



CONTRIBUIÇÕES DOS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO NA SAÚDE MENTAL DO SER HUMANO

Ana Cristina Ferreira Santos¹, Gracieli da Silva Rocha², Larissa Cristina de Jesus Pereira³, Laryssa Cristina Leite Bicalho da Silva⁴, Taliane Cristina Barros Rodrigues⁵

¹Universidade Federal de Minas Gerais/Escola de Veterinária/ana.cf@educacao.mg.gov.br

²Universidade Federal de Minas Gerais/Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas/
gracielirocha.21@gmail.com

³Universidade Federal de Minas Gerais/Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas/
larissapereira2785@gmail.com

⁴Universidade Federal de Minas Gerais/Faculdade de Educação/laryssaleittebicalho@gmail.com

⁵Universidade Federal de Minas Gerais/Escola de Enfermagem/talianecrodrigues@gmail.com

Resumo: O artigo visa elucidar sobre as contribuições dos animais de estimação para o cuidado da saúde mental do ser humano, que, inclusive, resulta em aspectos da saúde física. Neste sentido, a Terapia Assistida por Animais (TAA) é utilizada como suporte a tratamentos convencionais, podendo ser utilizada em diversos ambientes, por meio de algumas técnicas. Este gênero terapêutico auxilia no tratamento de distúrbios emocionais, mentais e físicos, além da socialização. Assim, apontaremos a importância dessa relação, a partir de uma reflexão holística dos conceitos e benefícios desse gênero terapêutico.

Palavras-chave: Saúde mental, animais de estimação, bem-estar, psiquiatria, psicologia, vida saudável.

1. Introdução

“Um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” é a definição de saúde mental feita pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que permite uma visão holística do ser humano, para além do conceito de que saúde seria o equivalente à ausência de doença. Sabe-se



que os tratamentos convencionais nas áreas da psicologia e psiquiatria ainda imperam nos serviços de saúde, porém, tem havido avanços no modo de pensar a saúde mental para além do adoecimento.

Neste sentido, a Terapia Assistida por Animais (TAA) é utilizada como suporte a tratamentos convencionais, podendo ser utilizada em diversos ambientes, por meio de algumas técnicas. Aplica-se este gênero terapêutico, como auxiliar no tratamento de distúrbios emocionais, mentais e físicos, além de auxiliar na socialização (PEREIRA; RIBEIRO; MORAES; PEREIRA; COSTA, 2022).

Nesse contexto, neste artigo visamos ressaltar essa importância, através de estudo, avaliando conceitos, ressaltando os benefícios e exemplificando a importância do olhar holístico na relação ser humano e animal, bem como, os benefícios advindos desta relação, estabelecida pelo contato direto entre os seres. Tendo em vista que animais de companhia podem trazer benefícios para a saúde mental e física, como diminuição da solidão, melhora da sensação de bem-estar e mudança para hábitos de vida saudáveis. Sendo assim, a interação entre humanos e animais, promove efetivamente o bem-estar emocional e psicológico.

2. Dos Fatos

Como ponto de partida, cabe destacar algumas maneiras convencionais utilizadas pela psicologia e psiquiatria no tratamento da saúde mental. A terapia tradicional para tratar os transtornos mentais se dá por meio de medicamentos, que são utilizados para aliviar os sintomas advindos dos transtornos psiquiátricos. (FILHO, DA SILVA; CUNHA; BEZERRA, 2018). Estes medicamentos estão sujeitos a um controle, pois, mesmo sendo seguros e essenciais, podem causar dependência.

Dito isso, cabe refletir, uma vez que, “decorrente de um cenário de lutas e mudanças deparamos com as doenças mentais sendo consideradas como um grande problema de Saúde Pública, podendo afetar pessoas em qualquer fase da vida, independente da classe social” (FILHO, DA SILVA; CUNHA; BEZERRA, 2018).

Sendo assim, busca-se elucidar as contribuições dos animais de estimação na





saúde mental do ser humano. Os tratamentos convencionais utilizados na área da psiquiatria, como o uso de terapias somáticas e realização de psicoterapia, são amplamente conhecidos, pois apesar dos avanços no modo de pensar a saúde mental para além do adoecimento, essas estratégias terapêuticas ainda imperam nos serviços de saúde.

Embora se reconheça a importância dessas terapêuticas, cada vez mais vem sendo enaltecida a relevância de se pensar em ações e em estratégias que visam à promoção da saúde mental, e não somente o tratamento após a instalação do adoecimento (CARVALHO; NÓBREGA, 2017).

Desse modo, há relatos, na literatura científica, do uso de acupuntura, aromaterapia, arteterapia, biodança, homeopatia, meditação, musicoterapia, terapia assistida por animais, terapia comunitária integrativa, entre outras práticas, na promoção da saúde mental (CARVALHO, NÓBREGA, 2018; SILVA FILHO, 2018).

É importante evidenciar os aspectos positivos da Terapia Assistida por Animais (TAA) e suas contribuições para o processo terapêutico. Neste sentido, a TAA é utilizada como suporte a tratamentos convencionais, podendo ser utilizada em diversos ambientes, por meio de algumas técnicas. Aplica-se este gênero terapêutico, como auxiliar no tratamento de distúrbios emocionais, mentais e físicos, além de auxiliar na socialização.

A aproximação entre homens e animais desencadeou diversos benefícios para ambos e promoveu uma relação de maior respeito e cumplicidade entre eles. Percebe-se que os animais oferecem grandes contribuições ao restabelecimento da saúde de pacientes, estejam estes hospitalizados ou não. Desse modo, a presença dos animais provoca reações positivas no humor, bem-estar físico e psicológico e promove um avanço na socialização e outras inúmeras contribuições (VIEIRA, 2016).





A TAA pode ser realizada com diferentes espécies e métodos. Dentre eles, pode-se destacar a equoterapia, método terapêutico e educacional que utiliza o cavalo para estimular o desenvolvimento biopsicossocial e melhora no equilíbrio e na postura; no desenvolvimento da coordenação de movimentos entre tronco, membros e visão; estímulo dos sentidos por meio do ambiente e pelos trabalhos com o cavalo; promoção da organização e consciência do corpo. Além disso, auxilia na socialização das crianças com deficiência (PEREIRA; RIBEIRO; MORAES; PEREIRA; COSTA, 2022).

3. Metodologia

Para a escrita do presente artigo, foram utilizadas ferramentas de pesquisa *online*. A pesquisa se organizou em três etapas: seleção, hierarquização, leitura e discussão acerca dos conteúdos definidos como pertinentes.

Foram realizadas pesquisas visando conteúdos acadêmicos que tratam a temática de forma objetiva, evidenciando os benefícios do método terapêutico TAA. Os conteúdos foram organizados de forma a garantir a precisão das informações. Após a leitura e marcação de informações importantes, que trariam embasamento à temática, foram discutidas as possibilidades e a maneira como se constituiria o desenvolvimento da temática, bem como, a proposta de tornar evidente a importância da Terapia Assistida por Animais, na saúde mental do ser humano.

4. Análise e Interpretação dos Dados

É evidente a carência de estudos acerca da Terapia Assistida por Animais, mesmo que profissionais e estudiosos da área de saúde mental ressaltem a importância do método e seus resultados positivos. Quanto aos estudos já realizados, estes evidenciam a importância da companhia animal no tratamento de transtornos psicológicos e psiquiátricos.

Quando se trata de saúde mental, há evidências científicas de que ter animais como companhia está associado ao aumento das funções executivas e do bem-estar, à





diminuição do estresse, da ansiedade, da solidão e da depressão, à diminuição de dores crônicas e ao aumento da felicidade.

A companhia de animais de estimação pode causar impactos psicossociais advindos da companhia e o suporte emocional e social proporcionada pelo animal. Nesse contexto, animais de companhia aumentam significativamente as oportunidades de interação com as outras pessoas, bem como, repercutem na percepção de resiliência.

Esse conceito permite um olhar para além do adoecimento, das limitações e das fragilidades, uma vez que pensar em saúde mental inclui refletir acerca dos recursos internos (potencialidades) que as pessoas possuem, os quais podem ser utilizados para o enfrentamento das situações adversas e do sofrimento.

5. Conclusão

Diante dos artigos selecionados, analisados e discutidos, foi possível demonstrar que a TAA pode ser aplicada em ambientes diversos e proporciona benefícios a vários públicos. Mesmo a TAA tendo poucas contraindicações, a mesma não substitui os tratamentos convencionais.

A Terapia Assistida por Animais é instrumento valioso no auxílio do tratamento de doenças físicas e psicológicas, e no suporte a indivíduos com doenças psiquiátricas, pessoas acamadas, hospitalizadas, crianças e idosos com necessidades específicas, incluindo deficiências intelectuais e físicas.

O objetivo deste método é promover o bem-estar emocional, físico, social, cognitivo, cujo animal é o principal agente terapêutico. Estes animais funcionam como um elo entre paciente e terapeuta.

É importante destacar que a interação entre humanos e animais pela TAA, efetivamente promove o bem-estar psicológico. Portanto, o conhecimento dos profissionais atuantes na área de saúde mental precisa ser aprofundado acerca





de possibilidades de tratamentos alternativos que visem o bem-estar do paciente.

Referências

CARVALHO, J. L. S.; NÓBREGA, M. P. S. S.. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. Revista. Gaúcha de Enfermagem, v. 38, n. 4, 2017. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/fqh5TRPrRY74rsvBhPGwGsH/?lang=pt>. Acesso em 19 out. 2022.

CRINSON, I. Section 3: Concepts of health and wellbeing. Public Health Textbook. Disponível em <https://www.healthknowledge.org.uk/public-health-textbook/medical-sociology-policy-economics/4a-concepts-health-illness/section2/activity3>. Acesso em 19 out. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019: Atenção primária à saúde e informações antropométricas. Coordenação de Trabalho e Rendimento, Rio de Janeiro: IBGE, 2020a. 70p. Disponível em <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101758.pdf>. Acesso em 19 out 2022.

JAMES, S. L et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet, v. 392, n.10159, p. 1789-1858, 2018. Disponível em <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2818%2932279-7>. Acesso em 19 out. 2022.

PEREIRA, Mara D.; RIBEIRO, Flaviane C. A.; MORAES, Lidiane S. de; PEREIRA, Míria D.; COSTA, Cleberson F. T. As contribuições da terapia assistida por animais para a saúde mental: uma revisão da literatura. Cadernos de graduação ciências humanas e sociais, Aracaju, v. 6, n. 3, p. 247-260, 23 mar. 2022. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/9335/4442>. Acesso em: 20 out. 2022.

FILHO, José A. S; DA SILVA, Roger R.; CUNHA, Milana C.; BEZERRA, Adriana de M.; et al. Assistência em Saúde Mental para além da Medicalização: Revisão Integrativa. Id On line - Revista Multidisciplinar e de Psicologia, v. 12, n. 42, pp.641-658, 2018. Disponível em





<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/viewFile/1355/1945>. Acesso em 20 out. 2022.

