

Bichos

Parques para animais ajudam na criação de vínculos entre humanos e animais. Veja os cuidados necessários nos passeios

POR ANA MILETTI*

Os pets fazem parte da rotina de inúmeras pessoas de diversas maneiras. São companheiros no dia a dia, participam de práticas esportivas e são presença constante em períodos difíceis. Uma relação que, sem dúvidas, é uma troca diária e especial. Em muitos desses tantos afazeres, o passeio com o bicho é uma das atividades nas quais a conexão humano-animal mais se fortalece.

Esse fenômeno reflete uma mudança cultural profunda. Segundo dados do Instituto Pet Brasil, o país já conta com mais de 160 milhões de animais de estimação. Mostrando, assim, que o mercado pet não para de crescer. O reflexo disso está nas cidades, que se adaptam para receber os “membros de quatro patas” na família, transformando espaços públicos em pontos de encontro e socialização.

Parques comunitários, passeios coletivos ou uma simples caminhada com horário marcado podem criar laços entre os tutores e os animais. No caso dos encontros de pets em gramados, por exemplo, forma-se uma comunidade unida pelos laços caninos. No parque para cães do Lago Norte — o ParCão —, diariamente, cachorros de todos os portes e tutores se encontram em um gramado extenso que proporciona muita diversão.

Nesse espaço, localizado na QI 2, amigos são feitos e relações são estreitadas. O local nasceu com a expectativa de criar um ambiente onde os animais possam correr livres. A presença dos tutores, a vacinação em dia e o recolhimento das fezes dos pets são as regras que mantêm o bem-estar de todos os frequentadores.

Luis Gustavo Ferreira, 19 anos, explica como essa rotina impacta a sua vida e a de Billie e Bella, seus cachorros da raça Beagle. “Sentia que eles ficavam sozinhos aqui em casa, então precisavam interagir com outros cachorros e brincar com eles”, destaca. Luis reforça que essa interação foi benéfica por ensinar os pets a lidarem com outros animais e com diferentes comportamentos. “No começo, ficavam desconfiados com a aproximação de outros cachorros e rosnavam, mas depois se acostumaram com esse contato”, afirma.

A psicóloga cognitivo-comportamental Rejane Sbrissa ressalta que os efeitos acarretados pelo convívio entre animais e humanos vão muito além do bem-estar momentâneo. “Ao acariciar um cão ou um gato com quem temos vínculo afetivo, ocorre o aumento da ocitocina, conhecida como o hormônio do vínculo. Há, ainda, o aumento da dopamina e da serotonina,

Billie e Bella brincavam só os dois no quintal. O ParCão foi uma alternativa para a socialização

Entre afetos e brincadeiras

neurotransmissores relacionados ao prazer, à motivação e ao bem-estar. Em muitas pessoas, também ocorre a liberação de endorfina, que ajuda a reduzir a percepção da dor e promove a sensação de conforto. Também há uma redução do cortisol, o principal hormônio do estresse”, elucida a profissional.

Essas respostas hormonais e neurológicas podem auxiliar na diminuição da frequência cardíaca, da pressão arterial e da sensação de tensão física. “Os animais oferecem uma forma de companhia sem julgamentos. Eles proporcionam a sensação de acolhimento e pertencimento, causando a redução da solidão, conforto emocional e, em momentos difíceis, incentivo à rotina, ao autocuidado e à atividade física, especialmente no caso dos cães”, detalha Rejane.

Para pessoas com ansiedade e depressão, a previsibilidade de ter uma rotina com um animal alivia as dores psicológicas. “Os cuidados com um pet

aumentam a sensação de controle, proporcionam exposição à luz natural e ao convívio social quando há saídas ao ar livre, fortalecem o senso de responsabilidade e propósito e oferecem afeto e companhia, reduzindo a sensação de isolamento. Do ponto de vista psicológico, cada tarefa concluída — alimentar o pet, trocar a água, passear ou brincar — representa uma pequena experiência de sucesso.”

Segundo ela, esse processo favorece a autoestima e a ativação comportamental — estratégia usada no tratamento da depressão que ajuda a pessoa a retomar gradualmente atividades significativas e recuperar o interesse pelas tarefas cotidianas. No entanto, ela relembra que os efeitos proporcionados pela presença dos animais não substituem um tratamento psicológico ou psiquiátrico quando necessário, mas podem ser um importante fator de proteção e favorecer o bem-estar emocional.