

Animais de estimação e sua influência na saúde mental do ser humano

Rafaella Neiva Oliveira Mariano ⁽¹⁾,
Yasmin Martins Rosa ⁽¹⁾,
Maria Jeovana Barreira Teixeira ⁽¹⁾,
Ellyne Ribeiro Henrique ⁽¹⁾,
Gabrielle Honorato Nascimento ⁽¹⁾,
Larissa J. Barros Silvestre ⁽²⁾

Data de submissão: 26/05/2023. Data de aprovação: 13/06/2023.

Resumo: Sabe-se que nos dias atuais, muitas pessoas possuem animais de estimação e estes são criados com muito amor, carinho e dedicação. Além disso, esse convívio acaba gerando mudanças no comportamento dos indivíduos, pois estes ao verem o animal ficam mais calmos, tranquilos e mais felizes, por aumentar o nível de ocitocina, que provoca a produção de serotonina e dopamina. Diante disso, podemos perceber que ao cuidar dos animais as pessoas têm impactos importantes na vida, como passam a ter responsabilidades, pois se deve levar os pets para passear, alimentar e entre outros. Dessa forma, contribui também de forma motivacional e podendo melhorar a vida social, como também sendo um remédio para a solidão, afastando a pessoa de uma possível depressão. Neste artigo pretende-se ter uma revisão sistemática da literatura científica, de caráter qualitativo e quantitativo, com o objetivo de avaliar como essa forma terapêutica pode ajudar na melhoria da qualidade de vida do ser humano. Portanto, a domesticação dos animais traz benefícios para ambos, já que esses recebem atenção e carinho, que são retribuídos, mesmo que seja de uma forma diferente do habitual. E se os pets forem adquiridos por crianças criam um instinto de responsabilidade desde pequenos, como traz um desenvolvimento emocional melhor para eles.

Palavras-chave: Pets, animais, psiquiatria, estresse, emocional, angústia.

Pets and their influence on human mental health

ABSTRACT: It is known that nowadays, many people have pets and these are created with a lot of love, affection and dedication. In addition, this coexistence ends up generating changes in the behavior of individuals, because when they see the animal they are calmer and happier, by increasing the level of oxytocin, which causes the production of serotonin and dopamine. In view of this, we can see that when caring for animals, people have important impacts on their lives, as they begin to have responsibilities, as pets must be taken for a walk, fed and among others. In this way, it also contributes in a motivational way and can improve social life, as well as being a remedy for loneliness, keeping the person away from possible depression. Therefore the domestication of animals brings benefits to both, since they receive attention and

¹ Graduandos do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. rafaellanom@hotmail.com, martinsyasmin.2012@gmail.com, mariageovanabarreira@gmail.com, ellyneribeiroh@gmail.com, gabriellehonorato13@hotmail.com.

² Docente do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. larissa.silvestre@itpacporto.edu.br.



affection, which are reciprocated, even if it is in a different way than usual. And pets are acquired by children, they create an instinct of responsibility from an early age, as it brings a better emotional development for them.

Keywords: pets, animals, psychiatry, emotional, anguish, friendship, domesticate, TAA

1. Introdução

A relação entre a humanidade e os animais não é algo recente, a domesticação iniciou-se quando os seres humanos fixaram suas raízes em lugares específicos, ou seja deixaram de serem nômades. Inicialmente os animais começaram a ser domesticados para proporcionar conforto, ajudar nas tarefas pesadas, na caça e outras funções. Com o estreitamento das relações, houve alterações fisiológicas nos animais como a mudança do temperamento e comportamento.

Desde que o animal foi domado e depois domesticado a interação entre o ser humano e os animais mudou, os pets passaram a serem integrantes da família, pessoas de todas as idades, sexo e etnia são cada vez mais desejosas de terem um bicho para fazerem companhia. Hoje, gato, cachorro, papagaio, hamster, peixe fazem parte dos lares em todo o mundo, a adoção estimula a pessoa a desenvolver responsabilidades uma vez que esses seres necessitam de cuidados como qualquer outro ser vivo. A companhia é outro ponto positivo, faz com que a pessoa não se sinta só amenizando dessa forma pensamentos negativos, melancolia, estresse e angústia.

Assim, o processo de domesticação foi um dos pontos positivos no desenvolvimento social. Possibilitou a evolução de ferramentas e da linguagem, atrelado a isso a redução dos pensamentos negativos, estresse e conseqüentemente, um maior controle emocional.

Um dos exemplos são os cães guias que são animais treinados para orientar indivíduos que possuam alguma necessidade especial, fornecendo proteção, companheirismo e liberdade. Essa autonomia possibilita a interação social além do ganho de autoestima por poder conviver socialmente com outra pessoa de uma forma mais autônoma. A convivência entre animal e cachorro é benéfica para ambos, uma relação de respeito, cuidado e amizade são laços importantes entre ambos indivíduos trazendo benefícios mútuos.

De acordo com a União Internacional Protetora dos Animais (UIPA) a procura por adoção de animais aumentou 400% durante o primeiro trimestre de 2020 sendo que 30% desse valor foi durante o período pandêmico o que explica o fato de ter sido uma



saída para suprir a solidão decorrente do isolamento social, em contrapartida o índice de abandono também foi significativo devido ao fato de não ter como sustentar, nem com o básico ou mesmo a ausência de condições de levar em um veterinário.

Ademais, esses animais devido a muita convivência com um indivíduo criam um vínculo muito forte, por exemplo a pessoa leva o pet para passear todos os dias, isso acaba criando um laço muito maior com o animal. Dessa maneira, observamos que esses pets na vida do ser humano é de grande benéfico para ambos, pois há mais felicidade, harmonia, alegria, companheirismo em lares que possuem um animal de estimação para fazer companhia, com o principal benefício a possibilidade de amenizar e até curar doenças.

Além disso, há doenças que podem ser minimizadas ou curadas com ajuda dos mesmos, por proporcionarem um bem estar na vida do indivíduo, exemplo disso é a “Pet terapia” que ajuda em tratamento de doenças, como melhora no quadro de depressão, doenças cardiovasculares, tratamento de paralisias entre várias outras que com a influência dos animais apresentam melhoras significativas. Com isso, percebemos o quão importante foi a domesticação de animais na vida do ser humano trazendo grandes benefícios, como nos primórdios era usado para a caça, hoje, para o tratamento de doenças, companheirismo, segurança.

Logo, o estudo tem como objetivo analisar e demonstrar os principais efeitos positivos dos animais de estimação para a saúde mental dos seus donos, bem como em tratamentos psiquiátricos.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura científica, através de uma pesquisa exploratória descritiva, de caráter qualitativa e quantitativa, realizada através de uma pergunta base norteadora: “quais as implicações biopsicossociais da convivência com os animais ‘pets’ para o indivíduo e o coletivo, e quais os potenciais proveitos científicos terapêuticos podem ser esperados dessa relação?”.

Os termos utilizados para a seleção dos artigos foram definidos por meio de lista dos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), edição 2016, selecionando-se os seguintes: “Animais de Estimação”, “Terapia Assistida com Animais”, “Animais de Terapia”, “Vínculo Humano-Animal”.

Utilizou-se como fonte as bases de dados eletrônicas a *Scientific Electronic Library*



(SciELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os critérios de seleção foram: serem artigo científico publicado em periódico entre janeiro de 2019 e dezembro de 2022, escritos em português, disponibilizados integralmente através de acesso eletrônico livre.

3. Resultados E Discussão

A globalização é um fenômeno caracterizado pelo aumento de troca de informações, culturas e até mesmo mercadorias, de forma rápida e eficiente, oferecendo uma maior conexão entre os países. Isso foi intensificado com o uso quase inteiramente global da internet, que através do meio on-line permite que o usuário acesse qualquer conteúdo apesar da sua localidade ser distante ou não.

Contudo, o que tinha o intuito de aproximar as pessoas, também é usado para afastá-las. Com a popularização dos celulares e das redes sociais e o comodismo oferecido pelos mesmos, muitas pessoas acabam por não saberem dosar o uso da tecnologia, e tendem a socializar somente no meio virtual, e assim terminam se isolando do mundo real.

Porém como já exposto pelo pensador Aristóteles "o homem é um animal político e está em sua natureza viver em sociedade", ou seja o ser humano é um ser social, que depende da sociedade e do sentimento de coletividade, sendo incapaz de viver de forma isolada, que quando empregado acaba por interferir de forma negativa na qualidade de vida e levando até mesmo para o adoecimento mental, que pode acarretar em distúrbios como a ansiedade e depressão.

Logo, a facilidade oferecida pela globalização no ato da comunicação, pode levar ao afastamento das relações sociais, podendo levar até mesmo a distúrbios comportamentais, que se não tratados podem evoluir ao suicídio. Cabe aos usuários de tais tecnologias saberem dosar o uso do meio virtual em sua rotina, sem que se torne algo patológico, o que vem se mostrando um grande desafio, conforme os números cada vez mais crescentes de diagnósticos de distúrbios sociais.

A forma de tratamento para tais alterações comportamentais, pode ser através da terapia tradicional, a qual consta com o uso de psicofármacos e psicoterapias, e além dessa temos as formas terapêuticas complementares, como a Terapia Assistida por Animais (TAA).



A TAA é uma forma terapêutica que insere um animal como parte da linha de cuidado, com o objetivo de reduzir os possíveis efeitos de alguns distúrbios, aumentar a socialização do paciente, e com isso obter uma melhora na qualidade de vida.

Os benefícios individuais e sociais obtidos pela TAA com cães podem contribuir para aspectos preventivos, de melhoria e desenvolvimento de crianças com vários tipos de deficiências, pode ser decorrente da sensação de segurança, permanência e imutabilidade que o cão possibilita, atuando como conexão entre o mundo inanimado e o mundo real. É uma possibilidade plausível, reconhecida por pais e enfermeiros, associá-la à tradicional terapêutica no ambiente hospitalar, visando o bem-estar da criança e do adolescente com câncer. Efeito significativo foi evidenciado em estudo comparativo entre pacientes com transtornos psiquiátricos com idades entre 11 e 17 anos e seus controles. Após a aplicação do protocolo terapêutico padrão, houve melhora estatisticamente significativa no funcionamento global e na frequência escolar no grupo que participou da TAA (MANDRÁ et al., 2019).

Não obstante, a TAA é um método cujo registro histórico mais antigo é atribuído a Hipócrates, porém a relação entre homens e animais teve seu início muito tempo antes. A domesticação teve seu início contemporâneo ao fim do período nômade, ou seja, começou quando os humanos passaram a se fixar em apenas um lugar. A princípio os animais eram usados com o intuito de ajudar no trabalho árduo, como nas plantações e caçadas.

À medida que a humanidade foi evoluindo, assim como seu comportamento e estilo de vida, a relação com os animais também se alterou. Os animais ou "pets" passaram a ser figuras importantes no ambiente familiar, sendo amplamente integrados, indo desde os mais corriqueiros, como cachorros e gatos, até mesmo roedores e cavalos.

Essa integração leva a diversos efeitos positivos em quase todas as faixas etárias, crianças tendem a se tornarem mais afetivas, sensíveis e solidárias, já os idosos podem apresentar um maior conforto e alívio, principalmente em momentos de perdas,

Essa prática se mostra bastante benéfica, uma vez que promove o bem estar, ameniza as dores do paciente pois, o contato íntimo com o animal provoca a criação de vínculos, aumenta a autoestima além de outros fatores como conhecer a si mesmo,



assim como diminuição da solidão e da depressão; diminuindo a ansiedade, os efeitos do sistema nervoso simpático e aumentando o estímulo para prática de exercícios. Exemplo disso é a equoterapia que estimula a movimentação de todos os músculos do corpo, e o fortalecimento da musculatura e o desenvolvimento intelectual sendo indicado em casos de paralisia cerebral, esclerose múltipla, espinha bífida e traumatismos cerebrais.

Em pacientes idosos com Alzheimer, as intervenções utilizando cães confirmaram ser aplicáveis e eficazes para estimular a cognição e melhorar o humor. E beneficiaram uma paciente com acidente vascular cerebral, comparado às modalidades de terapia regular, verificando-se a redução do estresse e a distração de sua afasia. Mostraram-se eficazes na redução dos sintomas de depressão em idosos institucionalizados, apontando resultados promissores na percepção do cronograma da doença e no controle do tratamento e diminuiram significativamente os sintomas de ansiedade em adultos com, idade de 21 a 56 anos, estudantes de enfermagem (MANDRÁ et al., 2019).

O sistema nervoso do cachorro é dividido em sistema nervoso central e periférico tais animais não reconhecem o dono de imediato, porém com seu olfato aguçado podem identificar o dono, a presença do mesmo e até mesmo coisas que ocorreram no passado cheirando lugares ou objetos, fortalecendo dessa forma ainda mais o vínculo entre animal e cuidador.

A TAA é feita com direcionamento conforme a necessidade do paciente, havendo critérios específicos que são determinados por profissionais da saúde buscando aprimorar aspectos físicos, emocionais e cognitivos daqueles envolvidos. Seu uso se dá com objetivo de acolher e humanizar o atendimento ao paciente, fazendo com que se sintam amados e ao mesmo integrados com a natureza.

O cavalo, segundo animal mais utilizado (18,60%), foi mencionado como mediador para tratamento do TEA, revelando também efeitos positivos, sobre a habilidade comunicativa, interação social, medidas de irritabilidade e hiperatividade, funcionamento executivo e processamento sensorial e de Paralisia Cerebral na população infantil e como estratégia para a reabilitação física. E também mostrou efeitos benéficos nas funções, atividades e percepção corporal e mudanças estatisticamente significativas na espasticidade dos adutores de quadril, em curto prazo (MANDRÁ et al., 2019).



Em muitos países a TAA é reconhecida cientificamente, contudo no Brasil ainda é uma terapia relativamente nova, sendo introduzida aos poucos mas trazendo boa aceitação tanto dos profissionais da saúde, quanto dos pacientes. Sua prática costuma ocorrer com o auxílio de enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, buscando promover o bem-estar e a melhora psíquico social do paciente através da diminuição do cortisol, e em alguns casos promover a melhora física.

A utilização de animais como forma de terapia pode levar aos seguintes efeitos para a vida do paciente: melhora da atenção social, humor, redução dos parâmetros relacionados ao estresse como cortisol, níveis de epinefrina e norepinefrina, frequência cardíaca, pressão arterial, redução do medo, ansiedade, melhora na saúde física e mental, melhora na saúde cardiovascular e sistema imunológico (DOS SANTOS, 2022).

4. Conclusão

A importância do animal na sociedade remete a milhares de anos atrás desde a caça até a atualidade, onde atua como um elemento importante na cura de doenças, apoio a pessoas necessitadas, companhia e outras contribuições. Com a relação intensificada entre ambos, foi possível identificar benefícios a longo prazo na vida dos indivíduos, como a diminuição dos sintomas relacionados à depressão, ansiedade e até mesmo a cura.

De maneira constitutiva, a TAA demonstra-se uma prática muito diversa, pluriprofissional, predominantemente exercida por áreas da saúde e educação, sendo fonte de intervenções terapêuticas propositivas, para várias situações clínicas (diagnósticos) com o cão e, enquanto o cavalo, especificamente para o TEA. Nota-se que perante tais métodos que ajudam na melhoria da qualidade de vida e no tratamento dos pacientes.

Essa forma terapêutica pode usar desde os animais de estimação mais convencionais e populares, como o cachorro, até os mais específicos, como os cavalos, se adequando às divergentes necessidades dos pacientes e as condições do mesmo. Apresentando benefícios quanto a mudança comportamental das pessoas que constroem um laço mais estreito entre o animal, de forma que há melhoria e um bom prognóstico para os pacientes que utilizam esse tipo de terapia, gerando sentimento de segurança, além de sentimentos de companheirismo.



Logo, a TAA pode ser utilizada no tratamento de pacientes idosos com doenças demenciais, crianças portadoras de autismo, pacientes com neoplasias, devendo sempre ser acompanhada por profissionais da saúde, de modo que seja sempre observado a evolução do paciente e os resultados apresentados com a referida terapia.

5. Referências Bibliográficas

ALINE ; MARJANE BERNARDY SOUZA. Os benefícios apresentados na utilização da terapia assistida por animais: revisão de literatura. Revista Saúde e Desenvolvimento, v. 12, n. 10, p. 224–241, 2018. Disponível em: <<https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/880>>. Acesso em: 28 out. 2022.

and the human brain/la terapia asistida con animales y el cerebro humano. Revista

LUIZA BELLETATO ; FERREIRA, Eliane. TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL (TAS) OU FOBIA SOCIAL: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA ASSISTIDA POR ANIMAIS (TAA). CADERNOS DE PSICOLOGIA, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <<http://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/1978/1418>>. Acesso em: 28 out. 2022.

MANDRÁ , Patrícia Pupin et al. Terapia assistida por animais: revisão sistemática da literatura. Scielo Brasil , 27/06/19, p. 1-10, 27 jun. 2019.

Maques. Terapia assistida por animais e o cérebro humano/animal assisted therapy Valore, v. 7, p. 7062, 2022.