

REPERCUSSÃO DO ANIMAL DE ESTIMAÇÃO NA SAÚDE MENTAL DE INDIVÍDUOS NA FASE ADULTA

Maiara Melo de Souza¹
Amanda Castro²

Resumo

O objetivo deste trabalho foi compreender a repercussão da presença do animal de estimação na saúde mental de adultos. A coleta de dados se deu a partir de um questionário *on-line* mediado pela plataforma Google Forms. Esse questionário teve como público 10 pessoas, homens e mulheres com idades entre 18 anos e 59 anos, que têm animais de estimação pelo tempo mínimo de um ano. Conclui-se, por meio desse estudo, que os animais de estimação têm um impacto significativo na saúde mental de indivíduos na fase adulta, influenciando na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, desempenhando um papel de extrema importância na superação de momentos difíceis na vida de seus tutores.

Palavras-chave:

Animal de estimação. Saúde mental. Fase adulta. Psicologia.

EFFECT THE PET ON THE MENTAL HEALTH OF INDIVIDUALS IN ADULTHOOD

Abstract

The objective of this work was to understand the repercussion of the presence of the pet in the mental health of adults. Data collection took place from an online questionnaire mediated by the Google Forms platform. This questionnaire was aimed at 10 people, men and women aged between 18 years and 59 years, who have pets for at least one year. It is concluded, through this study, that pets have a significant impact on the mental health of individuals in adulthood, influencing the reduction of symptoms of stress, anxiety, and depression, playing an extremely important role in overcoming difficult moments in the lives of their tutors.

Keywords:

Pet. Mental health. Adulthood. Psychology.

EFEECTO DE LA MASCOTA SOBRE LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS EN LA EDAD ADULTA

Resumen

El objetivo de este trabajo fue comprender la repercusión de la presencia de la mascota en la salud mental de los adultos. La recogida de datos se realizó a partir de un cuestionario online mediado por la plataforma Google Forms, dirigido a 10 personas, hombres y mujeres, de entre 18 y 59 años, que tuvieran mascotas durante al menos un año. Se concluye, a través de este

¹ Graduanda em Psicologia, Universidade do Extremo Sul Catarinense - Unesc. E-mail: maiaramelo80@hotmail.com

² Doutora em Psicologia. Universidade do Extremo Sul Catarinense - Unesc, Curso de Psicologia. E-mail amandacastro@gmail.com

estudio, que las mascotas tienen un impacto significativo en la salud mental de los individuos en la edad adulta, incidiendo en la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión, ejecutando un papel sumamente importante en la superación de momentos difíciles en la vida de sus tutores.

Palabras Claves: Animal de estimación. Salud mental. Edad adulta. Psicología.

Introdução

Os animais foram domesticados há cerca de 12 mil anos, no período neolítico, quando o homem aprendeu a cultivar a terra e a criar animais como reserva alimentar. A aproximação entre eles propiciou uma evolução na relação homem e animal, por meio da qual ambos puderam se adaptar a uma nova realidade (BUENO, 2020).

Alguns estudos mostram que a interação entre homem e animal pode ter surgido a partir de um lobo, que, ao se desenvolver, criou características mais dóceis ao se relacionar com o homem, que utilizava o animal para caçar e proteger sua moradia. Outra hipótese para o surgimento dessa relação é de que ela ocorreu na época de temperaturas baixas e fome, em que o homem utilizava o cão para se aquecer e retribuía com restos de comida (FUCHS, 1987 apud GIUMELLI; SANTOS, 2016). Ribeiro (2011) argumenta que a relação entre homem e cão é uma consequência do modo como se estabeleceu a atual sociedade, em que as famílias estão optando por ter menos filhos e o desenvolvimento de um mercado voltado para esses animais têm surgido; o que fez com que eles passassem a integrar as famílias, tornando-se membros delas.

Posteriormente, os animais domésticos passaram a fazer também de tratamentos terapêuticos. Segundo Ribeiro (2011), a presença de cães em tratamentos terapêuticos foi desenvolvida pelo psicólogo Boris Levinson, na década de 1950, que descobriu que o cão poderia fazer o papel de catalisador nas consultas com crianças, denominando-os, assim, de coterapeutas. Desde então, esse tipo de tratamento clínico com animais vem se expandido, auxiliando crianças, jovens e idosos em diversos contextos como escolares, hospitalares, em asilos, entre outros (RIBEIRO, 2011).

Friedman (1990) foi um dos pioneiros em estudos sobre os efeitos resultantes da interação homem-animal a partir de parâmetros fisiológicos e saúde cardiovascular humana. A Terapia Assistida por Animais (TAA) pode promover a saúde física diminuindo a solidão, a depressão e a ansiedade, coordenando os efeitos do sistema nervoso simpático e aumentando o estímulo para a prática de exercícios (ALMEIDA; ALMEIDA; BRAGA, 2009); o que denota a importância das TAA no contexto da saúde física, mental e relacional.

Domesticação

A domesticação animal teve início no fim do período Paleolítico e começo do Neolítico, quando o homem evoluiu de habitante de cavernas - que obtinha os alimentos por meio de coleta de plantas e pela caça de animais selvagens - para agricultor, com moradia estabelecida. (BOWMAN, 1980). De acordo com Bowman (1980), alguns indícios apontam para o fato de que os primeiros animais a serem domesticados foram o cão e a rena, provavelmente antes ou no início do desenvolvimento da agricultura. Posteriormente, foram domesticadas outras espécies como o cavalo, o dromedário e o camelo.

Ao longo da convivência entre o homem e o animal, fundada em uma relação utilitarista e de dominação, surgiu uma nova concepção de animal doméstico destinado à companhia, criando, assim, o conceito de guarda responsável, para que o animal também possa usufruir de uma vida digna (RIBEIRO, 2011). A sociedade, em sua evolução, passa por uma transformação ao deixar de considerar o animal de estimação como “coisa”, e começar a reconhecer, não somente de sua necessidade de proteção contra abusos e crueldade, mas também para a preocupação com seu bem-estar (VIEIRA, 2016).

Segundo Machado et al. (2008), a interação entre homem e animal trouxe benefícios desde muito tempo, pois eles estão sempre preparados para nos ajudar. Cabendo, então, ao ser humano cuidar desses “terapeutas” que são tão dedicados, respeitando-os e protegendo-os das crueldades cometidas pelo próprio homem. Uma das formas de proteger os animais é por meio do biodireito. A ligação entre o biodireito, os animais de estimação e a família vem se fortalecendo com o passar dos anos no Brasil. Advogados, promotores e juízes não têm se furtado a reivindicar e proclamar direitos vindos dessa relação, enriquecendo a doutrina e a jurisprudência sobre o assunto (VIEIRA, 2016).

De acordo com Vieira (2016), nos últimos anos, a relação entre seres humanos e animais de estimação tem ganhado novos contornos. Pessoas deixam de “criar” animais, passando a considerá-los como membros de sua família e se referindo a eles como filhos ou bebês. O mercado de produtos destinados aos *pets* está cada vez mais diversificado, oferecendo uma grande variedade de produtos e serviços para proporcionar bem-estar aos animais, como brinquedos, biscoitos, hotéis, serviços médicos e estéticos.

A mudança na relação entre o homem e animal se evidencia inclusive na estrutura da linguagem; existe, por exemplo, um grande incentivo em relação à “adoção” de animais, termo antes usado apenas para crianças. Percebe-se, desse modo, que o vocabulário

empregado para se referir aos animais tem se modificado, empregando-se palavras antes usadas apenas para a espécie humana (VIEIRA, 2016).

Verifica-se, portanto, que a relação entre homem e animal perpassou vários períodos históricos, configurando-se desde o uso do animal para atividades de caça, a domesticação, até ao uso dos animais em terapia assistida.

Terapia Assistida por Animais

Ao receber pacientes para internação, as instituições buscam o melhor tratamento possível, dentro dos seus limites, respeitando a individualidade de cada paciente, tornando sua estadia mais agradável. Desse modo, alguns hospitais nacionais e internacionais, além de clínicas particulares, vêm recorrendo ao auxílio de animais devidamente treinados para auxiliar nestas recuperações ou tratamentos específicos (CRIPPA; FEIJÓ, 2014).

A Terapia Assistida por Animais é uma prática com critérios específicos, sendo o animal a parte principal do tratamento, com o objetivo de promover a melhoria social, emocional, física e cognitiva dos pacientes. Essa terapia parte do princípio de que o amor e a amizade podem surgir entre seres humanos e animais e que geram grandes benefícios (MACHADO et al., 2008).

De acordo com Machado et al. (2008), pesquisadores da Faculdade de Medicina Veterinária, em parceria com a Faculdade de Odontologia da Universidade Estadual de São Paulo de Araçatuba, iniciaram, em 2003, um projeto que investiga as reações que os animais provocam em crianças com necessidades especiais, tais como paralisia cerebral, síndrome de Down e outros comprometimentos cognitivos. Os resultados têm sido positivos, apresentando melhor comportamento por parte dos pacientes.

Segundo Gonçalves e Gomes (2017), a TAA pode ser utilizada em sessões de psicoterapia, individualmente, como um complemento do modelo tradicional, e em diversas instituições como escolas, asilos, hospitais e afins, com um trabalho multidisciplinar. A TAA vem se mostrando como uma terapia complementar para diversos tratamentos, ajudando para um melhor relacionamento entre profissionais de saúde e pacientes (LIMA; SOUZA, 2018).

A Terapia Assistida por Animais também pode ser utilizada para reabilitação. A prática mais conhecida na TAA para a reabilitação de pacientes é a equoterapia, sendo o cavalo o facilitador. Já a utilização do cão é pouco conhecida pelos profissionais de Psicologia, apesar de ser muito utilizada em vários estados, principalmente em São Paulo (GONÇALVES; GOMES, 2017). Independentemente do animal utilizado, cavalos ou cães, há benefícios na utilização das TAA. De acordo com Lima e Souza (2018), pacientes que receberam a TAA como complemento de seus tratamentos, demonstraram que os animais

podem contribuir com a melhora da qualidade de vida, pois esses coterapeutas são providos de um afeto e amor incondicionais, sentimentos esses que trazem momentos agradáveis e de relaxamento, assim como uma sensação de bem-estar para os pacientes e seus familiares. Esse tipo de terapia traz um olhar mais humanizado, no qual o animal tem a função de ajudar os pacientes, sem um olhar de preconceito e compaixão, mas sim de troca de amor e afeto.

Benefícios da TAA

A TAA traz inúmeros benefícios tanto para o ser humano como para o animal, envolvendo desde aspectos físicos, sociais, cognitivos, emocionais e do sistema imunológico, além de poder ser aplicada em várias faixas etárias, em diferentes tipos de pacientes com necessidades especiais, podendo também ser utilizada em qualquer ambiente, seja residencial, hospitalar ou casas de repouso, assim como em processos envolvendo todo tipo de pacientes, independentemente de orientação sexual, gênero, idade, etnia, raça, credo e classe social (NOGUEIRA; NOBRE, 2015).

De acordo com Pereira, Pereira e Ferreira (2007), com a utilização da TAA, percebe-se resultados positivos, uma tendência na melhora da qualidade de vida; mostrando ser um bom instrumento terapêutico, possibilitando uma melhora na socialização, comunicação, redução da pressão arterial, da frequência cardíaca, do estresse, entre outros. Para Pires e Santos (2006), entre as inúmeras vantagens que o tratamento proporciona, está o fato de atuar como agente facilitador das modalidades terapêuticas tradicionais, acelerando a recuperação dos pacientes, possibilitando também um benefício psicossocial, incluindo a relação com os animais com membros da equipe terapêutica e entre membros do círculo social.

A inserção de um animal de estimação na vida de uma pessoa pode auxiliar no desenvolvimento da responsabilidade, que pode ser trabalhada por meio da rotina e cuidados do dia a dia, como também hábitos de higiene, alimentação e lazer. A TAA também possibilita a pessoas que possuem alguma deficiência a melhora da amplitude de movimento, força, resistência, equilíbrio e coordenação motora, além de auxiliar na diminuição da pressão sanguínea, frequência cardíaca e dos níveis de colesterol, proporcionando, assim, melhor qualidade de vida, reduzindo os efeitos do estresse, solidão, ansiedade e depressão, além de favorecer a autoconfiança e a autoestima (PIRES; SANTOS, 2006).

Em vista disso, nota-se que a TAA pode trazer muitos benefícios, com resultados positivos da relação afetiva do animal com o ser humano, sendo uma importante opção complementar em tratamentos.

Método

Pesquisas científicas, em geral, são divididas em três grandes grupos: exploratórias, descritivas ou explicativas. Esta pesquisa teve um delineamento exploratório descritivo, conforme Gil (2008, p. 27).

A coleta de dados se deu a partir de um questionário que foi autoaplicado, *on-line*, por meio da plataforma Google Forms, cuja amostragem foi do tipo Bola de Neve. Nesse tipo específico de amostragem, não é possível determinar a probabilidade de seleção de cada participante na pesquisa, justamente porque o *link* do questionário pode ser repassado de forma muito fácil, mas torna-se útil para estudar determinados grupos difíceis de serem acessados. (VINUTO, 2014). O questionário teve como público-alvo homens e mulheres com idades entre 18 anos e 59 anos, que têm animais de estimação há pelo menos 01 ano. Desse modo, foram excluídos sujeitos que possuem animais por menos de 01 ano, menores de 18 anos e maiores de 59 anos de idade.

O instrumento contou com 2 itens fechados e 9 abertos e teve duração de preenchimento aproximada de 10 minutos. Foram abordados os seguintes temas: animal e afeto e experiências com animais ao longo da vida (Apêndice B). Almejou-se atingir 10 respondentes, considerando o tempo para a consecução da pesquisa.

Essa pesquisa foi analisada por um comitê de ética para que fosse aprovada, já que coletava informações diretamente com pessoas. Com relação aos aspectos éticos da pesquisa, é importante ressaltar que o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) constou na página inicial do questionário, onde estavam incluídos os benefícios e riscos da pesquisa, a informação de que o participante poderia desistir da pesquisa a qualquer momento. Esta pesquisa não acarretou nenhuma cobrança monetária dos participantes, bem como não ofereceu nenhum recurso financeiro em troca da participação. Entretanto, houve benefícios subjetivos em participar, já que além de conhecimento, ela também estimulou o enfoque a uma conscientização da importância terapêutica dos animais. A pesquisa não implicou em riscos emocionais; entretanto, por seu caráter interacional, poderia implicar em desconforto no que tange à identificação dos participantes. Foi assegurado o sigilo dos dados, tendo em vista a ausência de solicitação de identificação no formulário. Caso os participantes, ao final da pesquisa, quisessem se engajar na adoção de animais, foram indicadas instituições responsáveis.

O método para análise dos dados foi por meio da estatística descritiva dos itens de caracterização e análise de conteúdo das respostas abertas, que é definido como um conjunto

de instrumentos metodológicos, que está em constante aperfeiçoamento, podendo ser aplicado a discursos extremamente diversificados, analisando fontes verbais e não verbais (BARDIN, 1977).

Análise e discussão dos resultados

Caracterização dos participantes

A pesquisa foi realizada com 7 mulheres e 3 homens, com idade entre 26 e 40 anos, sendo uma atendente de farmácia de manipulação, duas contadoras, um empresário, uma farmacêutica, uma médica veterinária, duas psicólogas, um vendedor e um estudante.

Tabela 1 - Ocupação por nível de escolaridade

<i>Ocupação</i>	<i>Animais</i>	<i>Tempo de convívio diário</i>	<i>Tempo que tem o animal</i>
Atendente de Farmácia de Manipulação	Peixe Beta	30 min	1 ano e 7 meses
Contadora	Cachorro e peixe	12 horas	10 anos
Contadora	Cachorro e gato	10 horas	10 anos
Empresário	Cachorro	13 horas	2 anos
Farmacêutica	Gato	10 horas	5 anos
Médica Veterinária	Cachorro	4 horas	5 anos
Psicóloga	Cachorro	14 horas	7 anos
Psicóloga	Cachorro	8 horas	13 anos
Vendedor	Cachorro e gato	2 horas	3 anos
Estudante	Gato	12 horas	2 anos
<i>Total</i>			58

Fonte: Elaborado da autora (2021)

Dentre os dados na tabela, é possível destacar que a maioria dos participantes (n=7) são tutores de cachorros, e dispõem de 30 minutos a 14 horas de convívio diário com eles. A tutoria do animal parece variar entre 2 e 13 anos. Almeida, Diniz e Almeida (2012) relatam a melhora psicológica resultante do convívio de indivíduos com animais de estimação, revelando uma melhora na qualidade de vida dos proprietários após a introdução desses animais.

Os dados indicam também a prevalência de estudantes e profissionais da área da saúde como tutores de animais (n=5), o que denota um possível reconhecimento da área da saúde sobre o papel dos animais de estimação na bem-estar. Segundo pesquisa de Teles et al. (2017) realizada com 10 médicos veterinários, praticamente todos os profissionais reconhecem que o seu trabalho de alguma maneira tem influência na saúde humana, concluindo que são agentes de saúde pública capacitados para intervir na sociedade com o exercício de sua profissão seja para a prevenção de doenças, proteção da vida e promoção da saúde e bem-estar humano e animal.

A relação afetiva entre o animal de estimação e seu tutor

Os participantes destacam que a conexão com o animal se deu principalmente em situações emocionais difíceis, tais como o luto, conforme declara um dos respondentes: “Depois de um luto, ela era muito esperada por todos da família, então desde que chegou já havia muita conexão e isso foi crescendo cada dia mais.” (indivíduo 8, 26 anos). De acordo com Mendes (2018) os animais conseguem, em qualquer etapa da vida de seu dono, se adequar e transmitir suas qualidades, estando sempre presente nos bons e maus momentos. Faraco (2008) corrobora tais dados, ao destacar que um dos benefícios da presença de animais na vida das pessoas é a companhia, pois, na sociedade moderna, cavalos, cães e gatos são referidos como “animais de companhia” por estabelecerem vínculos emocionais fortes e recíprocos com os humanos. Alves e Steyer (2019) trazem em seu estudo que a maioria dos participantes manifestou a percepção de que seus animais de estimação são como substitutos parentais em algum momento de suas vidas, quando se deposita afeto dos sentimentos humanos aos animais; eles também se mostram capazes de preencher o vazio sentido por seus cuidadores, promovendo alívio da saudade de familiares humanos e não humanos.

A relação estreitada com o animal em situações de adoecimento do animal, também foi um ponto destacado pelos respondentes: “Sempre tive uma forte conexão com ele desde o dia que peguei ele bebê, mas quando ele ficou doente e quase morreu já adulto, eu chorava todos os dias e vi que não sei viver sem ele.” (indivíduo 5, 31 anos). Nesta perspectiva, Vieira (2019) concluiu em sua pesquisa que as pessoas estabelecem um forte vínculo de apego com seus cães, vivenciando um processo de luto semelhante ao vivenciado pela perda de um ser humano. Esses vínculos foram positivamente marcados por brincadeiras, afeto, cuidado e sensação de segurança; tais experiências parecem contribuir ativamente para a necessidade ativa da adoção de animais ao longo de suas vidas.

Quanto aos vínculos de apego estabelecidos com os animais, foram bastantes fortes; experiências de perda por morte resultaram em muita dor e sofrimento, fazendo com que os entrevistados vivenciassem como ansiedade de separação. Durante esse processo, tiveram diversas reações, comportamentos e sentimentos de pesar e a elaboração do luto (VIEIRA, 2019).

Com relação ao início da conexão, houve participantes que trouxeram que ela se deu desde o início do convívio; por exemplo: “Desde que nasceu, e com o convívio, ela começou a demonstrar carinho, e que gosta da interação.” (indivíduo 10, 30 anos), “Desde o momento em que os adotei.” (indivíduo 7, 28 anos).

A relação entre o ser humano e animais de companhia como cães e gatos, acompanhou mudanças da própria sociedade, o que colocou esses animais em um *status* de membro da família, que passaram a viver mais no interior das residências, conseqüentemente em uma relação mais próxima a seus tutores. Os animais que mais preenchem as necessidades físicas e emocionais dos seres humanos são cães e gatos, e, de uma forma gradativa, vêm encontrando seu lugar dentro dos núcleos familiares (OLIVEIRA; LOURENÇÃO; BELIZARIO, 2016). Moraes e Mello (2014) afirmam que na atualidade algumas espécies de animais se aproximaram dos ambientes familiares de uma forma significativa, podendo ser atribuído a isso o fato de que famílias, com números de membros cada vez mais reduzidos e relacionamentos interpessoais vazios, encontram no animal a possibilidade de descarga de emoções projetivas, que poderiam não ser tão bem aceitas por outro ser humano. De acordo com Alvez e Steyer (2019), os animais fazem companhia para seus cuidadores durante suas atividades diárias, como em momentos de lazer ou na hora de fazer alguma refeição, despertando sentimentos positivos, oferecendo sentido a essa relação. Assim eles conquistam espaço na vida de seus cuidadores, fortalecendo a presença e o companheirismo nessa relação.

Alguns participantes afirmaram que a conexão com o animal se deu ao longo do tempo, à medida que o cuidado foi estabelecido; por exemplo: “Quando comecei a dedicar mais tempo com eles” (indivíduo 9, 40 anos); “Eu estava cuidando temporário, depois que se tornou definitivo já me apeguei mais. No começo estava me apegando, mas como era temporário, eu meio que não queria me apegar.” (indivíduo 4, 33 anos). De acordo com Almeida, Diniz e Almeida (2012), os animais são fonte de apego, afeto e desempenham vários papéis no âmbito individual, familiar e social. A partir dos resultados obtidos pela pesquisa de Alves e Steyer (2019) foi possível confirmar que Teoria do Apego de Bowlby é um modelo adequado para analisar a relação entre cuidadores e animais de estimação. A percepção do

bem-estar na convivência e na interação com os animais e o papel destes no alívio de carências e ausências parecem também ser aspectos consideráveis no fortalecimento e continuidade do vínculo afetivo. Alguns participantes evidenciaram que a aproximação com seus animais envolve reciprocidade afetiva entre cuidadores e animais; o aconchego com seus animais aponta ser um momento dedicado à sensação de bem-estar e prazer mútuos.

Sentimentos envolvidos na relação entre homem e animal de estimação

Sete participantes destacaram o amor como sentimento predominante; três, alegria como sentimento representante da relação com o animal; dois, o sentimento de felicidade e dois, de carinho; os demais declararam a compaixão (1), o respeito (1), a lealdade (1), a admiração (1), a saudade (1), o bem-estar (1), a paz (10) e o sentimento de medo de perder (1).

Conforme Vieira (2019) o animal proporciona amor incondicional, segurança, companheirismo e alegria, merecendo, portanto, cuidados e atenção. De acordo com seu estudo, foram identificadas várias condutas antropomórficas como atribuições de nomes humanos, utilização de vestimentas, cuidados excessivos com a higiene e a saúde, comemoração de aniversários, uso da linguagem falada para se comunicar com eles e atribuições de características de personalidade como empatia, meiguice, abertura, lealdade e amor incondicional. O sentimento de medo de perder que um dos participantes relata pode ser relacionado com a teoria do apego de Bowlby, que traz em seu conceito a tendência do ser humano de criar fortes laços afetivos com os outros e a forte reação emocional ocasionada por ameaça ou rompimento desses vínculos (WORDEN; 2013). Alves e Steyer (2019) mencionam a capacidade percebida pelos participantes de seu estudo de que os animais compreendem e sentem fenômenos intrínsecos à experiência humana, como emoções e sentimentos vividos pelos cuidadores, manifestando, assim, atitudes emocionais como o consolo.

O papel do animal de estimação na saúde mental de seus tutores

O animal de estimação parece estar relacionado com a diminuição da ansiedade diante dos conflitos diários, conforme os seguintes relatos: “Essencial para minha saúde mental, me ajudam a controlar a ansiedade, me proporcionam muita alegria e bem-estar no dia a dia.” (indivíduo 7, 28 anos). Andrade et al. (2018), nos resultados de seu estudo, confirmam a teoria de que o convívio com o animal promove benefícios à saúde mental do tutor, tendo em vista que a ansiedade foi menor em voluntários que relataram conviver com animais de

estimação, quando comparados àqueles que não convivem; esses resultados também reforçam a utilização de Terapia Assistida por Animais em grupos com predisposição à ansiedade.

Além disso, o contato com os animais parece auxiliar na redução do estresse e estabelecimento de vínculos: “Alívio do estresse e ansiedade, afeto, empatia e estabelecimento de vínculos.” (indivíduo 7, 28 anos). Os animais de estimação aliviam a solidão, reduzem o estresse, a ansiedade e a depressão, promovendo uma interação social, estimulando o exercício e a ludicidade, promovendo amor e afeto incondicional. Cuidar de um animal de estimação pode contribuir para que crianças cresçam mais seguras e ativas. No campo da educação, os animais de estimação potencializaram as práticas pedagógicas, proporcionando espaços e ações diversas que promovem o desenvolvimento cognitivo e psicossocial dos alunos. Assim, um animal de estimação pode trazer alegria real a qualquer vida humana (JORGE et al., 2018).

Conseqüentemente, parece que o animal pode auxiliar na ampliação da concentração: “Sensação de estar mais calmo, aumento de felicidade, redução na ansiedade, mais concentração, redução no estresse.” (indivíduo 10,30 anos). Neste sentido, Pereira, Pereira e Ferreira (2007) trazem que a TAA é um bom instrumento terapêutico, e que vários trabalhos indicaram melhora na socialização, comunicação, redução da pressão arterial, frequência cardíaca, redução no estresse, entre outros. Nota-se uma tendência a melhorar a qualidade de vida e resultados considerados positivos quando aplicada essa terapia. Conforme os autores, a TAA tem sido aplicada em pessoas que apresentam doenças cardiovasculares, em centros cirúrgicos - no pré-operatório -, nas unidades de terapia intensiva, em unidades pediátricas, com pacientes psiquiátricos, com demência e Alzheimer, entre outros.

O contato com os animais parece também estar relacionado com a superação da depressão: “Me ajudou a superar uma depressão profunda, me faz dormir melhor quando está junto na cama, me dá segurança, me faz feliz saber que está me esperando quando chego em casa, e desperta um instinto maternal em mim, de cuidados e amor.” (indivíduo 5, 31 anos). “Ela tem uma influência gigantesca na minha saúde mental, se não fosse por ele provavelmente já teria cometido suicídio quando estava em depressão profunda, e quando estou triste e abraço ela me sinto confortada.” (indivíduo 5, 31 anos). Segundo Freitas e Gomes (2019), ter um animal de estimação pode funcionar como uma ferramenta de auxílio contra a depressão, solidão e melhora da qualidade de vida de seus donos. Em seu estudo com pessoas em situação de rua na relação com os animais, os autores mencionam a percepção de que o animal cumpre um papel essencial na ligação afetiva e emocional do seu dono,

concluindo que a presença dele como companhia torna seu dono mais responsável, que faz escolhas mais saudáveis em prol dos dois, visto a necessidade de compartilhar alimento, o local de dormir e como gastará seu dinheiro e tempo focalizando o bem-estar de ambos.

Sobre a influência da saúde do animal de estimação na saúde mental, alguns participantes trouxeram relatos como: “Eles têm total influência, só transmitem sentimentos bons, de paz e amor, o que ajuda muito na saúde mental.” (indivíduo 3, 28 anos). “Muito importante, pois quando estou triste ela sempre me alegra, deixa a vida mais leve e tranquila.” (indivíduo 8, 26 anos). Nesse sentido, Nobre et al. (2017) asseguram que o vínculo afetivo na relação entre homem e animal favorece a estabilidade emocional do ser humano, promovendo inúmeros benefícios. São notórios os benefícios que as intervenções assistidas por animais, proporcionam a todos os envolvidos. Com o estabelecimento de vínculo afetivo com o cão coterapeuta, observou-se uma diminuição do estresse e medo, socialização, interação com os profissionais e membros da equipe, entre outros.

Considerações finais

A partir dos resultados obtidos por meio desta pesquisa, foi possível concluir que a relação afetiva entre o animal de estimação e seu tutor é desenvolvida a partir das primeiras convivências com o animal, criando um vínculo como se ele fosse um membro da família, que participa de momentos bons e ruins, tornando-se uma companhia de todas as horas.

Todos os participantes trouxeram sentimentos positivos envolvidos nessa relação; o sentimento de “amor” teve maior predominância na definição da convivência com o animal. Os sentimentos que os participantes relataram estão presentes também em outras relações afetivas. Podendo-se concluir, portanto, que existe uma proximidade na relação animal e tutor comparada com a relação entre pais e filhos, cuidador e cuidado.

O papel do animal de estimação na saúde mental envolve resiliência, no auxílio para à superação de momentos difíceis, no processo do luto, na recuperação de doenças, contribuindo, desse modo, para o bem-estar e para a qualidade de vida dos tutores.

Houve limitações referentes à localização de pesquisas que tratam sobre o impacto da relação entre animal de estimação e tutor na saúde mental, bem como à sua contribuição na superação de quadros de depressão e ansiedade. Assim, sugere-se novas investigações acerca da relação entre tratamento para ansiedade e depressão com o auxílio de TAA. As limitações encontradas neste estudo indicam a necessidade de novas investigações relacionadas ao

impacto do animal de estimação na saúde mental, ao modo de formação do vínculo entre animal e tutor e aos benefícios dessa relação, para maior compreensão acerca do tema.

Diante dos resultados da presente pesquisa, considera-se importante que sejam feitos investimentos na área de Terapia Assistida por Animais e maior conscientização da população sobre os benefícios dessa relação. Sugere-se que o profissional da Psicologia possa ter mais acesso aos conhecimentos dos benefícios das TAAs durante a sua graduação, de modo que possa utilizar a relação com o animal de estimação através de três eixos de trabalho com intervenção de animais: Atividade Assistida por Animais; Educação Assistida por Animais e Terapia Assistida por Animais, com vistas à saúde mental do paciente, inserindo-o como vínculo significativo durante o tratamento psicoterápico.

Referências

ALMEIDA L. P.; DINIZ F. M.; ALMEIDA M. L. O homem e os animais de estimação: um estudo sobre a qualidade da interação com cães. **Revista de Educação Continuada em Medicina Veterinária e Zootecnia do CRMV-SP**, v. 10, n. 1, p. 43-43, 11. Disponível em: <https://www.revistamvez-crmvsp.com.br/index.php/recmvz/article/view/268>. Acesso em: 28 abr. 2021.

ALMEIDA, Máira Lopes; ALMEIDA, Laerte Pereira de; BRAGA, Paula Fernanda de Souza. **Aspectos psicológicos na interação homem - animal de estimação**. IX encontro interno e XIII seminário de iniciação científica, Uberlândia, 2009.

ALVES, Luiza; STEYER, Simone. Interação humano -animal: o apego interespecie. **Perspectivas em Psicologia**, Uberlândia, v. 23, n. 2, 2019. Disponível em: <file:///home/chronos/u-d50431e242fe8fce9a49e4c312700247769d1245/MyFiles/Downloads/52223-Texto%20do%20artigo-217224-2-10-20200110.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2021.

ANDRADE, Karielly Amaral *et al.* Universitários que convivem com animais de estimação apresentam menores níveis de ansiedade. **Enciclopédia biosfera**, Goiânia, v. 15, n. 28, p. 896, 2018. Disponível em: <http://www.conhecer.org.br/enciclop/2018B/AGRAR/universitarios.pdf>. Acesso em: 3 maio 2021.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BOWMAN, John C. **Animais úteis ao homem**. São Paulo: EPU, 1980. 74 p. (Coleção temas de biologia 20).

BUENO, Chris. Relação entre homens e animais transforma comportamentos dos humanos e dos bichos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 72, n. 1, p. 5, 2020. Disponível em: <http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?pid=S0009-67252020000100004&script=sciarttext&tlng=pt>. Acesso em: 26 ago. 2020.

CRIPPA, Anelise; FEIJÓ, Anamaria Gonçalves dos Santos. Atividade assistida por animais como alternativa complementar ao tratamento de pacientes: a busca por evidências científicas. **Revista Latinoamericana de Bioética**, Bogotá, v. 14, 2014.

FARACO, Ceres Berger. Interação humano -animal. **Ciênc. Vet. Tróp.**, Recife, v. 11, p. 31-35, 2008. Disponível em: <http://www.rcvt.org.br/suplemento11/31-35.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2021.

FREITAS, Adão Alves; GOMES, Ana Paula Ferreira. A representação social do cão para as pessoas em situação de rua: uma diretriz para construção de políticas públicas. **Pluralidades em saúde mental**, Curitiba, v. 8, n. 2, p. 106-128, 2019. Disponível em: [file:///home/chronos/u-d50431e242fe8fce9a49e4c312700247769d1245/MyFiles/Downloads/247-1007-1-PB%20\(2\).pdf](file:///home/chronos/u-d50431e242fe8fce9a49e4c312700247769d1245/MyFiles/Downloads/247-1007-1-PB%20(2).pdf). Acesso em: 4 maio 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Editora Atlas, 2008.

GIUMELLI, Raíssa Duquia; SANTOS, Marciane Cleuri Pereira. Convivência com animais de estimação: um estudo fenomenológico. **Revista da Abordagem Gestáltica**, Goiânia, v. 22, n. 1, p. 6, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672016000100007. Acesso em: 27 ago. 2020.

GONÇALVES, Jéssica Oliveira; GOMES, Francielle Gonzales Correia. **Animais que curam**: a terapia assistida por animais. **Revista Uningá Review**, Maringá, v. 29, n. 1, p. 204-210, 2017.

JORGE, Sheila Souza *et al.* Contribuições das intervenções assistidas por animais para o desenvolvimento de crianças. **Pubvet**, [S. l.], v. 12, n. 11, 2018. Disponível em: <https://www.pubvet.com.br/uploads/140dc7a938edb0ad55f763c53a1f6eca.pdf>. Acesso em: 2 maio 2021.

LIMA, Aline da Silva; SOUZA, Marjane Bernardy. Os benefícios apresentados na utilização da terapia assistida por animais: revisão de literatura. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 12, n. 10, 2018.

MACHADO, Juliane de Abreu Campos *et al.* Terapia assistida por animais (TAA). **Revista científica eletrônica de medicina veterinária**, São Paulo, 2008.

MARINHO, Jéssica Riedi Souza; ZAMO, Renata de Souza. Terapia assistida por animais e transtornos do neurodesenvolvimento. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 1063-1083, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/328649818_Terapia_assistida_por_animais_e_transtornos_do_neurodesenvolvimento. Acesso em: 23 set. 2020.

MENDES, Francielly Fontes *et al.* Comportamento das famílias brasileiras ante ao crescimento de pets como substituto do filho. **Revista Comfilotec**, São Paulo, ano 4, v. 8, 2018. Disponível em: <http://www.fapcom.edu.br/wp-content/uploads/2018/11/Ensaio-Comportamento-das-fam%C3%ADlias.pdf>. Acesso em: 2 maio 2021.

MORAES, Helenara Sironi; MELLO, Magda. A relação do sujeito contemporâneo e o animal doméstico: uma análise a partir do filme Marley e eu. **Anais I Mostra de Iniciação Científica Curso de Psicologia da FSG**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 128-151, 2014. Disponível em: file:///home/chronos/u-d50431e242fe8fce9a49e4c312700247769d1245/MyFiles/Downloads/1447-Texto%20do%20artigo-4285-1-10-20150424%20(8).pdf. Acesso em: 13 abr. 2021.

NOBRE, Márcia de Oliveira et al. Projeto pet terapia: intervenções assistidas por animais - uma prática para o benefício da saúde e educação humana. **Expressa extensão**, [S. l.], v. 22, n. 1, p. 3, 2017.

NOGUEIRA, Maria Tereza Duarte; NOBRE, Márcia Oliveira. Terapia assistida por animais e seus benefícios. **Pubvet**, Maringá, v. 9, n. 9, p. 414-417, set. 2015.

OLIVEIRA, Alexandre Baptista; LOURENÇÃO, Carla; BELIZARIO, Georgea Davel. Índice estatístico de animais domésticos resgatados da rua vs adoção. **Revista dimensão**, [S. l.], v. 1, n. 2, 2016. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/09/revista-dimensao-academica-v01-n02-artigo-01.pdf>. Acesso em: 3 maio 2021.

PEREIRA, Maria Julia Fragoso; PEREIRA, Luzinete; FERREIRA, Maurício Lamano. Os benefícios da Terapia Assistida por Animais: uma revisão bibliográfica. **Saúde Coletiva**, vol. 4, núm. 14, abril-maio, 2007, pp. 62-66 Editorial Bolina São Paulo, Brasil.

PIRES, Karen Cristini; SANTOS, Timoteo dos. **Terapia assistida por animais: Uma experiência além da ciência**. São Paulo: Paulinas, 2006. 62 p.

RIBEIRO, Alessandra Ferreira de Araújo. **Revista Brasileira de Direito Animal**, ano 6, v. 8, 2011.

TELES, Alessandra Jacomelli *et al.* Percepção dos estudantes de medicina veterinária sobre a formação e atuação em saúde pública no âmbito da Universidade Federal de Pelotas-RS. **Science and animal health**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 125-137, 2017. Disponível em: file:///home/chronos/u-d50431e242fe8fce9a49e4c312700247769d1245/MyFiles/Downloads/10830-43373-2-PB.pdf. Acesso em: 3 maio 2021.

VIEIRA, Márcia Núbia Fonseca. Quando morre o animal de estimação: um estudo sobre luto. **Psicologia em revista**, [S. l.], v. 25, n. 1, p. 239-257, 2019. Disponível em: file:///home/chronos/u-d50431e242fe8fce9a49e4c312700247769d1245/MyFiles/Downloads/11653-Texto%20do%20artigo-79048-1-10-20191212%20(9).pdf. Acesso em: 3 maio 2021.

VIEIRA, Tereza Rodrigues. Biodireito, animal de estimação e equilíbrio familiar: apontamentos iniciais. **Revista de Biodireito e Direitos dos Animais**, Brasília, v. 2, n. 1, p. 179-195, 2016.

VINUTO, Juliana. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014.

WORDEN, William. **Aconselhamento do luto e terapia do luto:** um manual para profissionais da saúde mental. 4. ed. [S. l.]: Roca, 2013. 248 p.

