

**Cliente:** ABINPET  
**Veículo:** Comunidade Animal  
**Cidade/Estado:** São Paulo / SP  
**Data:** 10/03/2016  
**Tema:** Jurídico  
**Tipo de mídia:** online  
**Tipo de veículo:** site  
**Link:** <http://goo.gl/RNqg5B>

## COMUNIDADE ANIMAL

# 5 BENEFÍCIOS DA CONVIVÊNCIA COM ANIMAIS PARA IDOSOS

Não é de hoje que os animais domésticos estão presentes nos lares de muitas famílias. E engana-se quem acha que os cachorros são os preferidos por ter a finalidade de proteger a casa. Assim como os cães, outros bichinhos têm conquistado significativamente espaço nas residências de muitas pessoas, como os gatos por serem excelentes companheiros.

Segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Produtos para Animais de estimação (Abinpet), os cães apresentam cerca de 35,7 milhões nos domicílios contra 19,8 milhões de felinos. Hoje, estima-se que 44% dos lares brasileiros possuem animais de estimação. A razão para o crescimento desse número se dá também pelo fato dos animais de estimação trazerem benefícios para a saúde física e mental do seu dono.

Para quem chegou à terceira idade e tem por consequência a solidão, seja por causa do falecimento do conjugue ou porque os filhos já estão casados, a presença de um animalzinho no dia a dia ajuda a combater o isolamento e estimula o idoso a praticar atividades físicas que são realizadas ao passear ou brincar com o pet. Veja cinco benefícios da convivência com animais para quem já está na melhor idade:

- 1. Estimula a interação social:** os animais precisam de passeios diariamente. Sendo assim, nessas caminhadas em parques ou pela vizinhança é possível interagir com outras pessoas, conhecer novos lugares e estimular a comunicação;
- 2. Aumenta a disposição:** normalmente, o ideal é caminhar ao menos uma hora com o seu pet. Essa atividade promove sensação de bem estar e contribui para a saúde mental, já que os estímulos recebidos ao caminhar aumentam a coordenação motora e fazem com que o cérebro responda a estímulos visuais, sonoros, táteis e olfativos;
- 3. Melhora o humor:** ao brincar com o cachorro ou gato, as taxas de serotonina – neurotransmissor que atua regulando o bom humor, sono, apetite e alivia a dor – são elevados. Diante disso, diminuem os níveis de ansiedade, proporcionando sensação de conforto, calma e melhora do ânimo no idoso;
- 4. Previne doenças:** estudos realizados em vários países apontam que os tutores de cães e gatos, nessa etapa da vida, sofrem menos de depressão, problemas relacionados à pressão sanguínea, frequência cardíaca e capacidade motora, por causa da prática de exercícios em companhia do animal;
- 5. Aumento da expectativa de vida:** a ciência já comprovou que quem convive com eles são mais felizes, saudáveis e vivem mais. Pesquisas realizadas em pacientes que receberam alta de uma unidade coronariana apontaram que quem possuía animais em suas residências viviam mais. Isto porque a convivência com os bichos aumentava a sensação de bem estar e, por consequência, elevava a expectativa de vida.