

Saúde mental e relação humano-animal: uma revisão integrativa de ensaios clínicos randomizados

Joordana Fiorese de Faria¹
Marcy Lancia Pereira²
Léa Beatriz Vogel Oravec³
Miriam Izabel Dobler⁴
Claudia Mayumi Uekubo⁵
Cíntia Faquin⁴
Ana Paula Dondoerfer Teixeira³
Alberto Sumiya⁶

RESUMO

A relação humano-animal é histórica e acompanha o desenvolvimento das sociedades e culturas. Ao longo dos anos vem se observando o uso terapêutico de animais buscando benefícios para a saúde mental humana. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão integrativa da literatura sobre os efeitos da relação humano-animal na saúde mental humana. Foram utilizadas cinco bases de dados com o intuito de selecionar ensaios clínicos randomizados (ECR) em um período de 10 anos. Os achados foram organizados seguindo as orientações PRISMA e o risco de viés analisado pela Escala PEDro. Assim sendo, foram encontrados 2.310 estudos e após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão restaram dois artigos para análise completa. A Escala PEDro evidenciou uma qualidade aceitável. Um estudo tinha como amostra estudantes universitários e a outra idosos institucionalizados, sendo que ambas as amostras receberam Terapia Assistida por Animais (TAA). O grupo intervenção da pesquisa com os estudantes evidenciaram resultados significativos para redução do estresse, porém não foi significativo na comparação com o grupo controle. A mesma situação se observou na amostra de idosos que mostrou resultado significativo para redução da depressão apenas. Concluiu-se que os estudos sugeriram haver efeito terapêutico da relação humano-animal na saúde mental humana por meio da TAA. Contudo, os estudos envolvendo ECR são poucos, sendo necessário mais pesquisas com este desenho metodológico para se estabelecer com segurança o nível de evidência e aplicação clínica.

Palavras-chave: Relação humano-animal; Interação humano-animal; Vínculo humano-animal; Saúde mental; Revisão.

¹ Graduanda em Medicina Veterinária, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Curitibanos - SC.

² Docente do Programa de Pós-graduação em Medicina Veterinária Convencional e Integrativa (PPGMVCI)/UFSC

³ Mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Medicina Veterinária Convencional e Integrativa (PPGMVCI)/UFSC

⁴ Mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Ecossistemas Agrícolas e Naturais (PPGEAN)/UFSC

⁵ Mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Sistemas Produtivos (PPGSP)/UNC

⁶ Docente na Universidade Federal de Santa Catarina, Curitibanos – SC

Autor correspondente: joordanaf@live.com



INTRODUÇÃO

A relação interespecie acompanha o processo civilizatório humano há aproximadamente 12 mil anos, sendo parte integrante do desenvolvimento da espécie humana tanto em dimensões morfológicas como comportamentais. Assim, Wilson (1989) defende que os seres humanos possuem conexões praticamente inatas com diferentes espécies animais, o que caracteriza uma biofilia.

Nesse sentido, algumas espécies, os chamados pets, são hoje consideradas como membros de famílias, habitando os lares, compartilhando espaços e participando de momentos importantes da vida cotidiana, inclusive oferecendo apoio emocional. Seguindo essa linha de raciocínio, mais recentemente, na pandemia de Covid-19, notou-se um estreitamento na relação humano-animal com finalidade terapêutica. Os impactos foram predominantemente positivos na redução da solidão, medo, estresse, tédio, ansiedade, depressão, entre outros. O que contribuiu efetivamente para a manutenção da saúde mental, porque os animais parecem conseguir captar o estado emocional humano (Faraco *apud* Almeida, 2013), o que resulta na percepção de uma relação mais espontânea, livre de julgamentos, avaliações e contradições para as pessoas (Civita, 2008).

Desta forma, o objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão integrativa da literatura sobre saúde mental e relação humano-animal.

MATERIAL E MÉTODOS

A revisão integrativa é uma modalidade de pesquisa que produz conhecimento agregando informações de bases de dados e analisando estudos com desenhos metodológicos variados – produz sínteses e conclusões compreensivas, e conseqüentemente se transforma em substrato para novas teorias (Dhollande, Taylor, Meyer, *et al*, 2021).

Desta forma, buscaram-se artigos científicos considerando os últimos 10 anos (2013-2023), utilizando cinco bases de dados: PUBMED; Embase; Web of Science; Biblioteca Virtual em Saúde (Medline e LILACS); Scopus. As palavras-chave foram somente na língua inglesa e combinadas com o operador booleano AND: human animal bond AND mental health; human animal relationship AND mental health; human animal interaction AND mental health. A pergunta de pesquisa, para este artigo, norteou-se pela estrutura PICO (P = população/pacientes, I = intervenção, C = comparação, O = desfecho) para seleção dos estudos resgatados das bases de dados.

Os critérios de inclusão foram: ensaio clínico randomizado (ECR); artigos escritos em inglês ou português; texto completo disponível gratuitamente. Os critérios de exclusão foram: amostras de crianças ou adolescentes; estudos realizados em laboratório; estudos com equinos; pesquisa com animais virtuais ou robóticos.



Os critérios de elegibilidade foram aplicados e discrepâncias eram discutidas no grupo de pesquisa até o consenso. A qualidade metodológica lançou mão de um avaliador independente que aplicou a Escala PEDro, que apresenta 11 critérios de avaliação, sendo a pontuação máxima de 10 pontos. A classificação ocorre da seguinte maneira: 0 a 3 – baixa qualidade; 4 a 5 – qualidade aceitável; 6 a 8 – boa qualidade; 9 a 10 – excelente qualidade (PEDro, 2024).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados um total de 2.310 artigos científicos, os quais após a leitura de títulos, resumos e eliminação de duplicações, restaram 168 estudos. Já na etapa de elegibilidade foram aplicados em profundidade os critérios de inclusão e exclusão, reduzindo-se o número para sete achados e após leitura na íntegra sobraram apenas dois para análise e discussão.

Os estudos incluídos foram realizados por Ambrosi *et al.* (2018) e Pendry, Kuzara e Gee (2019). Os objetivos deles se relacionavam com a redução da percepção da depressão, ansiedade e estresse, sendo as amostras e métodos com características e desenvolvimento diferentes: idosos e adultos jovens; mistura de intervenções teóricas e práticas; avaliação por instrumentos ou variáveis pré-definidas; tempo de intervenção relativamente curto. Ambos os estudos estavam em uma faixa aceitável de qualidade segundo a escala PEDro, 5 e 4 respectivamente.

O potencial terapêutico do contato com animais foi descrito por Mendonça *et al.* (2014) ao observar que pacientes cardíacos que possuíam animais apresentavam maior longevidade, relaxamento e redução do estresse, e conseqüentemente redução de sinais e sintomas de doenças cardiovasculares. Nesse sentido, há relatos de pacientes pós-traumáticos cuja fala estava prejudicada e após a introdução de animais recuperaram a mesma mais rapidamente (Fulber, 2011). Também se verificou, melhora em pacientes com paralisia total ou parcial do corpo pelo fato dos animais despertarem vitalidade. As possíveis contraindicações da TAA são pacientes com alergias, problemas respiratórios, medo de animais, imunodeprimidos e pacientes agressivos (Pereira, Pereira e Ferreira, 2007).

Um estudo incluído nesta revisão integrativa apontou que animais favoreceram a idosos a percepção de bem-estar físico e emocional com redução significativa da depressão (Ambrosi *et al.*, 2018). O outro estudo incluído, mostrou que os animais inseridos durante a experiência acadêmica reduziram o estresse em estudantes universitários (Pendry, Kuzara e Gee, 2019). De modo geral, os estudos com animais apontam que sintomas de angústia são atenuados, visto que trazem tranquilidade e serenidade ao ambiente, afetando o humor e beneficiando



a motivação e a sensação de segurança. Assim, tocar ou interagir com um animal produz uma resposta assertiva capaz de resgatar a sensibilidade e autoestima.

O envelhecimento traz mudanças fisiológicas e sociais gerando dificuldades de confiança e formação de vínculos (Paloski *et al.*, 2018) e os animais neste caso estimulam a coordenação motora fina, melhoram o equilíbrio e criam envolvimento em atividades variadas de maneira multissensorial.

Para os estudantes, os animais propiciaram um ambiente de acolhimento e conforto, auxiliando emocionalmente com o gerenciamento das pressões acadêmicas. Essa abordagem tem mostrado resultados promissores, porque aumenta-se a liberação de endorfinas alcançando-se bem-estar e pertencimento, elementos essenciais para uma boa experiência acadêmica (Pendry, Kuzara e Gee, 2019). Em outras palavras, a autoeficácia acadêmica depende de como se enfrentam as dificuldades utilizando-se de princípios autorregulatórios (internos e externos) para se equilibrar as expectativas com a realidade das exigências de desempenho e assim permanecer motivado ou comprometido com o processo de aprendizagem (Sumiya *et al.*, 2022).

CONCLUSÃO

Os resultados sugeriram haver efeito terapêutico na relação humano-animal, beneficiando a saúde mental por meio da utilização da TAA. Contudo, constatou-se que ECR envolvendo a temática ainda são poucos, predominando pesquisas transversais e/ou qualitativas.

REFERÊNCIAS

CIVITA, M. Benefícios da terapia assistida por animais da espécie canina na saúde humana. **Brazilian Journal of Veterinary Research and Animal Science**, Morumbi, v. 7, n. 22, p. 1-20, 2011.

DHOLLANDE, S. *et al.* Conducting Integrative Reviews: A Guide for Novice Nursing Researchers. **Journal of Research in Nursing**, v. 26, n. 5, p. 427–438, 2021.

FARACO, C. B.; SEMINOTTI, N. A relação homem-animal e a prática veterinária. **Revista CFMV**, v. 10, n. 32, p. 57-61, 2004.

FULBER, S. **Atividade e Terapia Assistida por Animais**. 2011. Monografia (Graduação em Medicina Veterinária), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

MENDONÇA, M. E. F. *et al.* A terapia assistida por cães no desenvolvimento socioafetivo de crianças com deficiência intelectual. **Caderno de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde – UNIT – Alagoas**, v. 2, n. 2, p. 11-30, 2014.

PEREIRA, M. J. F.; PEREIRA, L.; FERREIRA, M. L. Os benefícios da Terapia Assistida por Animais: uma revisão bibliográfica. **Sistema de Información Científica Redalyc**, v. 4, n. 14, p. 62-66, 2007.



PALOSKI, L. *et al.* Efeito da terapia assistida por animais na qualidade de vida de idosos: uma revisão sistemática. **Contextos Clínicos**, v. 11, n. 2, p.174-183, maio-ago., 2018.

Physiotherapy Evidence Database [Internet]. Australia: **PEDRro**. 2024. Disponível:
<https://pedro.org.au/portuguese/resources/pedro-scale/>

SUMIYA, A. *et al.* Autoeficácia acadêmica de estudantes de universidades públicas federais do interior dos estados do Amazonas e Santa Catarina no início da pandemia de COVID-19. **Scientia Amazonia**, v. 11, n.3, CS19-CS30, 2022.

WILSON, E. O. Biofilia. **Fondo de Cultura Económica**, México, D.F., México, 1989.

