RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 22 de Novembro de 2026

Companheiros: animais de estimação podem melhorar a saúde emocional dos idosos

LONGEVIDADE

Infomoney

Envelhecer envolve desafios físicos e sociais: mudanças na saúde, possíveis perdas de vínculos e o risco de sentir isolamento e solidão. Diante desse cenário, uma companhia inesperada — mas muito presente em milhões de lares — vem mostrando benefícios que vão além do afeto: os animais de estimação.

Pesquisas científicas e dados de sociedades especializadas indicam que pessoas idosas que convivem com um animal de companhia experimentam impactos positivos no bem-estar emocional e mental.

Mais companhia, menos solidão

Um estudo publicado no PubMed analisou adultos com 60 anos ou mais e constatou que aqueles que tinham animais de estimação eram 36% menos propensos a relatar sentimentos de solidão, mesmo quando viviam sozinhos, em comparação com quem não tinha animais. A presença de um animal parece funcionar como uma fonte constante de conexão e afeto, especialmente valiosa quando os vínculos sociais humanos são escassos.

A solidão crônica na velhice está associada a maior risco de depressão, ansiedade e problemas cardiovasculares; por isso, essa redução percebida do isolamento emocional tem implicações diretas para a saúde geral.

Estimulação cognitiva e rotina diária

Além da companhia, os animais de estimação também favorecem a organização e a atividade diária. Em um estudo qualitativo com adultos acima de 65 anos, aqueles que tinham animais relataram que seus companheiros lhes proporcionavam senso de propósito, rotina e socialização — elementos-chave para manter a saúde mental ao longo do tempo.

Esse tipo de vínculo pode ser um antídoto contra a inatividade e a monotonia, fatores frequentemente associados ao declínio cognitivo e à redução do bem-estar emocional.

Além disso, estudos mais amplos sugerem que a interação regular com cães ou gatos, combinada com atividade física leve (como passeios), pode ajudar a estimular funções cognitivas e a retardar seu declínio à medida que envelhecemos.

Mais que um amigo: impacto no corpo e na mente

Organizações como a American Humane Society apontam que a relação com animais de estimação está ligada a benefícios físicos, além dos emocionais: pode contribuir para reduzir a pressão arterial, diminuir a ansiedade e fortalecer o estado geral de ânimo em pessoas idosas.

Esse impacto não se limita a quem vive com outras pessoas: mesmo em contextos de solidão, o afeto constante e a responsabilidade de cuidar de outro ser geram estímulo emocional e uma sensação de utilidade — aspectos valorizados por psicólogos e gerontólogos como componentes relevantes do bem-estar na terceira idade.

Conselhos para quem está pensando em adotar

Embora ter um animal de estimação possa ser benéfico, especialistas recomendam:

* Avaliar o nível de energia e as necessidades do animal, para que se adequem ao estilo de vida do idoso;

* Considerar animais de menor porte ou mais tranquilos caso haja limitações de mobilidade;

* Garantir a existência de redes de apoio para cuidados veterinários e passeios, se necessário.

Os animais de estimação não substituem as relações humanas nem a atenção médica, mas podem ser um complemento poderoso para cultivar bem-estar emocional, companhia cotidiana e motivação para seguir ativo todos os dias.