dopamina e a serotonina – aumentam.



**São um factor protector contra o isolamento e a solidão.** Os animais de estimação oferecem companhia aos seus donos e alguém com quem partilhar a rotina diária. Da interacção com eles recebemos afecto e reconhecimento e, por isso, os nossos sentimentos de solidão diminuem – o que ajuda a prevenir doenças e pode dar-nos mais anos de vida. Os animais podem também facilitar oportunidades sociais para conhecermos pessoas novas, ajudando a começar amizades num jardim ou à porta de casa, quando outras pessoas passam pela rua e falam connosco sobre o nosso animal.



**Levam-nos a ser mais activos fisicamente.** Quando temos um animal de estimação, por exemplo um cão, temos de passeá-lo, dar-lhe de comer e brincar com ele. As necessidades de alguns animais domésticos podem levar-nos a aumentar a nossa actividade física, o que, por sua vez, melhora a nossa Saúde Psicológica (por exemplo, diminui a ansiedade e melhora o humor) e Física (diminui a pressão arterial e a frequência cardíaca, por exemplo). Os animais de estimação podem ainda ajudar-nos a perder peso.



**Fortalecem o nosso sentido de propósito e valor pessoal.** Quando se tem um animal de estimação é necessário cuidar dele, o que inevitavelmente activa o nosso sentido de responsabilidade: mesmo quando não nos apetece nada sair da cama, comer ou ir fazer exercício físico, o nosso companheiro animal continua a ter as suas necessidades. Cuidar dos animais pode contribuir para dar um propósito, significado e estrutura à nossa vida, proporcionando-nos também recompensas como o sentimento de utilidade e valor pessoal.

**Durante a pandemia e os períodos de isolamento os animais de estimação também nos podem ensinar as estratégias de autocuidado e bem-estar nas quais são especialistas,** nomeadamente a arte de viver o momento presente (os animais não estão tristes com o que aconteceu ontem ou preocupados com o que pode acontecer amanhã), **ter prazer com as mais pequenas coisas** (por exemplo, como ser feliz com uma simples caixa de cartão ou migalhas de bolacha no chão) ou **fazer uma pequena sesta.**



# RELACIONAREM-SE COM UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO TAMBÉM É BOM PARA AS CRIANÇAS?

**SIM, DESENVOLVER UMA RELAÇÃO COM UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO TAMBÉM TEM BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE PSICOLÓGICA E O BEM-ESTAR DAS CRIANÇAS.** CRESCER NA COMPANHIA DE ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO ESTIMULA O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS QUE VÃO SER IMPORTANTES AO LONGO DE TODA A VIDA:



**Empatia.** Quando a responsabilidade de cuidar de um animal de estimação é partilhada com uma criança, ela aprende a dar atenção às necessidades do outro – dar comida, confortar e brincar – o que promove as suas competências de empatia.



**Comunicação.** Ao desenvolver uma relação com um animal de estimação, as crianças melhoram as suas competências de interação, comunicação e brincadeira. Ao experimentar estas competências com os seus animais, que as aceitam incondicionalmente, as crianças sentem-se encorajadas a comunicar com outras crianças e adultos.



**Auto-regulação emocional.** Os animais não julgam e são ótimos confidentes. As crianças têm oportunidade de expressar as suas emoções, segredos e medos aos seus animais de estimação, gerando uma oportunidade para expressar e regular as suas emoções. As crianças que têm animais de estimação apresentam geralmente níveis mais baixos de ansiedade, medo e menos problemas de comportamento.



**Autoconfiança.** Uma criança que consegue cuidar da sua tartaruga ou do seu coelho torna-se mais capaz de assumir responsabilidades e pode sentir uma maior auto-estima. Um animal de estimação oferece um amor incondicional e não critica a criança, podendo ajudá-la a construir autoconfiança.



**Responsabilidade e Autonomia.** Ter e tomar conta de um animal de estimação (dar-lhe de comer, passeá-lo, dar-lhe banho) ajuda a criança a aprender a planear e a ser responsável – competências que depois podem alargar a outras actividades, como as tarefas escolares.



# E PARA OS CIDADÃOS SÊNIORES?



Também. **Os animais de estimação podem ser uma fonte de companhia particularmente preciosa para cidadãos seniores, nomeadamente aqueles que vivem sozinhos.** Relacionarem-se com um animal de estimação pode suavizar algumas das adversidades com as quais as pessoas mais velhas têm de lidar.



Muitos idosos vão perdendo algumas das actividades que davam sentido à sua vida e com as quais ocupa muita a responsabilidade de **cuidar de um animal pode dar prazer e ajudar a aumentar o humor, o optimismo e a auto-estima.**



Ter um animal pode ainda **diminuir a ansiedade** de pessoas com demência. Os idosos que possuem um animal de estimação vão menos vezes ao médico, têm menor probabilidade de sofrer de depressão, tensão arterial elevada e colesterol elevado.





# DEVEMOS ARRANJAR UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO?


**ATENÇÃO!** Embora ter um animal de estimação tenha, em termos gerais, efeitos positivos, não é uma “solução milagrosa” para o stress e a ansiedade provocados pela Pandemia COVID-19.


**Adicionar um outro membro à nossa família é uma decisão muito importante, especialmente nas circunstâncias desafiantes e imprevisíveis que vivemos.**

Quando começamos a pensar em ter um animal de estimação, **há algumas questões que devemos fazer a nós próprios primeiro:**


 Estamos prontos para as responsabilidades diárias de ter um animal de estimação (vamos ter de alimentá-lo, limpá-lo, passeá-lo, interagir com ele)?

 O que vamos fazer quando formos de férias ou tivermos de passar alguns dias fora de casa?

 Temos dinheiro suficiente para a alimentação e para as despesas com veterinário?

 Temos um espaço ou espaços adequados para o animal que escolhemos?

 Estamos preparados para cuidar do animal durante todo o seu tempo de vida? (no caso de alguns animais podem ser 15 anos ou mais)

 Que animal vamos escolher? (alguns animais de estimação exigem mais investimento de tempo e energia do que outros. Por exemplo, um coelho pode ser uma companhia relaxante e, provavelmente, será menos dispendioso e exigente do que um cão).

**Devemos pensar com cuidado antes de decidir ter um animal de estimação.** Falar com alguém em quem confiemos pode ajudar-nos a ter outra perspectiva.

Se não tivermos disponibilidade para ter um animal de estimação podemos sempre voluntariarmo-nos para ajudar num abrigo de animais ou para passear ou passar tempo com animais de estimação de familiares ou amigos.



**CUIDE DE SI E DOS  
SEUS AMIGOS DE  
DUAS OU QUATRO  
PATAS!**





