

Bichos

Adotar um animal é abrir as portas para um amor incondicional. Com o aumento da adoção durante e após a pandemia, cães e gatos se tornaram verdadeiros companheiros e aliados na saúde mental de seus tutores

POR LUIZA MARINHO*

Adotar um animal de estimação é abrir as portas para uma relação de afeto incondicional, capaz de transformar profundamente a vida dos tutores. De acordo com a Petzillas, plataforma que auxilia tutores na gestão de pets, a procura por adoção de cães e gatos aumentou até 50% após o início da pandemia da covid-19, em 2020. Seja trazendo conforto em momentos de solidão, seja aliviando sintomas de ansiedade ou ajudando a superar fases difíceis, os pets se tornam verdadeiros companheiros, promovendo bem-estar e novas perspectivas. Para muitos, eles são mais do que simples animais; são uma fonte de amor e uma peça fundamental para a saúde mental.

Durante a pandemia, Caio Caligare adotou os felinos Deuíque e Reive. Com a solidão do isolamento, o estudante sentiu um tédio considerável e, assim, decidiu ter um animal de estimação. “Estava na intenção de adotar somente um gato, então, primeiro adotei o Deuíque. Eu me apaixonei instantaneamente e soube que era ele. Porém, depois de um mês, decidi que queria um irmãozinho para ele não ficar sozinho, e foi assim que escolhi o Reive”, lembra.

Caio reflete como a adoção de seus companheiros não só trouxe companhia, mas também alterou seu estado de espírito. Hoje, garante, grande parte de sua boa saúde mental e emocional se deve aos seus gatos. “Eu os considero meu yin e yang: Deuíque representa o yin e Reive, meu yang. Essa conexão me permitiu perceber aspectos que precisavam melhorar em mim ao observar as características deles”, diz.

“Por exemplo, notei que o Deuíque era muito medroso, o que me fez refletir sobre meu próprio medo, e, com isso, ambos evoluímos. Já com Reive me tornei uma pessoa mais aberta, pois ele é assim. A influência dele me ajudou a me tornar mais receptivo. Essa sinergia é muito significativa, pois sempre que consigo melhorar, percebo que eles também



Meu pet mudou a

MINHA VIDA

se transformam. Minha vivência com eles tem sido uma das maiores lições da minha vida, pois aprendi a ser uma pessoa melhor ao lado desses dois”, observa.

Acalento emocional

Tiane Amaral, psicóloga especialista em performance, explica que a relação com o animal de estimação apresenta diversos benefícios para o humano. “Esse vínculo melhora a qualidade de vida, a socialização e a comunicação.” Ela ressalta que essa interação pode reduzir os efeitos do estresse, da solidão, da

ansiedade e da depressão, além de favorecer a autoconfiança e a autoestima.

A presença de um animal de estimação pode ser transformadora, especialmente em tempos desafiadores. O casal Gabriel Pinheiro e Celine Lins é apaixonado por suas duas cadelas, Caramela e Cacau, e compartilham como suas vidas mudaram desde que elas chegaram. “A presença delas, junto com um pouco de terapia, tem sido fundamental para me ajudar no controle da ansiedade”, afirma o programador de software. Ele revela que, antes de adotar seus pets, enfrentava crises frequentes, mas, desde então, elas quase desapareceram.