

23.09.2021

Diagnosticada com depressão dissociativa, a jornalista Isabela Veríssimo considerava o simples ato de acordar difícil; a única vontade que tinha era de ficar em casa e evitar qualquer tipo de socialização. Em meio ao auge da pandemia da covid-19, começou a trabalhar a distância e, por passar muito tempo sozinha, ela e o noivo concluíram que adotar um gatinho poderia ser uma boa opção. Mas foi mais do que isso. O pequeno Jon, segundo ela, salvou sua vida.

“Foi muito além de qualquer plano que a gente poderia ter feito, porque ele preencheu muito mais do que a gente imaginava. No auge da minha depressão eu comentava que não tinha mais razão para viver, e com a chegada de Jon é como se eu tenho por quem viver, porque Jon precisa de mim. E esse é o meu pensamento até hoje. Tudo que eu faço é por ele, e agora também por Pantera, que adotamos depois”, disse.

Neste Setembro Amarelo, uma coluna Meu Pet quis trazer histórias de pessoas que habitam em seus animais de estimação não a cura para doenças psicológicas, mas uma saída. Isabela não foi uma única que pôde ser ajudada a partir de cuidados com o animal de estimação, e você também pode ser.

A campanha foi lançada em 2014 pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), e tem como principal objetivo a prevenção do suicídio. Cerca de 12 mil mortes deste tipo são produzidos no Brasil todos os anos e mais de 1 milhão no mundo. De acordo com a ABP, cerca de 96,8% dos casos estavam relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e abuso de substâncias.

A ajuda dos animais no combate a estas doenças é tanta que a psicóloga e mestre em psicologia pela Universidade Federal de Pernambuco (**UFPE**) Taciana Breckenfeld destaca que até mesmo a zooterapia, uma linha de terapia para ajudar no tratamento de crianças e adultos. “Os animais podem ser muito importantes no quesito bem-estar e prazer de vida, proporcionando sensações agradáveis e que as pessoas se envolvem em atividades”, relatou.

"É bom porque se cria um vínculo e um envolvimento afetivo que tem uma função de alívio da solidão, de tensão, do estresse, e que ajuda as pessoas com o abraço, com o toque, e com a brincadeira que a interação com o animal . Estas experiências são muito importantes pra saúde mental das pessoas ", afirmou a especialista.

Para a assistente jurídica Giovanna Castro, Chanel foi crucial para aliviar seus sintomas de ansiedade, que a afetava "bastante psicologicamente e fisicamente". Quando ganhou Chanel, não via nela um serzinho que me podia ajudar e mudar o que eu sentia, mas ela mudou e muda. Ela consegue sentir e, mesmo sem falar, demonstrar amor e compreensão quando vê que você está mal ou chorando, mostrando que está ali para o que você precisar ".

Até mesmo a mãe de Giovanna, a bancária Sara Castro, que antes não queria um animal em casa, se rendeu às fofuras da spitz alemão. "Quando Giovanna chegou com Chanel, argumentei bastante, porque criar um pet requer tempo, responsabilidades e cuidados, e queria saber se ela estava disposta. Mas com o decorrer do tempo fui me apegando muito àquela bolinha de pelos muito sapeca, que só nos traz alegria, carinho e muito amor, e que quando percebe que estamos tensos, vem logo nos acalmar com suas lambidas. "

"É cientificamente comprovado que o animal auxilia em distúrbio de ansiedade, psicológico, na solidão, sobretudo quando a pessoa já tem uma pretensão. Muitos resolvem adotar ou comprar quando os filhos saem de casa e querem ocupar esse vazio. O pet vai dar um suporte até determinado momento, de forma que uma pessoa vai se sentir responsável em cuidar dele, e isso vai ser respondido automaticamente com o amor infinito que o animal vai devolver ", apontou a médica-veterinária Ana Kalyne Farias, da Mundo Pet.

Foi o caso de Veríssimo. "Tudo mudou, não só no sentimento. Hoje a gente mora numa casa que é toda gatificada (preparada pro gato), com vários nichos verticais para que eles possam brincar em diferentes alturas, têm outros brinquedos que também são altos pra que eles possam ter mais espaço. A gente brinca que eles são o dono da casa e a gente paga o aluguel deles ", disse, rindo.

Já a família de Pedro Lima decidiu ganhar um novo amigo durante o período de luto - e não se arrependeu. "Adotamos um cachorro em 2016 após perdemos meu tio e minha avó. A nossa casa tinha ficado um silêncio e um quieto local, mas com a chegada do novo membro da

família como coisas mudaram e ficamos mais alegres. Minha mãe o considera como um filho caçula, e até das trelas dele damos risada ", relatou.

Com tudo isso, por que não considerar cultivar um amor de quatro patas para tornar sua vida mais feliz?

Conhece alguma história curiosa sobre animais de estimação e quer vê-la publicada no Meu Pet ? Envie sua sugestão para [kgonzaga@jc.com.br](mailto:kgonzaga@jc.com.br)

[Link da matéria](#)