



INÍCIO > CACHORROS > ARTIGOS > CURIOSIDADES

# 25 benefícios de ter um cachorro para a sua vida e para a sua saúde

Listamos 25 benefícios e as vantagens de ter um cachorro. Melhorar a auto estima, prever doenças e auxiliar em tratamentos estão entre eles.

Por [Amaury Nogueira](#)

Atualizado em 8 de outubro de 2020



Aqueles que criam cães sabem muito bem como os peludos podem ser excelentes companhias para todos os momentos. Porém, quem não está familiarizado com os cachorros pode ficar em dúvida sobre os benefícios de adotar um.

Neste artigo, nós listamos 25 benefícios surpreendentes de ter um cachorro. Eles são tantos e tão bons, que após a leitura qualquer um pode se convencer que adotar um cachorro é uma decisão acertada. E para aqueles que já tomaram essa decisão, os 25 benefícios com certeza vão reforçar a admiração pelos cães.

## 1. Tornam você mais ativo

Seja te convencendo a brincar com ele no sofá, seja durante os passeios ou nas visitas ao veterinários, um cachorro pode te tornar mais ativo e afastar o sedentarismo da sua vida. E as raças **mais ativas** são inclusive excelentes companhias para práticas esportivas como corrida, trilha e até **natação**.

## 2. Reduzem o estresse

Apenas pelo fato de o cachorro te tornar mais ativo, você já pode diminuir bastante o seu nível de estresse. Além disso, brincar com seu cachorro e receber carinho dele também podem te tornar menos estressado. Pense em como ser recebido com alegria pelo

seu cachorro após um dia de trabalho cansativo pode melhorar o seu astral.

### **3. Podem detectar câncer**

Os cães têm um olfato apuradíssimo. Eles conseguem detectar milhares de odores que nós não conseguimos. Cães de algumas raças, como **Labrador**, são capazes de detectar tumores no corpo de seus donos e avisá-los sobre isso ao farejar constantemente o local onde está o tumor. Eles podem detectar diversos tipos de câncer: mama, pulmão, pele, rins, fígado...

### **4. Combatem a depressão**

Os cães têm ajudado muitas pessoas a se livrar de problemas emocionais, entre eles a depressão. Eles fornecem companhia para seus donos que, do contrário, ficariam sozinhos e solitários. Ao dar e requisitar carinho e atenção dos seus tutores, os cães dão mais sentido à vida deles.

### **5. Ajudam a cicatrizar feridas**

O hábito que os cães têm lambe as pessoas não é apenas divertido, ele também pode ser curativo. Isso porque a saliva dos cães têm propriedades cicatrizantes semelhantes às da saliva humana.

## **6. Aumentam a imunidade dos bebês**

Muitos pais podem sentir medo de deixar seus bebês perto de cachorros, justamente por achar que os pets vão sujá-los e contaminá-los. Porém, a sujeirinha que os cães passariam aos bebês pode ter efeitos muito positivos. Ao expor os bebês a substâncias e microrganismos diferentes, os cães acabam por aumentar a imunidade dos pequenos.

## **7. Reduzem problemas no coração**

Os cães podem reduzir o risco de você ter um problema cardiovascular, como infarto e pressão alta. Isso está ligado a dois benefícios que já citamos: os cães te tornam mais ativo e diminuem o seu nível de estresse, fatores positivos para a saúde do coração.

Um estudo realizado na Suécia em 2017 comprovou que esse benefício é ainda maior entre aqueles que vivem sozinhos. Para eles, ter um cão reduz o risco de um problemas no coração em 36%.

## **8. Tornam você mais sociável**

Seu cachorro te estimula a sair de casa e a ter contato com outras pessoas. É comum, por exemplo, que os donos de pets interajam

entre si durante um passeio no parque e troquem detalhes de como é maravilhoso ter um cachorro. Além disso, ao melhorar o seu humor, os cães te estimulam a se abrir para novas experiências e amizades.

## **9. Tornam você mais atraente**

Por esse benefício você talvez não esperasse. Um estudo realizado pela Dog Trust, uma organização britânica de proteção aos cães, revelou que 60% dos entrevistados achavam que ter um cachorro torna as pessoas mais atraentes. A explicação pode estar na melhora de humor que os cães nos trazem e também na imagem de pessoa responsável e acessível que aqueles que têm um cachorro costumam passar.

## **10. Podem prever convulsões**

Os cães podem prever convulsões com bastante antecedência. Um estudo realizado por cientistas franceses em parceria com a Medical Mutts, uma organização americana que treina cães para prever convulsões, chegou a um resultado incrível: os cães adultos testados acertaram em todas as suas previsões. Tão incrível quanto isso, no entanto, é o fato de os cientistas ainda não saberem como os cachorros fazem isso.

## **11. Ajudam no tratamento de TEPT**

Entre os vários problemas emocionais que os cães ajudam a curar está o TEPT, Transtorno de Estresse Pós-Traumático. Os animais treinados para esse fim podem inclusive prever um ataque de pânico nos pacientes.

## 12. Ajudam crianças com autismo

Crianças com autismo são mais inseguras e têm dificuldade em manter-se calmas. Os cães podem ajudar a acalmá-las e a dar-lhes a segurança, fazendo-as perceber que têm alguém com quem contar. Para te ajudar, separamos algumas dicas para te ajudar na **adaptação da criança ao novo cachorro**.

## 13. Ajudam no tratamento de fibromialgia

Pessoas com fibromialgia sentem dores constantemente e os cães podem ajudar a diminuir os efeitos da doença ao acalmar os pacientes. Além disso, estudos demonstram que os cães da raça Xolo, que não têm pelos, reduzem os efeitos da fibromialgia ao transferir o calor do seu corpo para os pacientes.

## 14. Ajudam na prevenção de dermatite crônica

Ao expor as crianças a muitas substâncias diferentes, os cães também ajudam a evitar que elas desenvolvam alergias, entre

elas a **dermatite** crônica.

## 15. Cachorros te dão um propósito

Para aqueles que se sentem tristes, sem um propósito para viver, os cachorros podem ser de grande ajuda. Sobretudo para aqueles que perderam um emprego ou um ente querido, ter que cuidar de um cão dá senso de responsabilidade e ajuda a pensar menos nos próprios problemas.

## 16. Ajudam na recuperação de doenças

Além de detectar e ajudar a evitar doenças, os cães também ajudam na recuperação delas. É um fato conhecido que o estado emocional dos pacientes impacta no tempo de recuperação, e os doentes que têm cães normalmente se sentem mais alegres e confiantes do que aqueles que não têm.

Além disso, ao tornar seus tutores mais ativos, os cachorros também aceleram na recuperação, especialmente de quem sofre de problemas cardíacos.

## 17. Ajudam na educação das crianças

Criar seus filhos num lar com cachorros pode ser uma experiência transformadora. Os cães protegem, brincam e ajudam as crianças

a se tornarem mais responsáveis. Lembre-se apenas de que nem todas as raças de cachorro são **recomendadas para crianças**.

## 18. Trazem diversão para sua vida

Praticamente todos os cães adoram brincar, e há algumas raças que são realmente **brincalhonas**. Além disso, eles também pode trazer diversão para nossas vidas mesmo quando não estão brincando, já que os cães podem ser animais bastante engraçados.

## 19. Podem funcionar como um alarme

Os cães são naturalmente observadores e costumam estar alertas para qualquer coisa anormal. Eles podem te avisar não apenas sobre uma possível ameaça, mas também sobre a chegada de uma visita ou um objeto perdido.

## 20. Protegem o lar e a família

Cachorros possuem grande instinto de proteção e procuram proteger o lar e as pessoas de que gosta. Algumas raças são perfeitas para **cães de guarda**, por serem fortes, alertas e com um temperamento equilibrado.

## 21. Tornam as pessoas mais empáticas



Ter que cuidar de um animal sensível e maravilhoso como um cachorro, pode nos tornar mais empáticos em relação a todas as formas de vida. Donos de cães costumam ser mais fraternos e se preocupam mais com questões ambientais, por exemplo.

## 22. Podem farejar alimentos que causam alergia

Quem sofre de alergia vive com medo de entrar em contato com um agente alergênico sem perceber, e para aqueles que sofrem de alergias alimentares isso pode ser ainda mais tenso.

Felizmente, os cães podem usar seu superfaro para identificar os alimentos que causam alergia e avisar os seus donos.

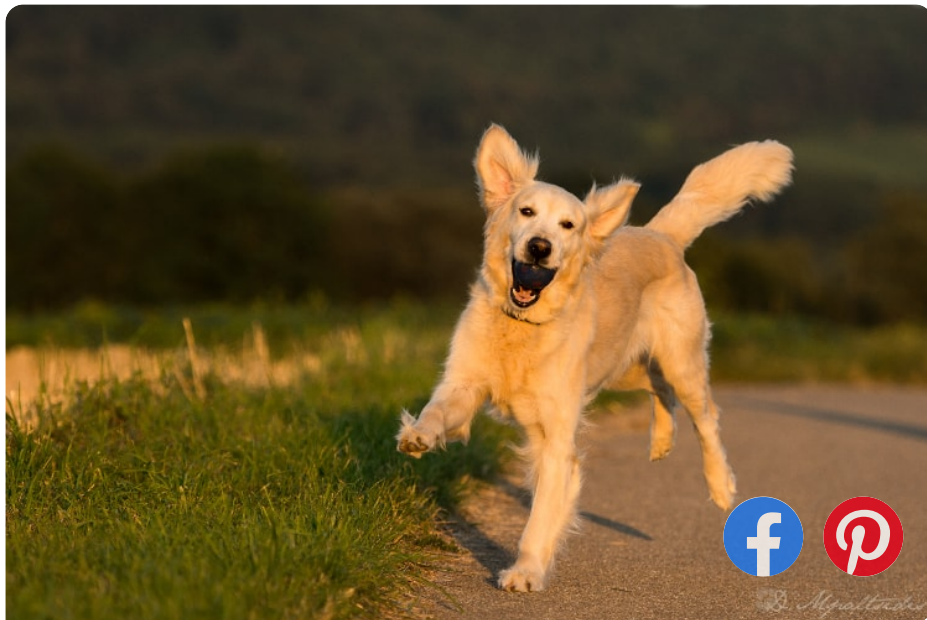
## 23. Atuam como cães-guia

Uma das funções em que os cães mais atuam é como guias de pessoas com deficiência, sobretudo com deficiência visual. Trata-se de uma função que exige paciência, disposição física e lealdade, qualidades que os cachorros têm de sobra.

## 24. Melhoram auto-estima

Os cães amam incondicionalmente os seus donos e tentam demonstrar isso em todos os momentos. Conviver com alguém assim certamente pode elevar a nossa auto-estima.

## 25. Tornam você mais feliz



Depois de todos esses benefícios que mostramos aqui, só podemos concluir que os cães nos tornam mais felizes. Eles nos presenteiam com muita lealdade, disposição física e instinto de proteção, e por isso devem estar entre os segredos para uma vida feliz.

Por outro lado, para nos fazerem felizes, os cães também precisam estar felizes. Para que isso ocorra, devemos cuidar, proteger e dar carinho constantemente a eles. Pode até dar um pouquinho de trabalho, mas os benefícios são imensos. E para te ajudar nessa reciprocidade, separamos **35 dicas para deixar seu cachorro feliz!**

## Compartilhe



Este conteúdo foi útil?

Sim

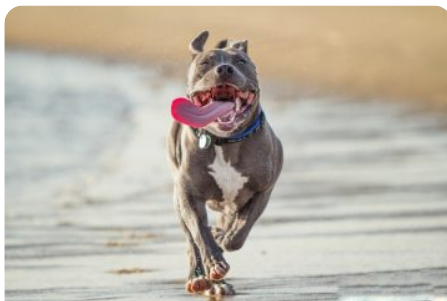
Não

## RECOMENDADOS



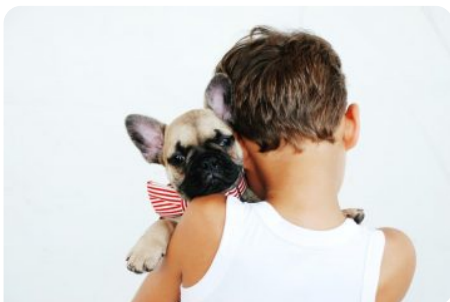
CURIOSIDADES

**10 benefícios de adotar um cachorro**



COMPORTAMENTO

**Meu cachorro é feliz? 35 dicas para deixar seu cachorro mais feliz**



CURIOSIDADES



COMPORTAMENTO

**Sempre por perto: As 11**

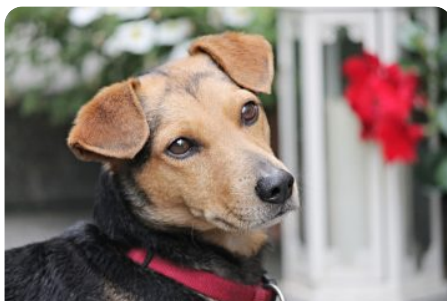
## As 8 melhores raças de cachorro para família e crianças



CUIDADOS

**Dicas para resgatar cães abandonados**

## melhores raças de cachorro para companhia



CURIOSIDADES

**Cachorro vira-lata: 10 fatos incríveis**



CURIOSIDADES

**West Highland White Terrier: conheça essa raça escocesa**



CURIOSIDADES

**Redbone coonhound: características, saúde, preço e mais**

## Comentários

Comentário

Escreva o seu comentário ou dúvida aqui...

Nome \*

E-mail \*

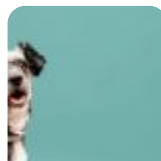
Salvar meus dados neste navegador para a próxima vez que eu comentar.

Enviar comentário

## Artigos populares

1

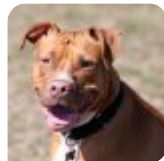
**Nomes de cachorro de pobre: 112 opções divertidas para machos e fêmeas**



2 **10 raças de cachorro que se parecem muito com ursos**



3 **Nomes para Pitbull: 295 ideias criativas para machos e fêmeas**



4 **Rações Super Premium**



## Artigos recentes



**Ração Royal Canin para Bulldog é boa? Veja avaliação completa em Novembro de 2021**



**Ração Premier Bulldog Francês é boa? Veja avaliação completa em Novembro de 2021**

**Ração Royal Canin Giant é boa? Veja avaliação completa em Novembro de 2021**



## Ração Royal Canin Maxi é boa? Veja avaliação completa em Novembro de 2021



## Ração Royal Canin Medium é boa? Veja avaliação completa em Novembro de 2021

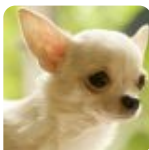
### Raças Mais Populares



#### Lulu da Pomerânia

Saiba tudo sobre a raça Lulu da Pomerânia

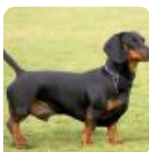
---



#### Chihuahua

Saiba tudo sobre a raça Chihuahua

---



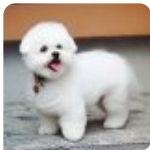
#### Dachshund

Saiba tudo sobre a raça Dachshund

---

#### Bichon Frisé

Saiba tudo sobre a raça Bichon Frisé



## Shih-tzu

Saiba tudo sobre a raça Shih-tzu

[Ver todas as raças](#)



[SOBRE O ADORO PETS](#)

[POLITICA DE PRIVACIDADE](#)

[CONTATO](#)

O Adoro Pets participa de programas de afiliação e pode ganhar comissões por vendas realizadas por meio de nossos links. Nossos redatores não são ligados aos fabricantes dos produtos recomendados e criam as recomendações de acordo com informações técnicas e avaliações dos produtos.

O Adoro Pets não deve ser utilizado como substituto de uma consulta ou avaliação de um médico veterinário. Nosso intuito é divulgar, educar e



auxiliar donos de animais de estimação a terem uma vida melhor ao lado de seus animais.