Gatos e seus beneficios para a saúde mental

O que é um gato:

Comportamentos de gato:

Caractesristicas gato:

Porque gato é importante para mim

Competências do Socioemocional nos gatos

Resilientes criam conexões profundas profundidade

Gatos saúde metal

Dados

Em que momento da sua história (linha da vida) o interesse ou prazer por este tema despertou? Como está inserido no seu dia a dia e por que você escolheu este tema?

Em 2022 quando adotei minha gata foi um momento em que estava passando por uma situação diicil

Você deve demonstrar quais valores seus estão representados em seu desafio individual.

Qual foi a maior dificuldade?

Qual foi a maior superação na realização desse desafio?

Há alguém que deva receber a sua gratidão por você ter conseguido chegar ao resultado final?

Historicamente, os gatos domésticos tiveram diferentes papéis nas sociedades com base em diferentes crenças, que moldaram as relações com os humanos ao longo dos anos.

Estudos mostram isso

Ter um gato em casa ajuda na ansiedade e depressão felinos características especificas que ajudam a lidar (auxiliam) com ansiedade e depressão.

Gatos são afetivos e carinhosos, gostam de carinhos e demonstram afeto

Vibração do ronronar e tato conseguem alterar toque sutil e aproximação ajudam a alterar quadros de ansiedade a companhia quadros de depressão transferência de emoção

Estudantes estressados ficam mais calmos após acariciar e brincar com gatos

Quebram a “energia ruim” pulo do gato

Observar autonomia dos gatos imponência traz a sensação de forta e consiga lidar com o estresse

Provoca a reflexão

Pessoas com estresse demandam energias / troca de sensação

Felinos diminuem estresse

Gatos são usados como tratamento terapêutico

Etudos que comprovam os benefícios que gatinhos tem no tratamento de crianças com autismo

Vinculo com gatos aliviam estresse e ajudam a estabelecer uma relação de confiança

Influencia positiva que os gatos exercem na saúde mental dos tutores

Vistos como independentes

A presença de animais de estimação fazem diferenças significativas

Impactos transformador

Compnahierismo incondicional

Um mundo que muita a presença de um gato traz um refugio de paz e afeição

E nos fazem se sentir melhor

Ronronar acalmam a bagunça de pensamentos

Criação de laços e nos ajudam a se conectar com nós mesmos

A presença de um gato é uma paz amiga

Redução do estresse a interação com gatos leva a liberação de hormônios befeficos para a saúde mental

O ato de acariciar um gato por exemplo estimula a liberação de ocitocina conhecida como hormônio do amor que promove sentimentos de conexão e relaxamento

Diminui cortisol hormônio do estresse

Responsabilidade terapêutica cria sensação de proposito e contribuição para o bem estar de outro ser vivo e é benéfico principalmente para pessoas que lutam contra depressão fornece uma razão para continuar

Solidão atenuada e a presença constante de um felino pode oferecer a sensação de companheirismo e conforto preenchendo silêncios e proporcionando uma conexão emocional

Eles não substituem a atuação de profissionais da saúde mental são ajudantes e companheiros confidentes

Livro: vou te receitar um gato

Vou te Receitar um Gato, de Ishida Syou, é um romance japonês best-seller que traz uma narrativa comovente e inovadora sobre o poder transformador do amor dos gatos na vida das pessoas. Se passa em Quioto onde tem uma clinica misteriosa que é localizada em um beco escuro e um prédio antigo apenas pessoas que estão passando por momentos difíceis e precisam de ajudas conseguem encontrá-la.

O tratamento oferecido pela clínica é inusitado: o médico Dr. Nike e sua enfermeira Chitose receitam gatos aos pacientes, que devem cuidar dos felinos por um período determinado

Embora os pacientes inicialmente fiquem confusos com essa "medicação", eles acabam vivenciando profundas transformações pessoais ao conviver com os gatos, que são brincalhões, carinhosos, mas também desafiadores e bagunceiros

O livro não foca em um único paciente, mas apresenta cinco histórias diferentes, mostrando como o contato com os gatos ajuda pessoas com problemas diversos

A obra explora temas como a dificuldade de se separar dos gatos após o período da "receita", a melancolia da perda dos animais e a ideia de que, apesar da fama de serem distantes, os gatos têm uma ligação profunda e verdadeira com os humano

Menos ansiedade

A companhia de um pet pode oferecer conforto, minimizando os sintomas da ansiedade. Outra vantagem de ter um animalzinho de estimação em casa é que os bichanos não se preocupam com o futuro, por isso, ajudam seus donos a se manterem focados no presente.

Há evidências de que a companhia de um animal de estimação doméstico pode melhorar a saúde psicológica humana por meio do desenvolvimento de fortes laços emocionais ( [Wells, 2009](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8383123/#ref17) ).

Um dos principais fatores que explicam os efeitos terapêuticos da convivência com os animais de estimação está associado à necessidade humana do toque.

Bibliografia

<https://www.amesuamente.org.br/blog/animais-de-estimacao-e-a-saude-mental-o-que-a-ciencia-diz-sobre-os-beneficios-de-ter-um-pet-7/>

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/77892855/Stefanie\_Sussai\_corrigida-libre.pdf?1641144406=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3Dbcaes\_e\_gatos\_bna\_saude\_mental\_e\_na\_ati.pdf&Expires=1745807037&Signature=VzwRV3AvvwAQhmzZknS2UJZPdjll~t~2l85djZHiHIJXGED4aBJGScNeuTGnCMPRfYpt93x8Q87oZckcTEv9YJ73O3s6pt~H2QhothE2zU7Rvb~pIn9I7xR1EGqNUUngv8CpLasNx-3A7u6ABtaJndqd1uWRGZxmvNeLOVOj-fLR~e4qfzCnKEPgzoSqIDe30OGxUUA1-6KDXVPd-6hnCCPrBZdvNAAj3F~8eEidx55M1dvlZ0v2pXbTGX34MgmhasaXEfwY6~wJm2MXRuniCgXeOmSjPejpCxhC7Zk03ADmmhkFTwE9Muq-y1xt~x-YUNuEFsT9sauLbRWqzABTSg\_\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8383123/

https://www.youtube.com/watch?v=9s6q7YnwXsY

https://www.youtube.com/watch?v=78f9FGoO1CI

https://www.youtube.com/watch?v=J\_6xBvgbpco

