

Cada vez mais presentes nos lares, os pets ajudam a reduzir o estresse, incentivam hábitos saudáveis e fortalecem vínculos afetivos

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Comemorado no Brasil em 14 de março, o Dia Nacional dos Animais chama atenção para a relação cada vez mais próxima entre pessoas e seus companheiros de quatro patas, penas ou escamas. Nos últimos anos, os pets passaram a ocupar um lugar ainda mais central na rotina das famílias. A data foi escolhida para incentivar a proteção, o respeito e o cuidado com todas as espécies, além de estimular debates sobre bem-estar animal, preservação ambiental e convivência responsável entre humanos e animais.

Em muitos casos, deixaram de ser apenas companhias e passaram a ser vistos como integrantes da casa, participando do cotidiano e criando vínculos afetivos cada vez mais fortes com seus tutores. Essa conexão também aparece nos números. O Brasil está entre os países com maior população de animais de estimação do mundo, com mais de 160 milhões de pets entre cães, gatos, aves, peixes e pequenos mamíferos. Em muitos lares, esses animais fazem parte da rotina diária e influenciam diretamente o estilo de vida das famílias, seja incentivando passeios, momentos de lazer, seja promovendo mudanças na organização da casa.

Embora cães e gatos continuem sendo os preferidos, outros animais têm conquistado espaço como companhia. Coelho, hamsters, aves e até répteis aparecem cada vez mais nas casas brasileiras, mostrando que o conceito de pet vem se ampliando. Nas redes sociais, vídeos com pássaros, gatos, cachorros e outros animais frequentemente acumulam milhões de visualizações e ajudam a fortalecer o interesse do público por diferentes espécies.

Alguns criadores de conteúdo também utilizam esse espaço para discutir inclusão e acessibilidade. É o caso de Darley Oliveira, que compartilha nas redes sua rotina como pessoa cega ao lado da cadela-guia Clark. O influenciador ganhou visibilidade ao defender na Justiça o direito de utilizar aplicativos de transporte acompanhado do animal, contribuindo para ampliar o debate sobre mobilidade e direitos das pessoas com deficiência.

Além da companhia, a convivência com animais pode trazer benefícios importantes para a saúde física e emocional das pessoas. A interação diária, as brincadeiras e até gestos sutis de carinho ajudam a construir um vínculo que impacta diretamente o bem-estar.

Na saúde emocional, os efeitos também são significativos. A psicóloga Larissa Rebouças explica que o vínculo com os animais pode ajudar a regular emoções

Celebrando a companhia animal



Reprodução/Instagram@darleyoliveira_

Darley compartilha nas redes sua vida ativa com Clark, sua cão-guia

e diminuir a sensação de estresse. “A interação com os animais estimula a produção de ocitocina, ligada ao bem-estar, e reduz o cortisol, associado ao estresse”, afirma. O veterinário Edilberto Martinez complementa: “Esses mecanismos ajudam a explicar por que muitas pessoas relatam sensação de calma e relaxamento ao interagir com seus animais”.

Benefícios para a saúde

A médica veterinária Ingrid Baraldi observa que a presença de um pet também pode incentivar mudanças na rotina. Passeios, brincadeiras e momentos de interação estimulam uma vida mais ativa, contribuindo para a prática de atividade física e para a redução do sedentarismo. Além disso, essas atividades ajudam a criar momentos de pausa na rotina, favorecendo o bem-estar físico e emocional.

Essa convivência também pode favorecer a socialização. Em parques, ruas ou clínicas veterinárias, é comum que pessoas iniciem conversas a partir do contato com os animais. Para crianças e adolescentes, o convívio com pets pode estimular empatia, senso de responsabilidade e maior cuidado com o outro, além de contribuir para o desenvolvimento emocional e para a construção de vínculos afetivos.