



## INFLUÊNCIA DOS PETS NA SAÚDE MENTAL

Influence of pets on mental health

Influencia de las mascotas en la salud mental

### Artigo de revisão

DOI: 10.5281/zenodo.14035295

|Recebido: 17/10/2024 | Aceito: 27/11/2024 | Publicado: 04/11/2024

Amanda Tavares Braga

Discente do curso Medicina.

Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC). Porto Nacional-TO, Brasil.

amandatbraga2023@gmail.com

Orcid.org/ 0009-0001-5049-7209

Emanuelle Neres Arruda

Discente do curso Medicina.

Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC). Porto Nacional-TO, Brasil.

emanuelleneresarruda25@gmail.com

Orcid.org/ 0003-1983-9543

Maria Eduarda Ribeiro Andrade

Discente do curso Medicina.

Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC). Porto Nacional-TO, Brasil.

mariaeduardaribeiroandrade671@gmail.com

Orcid.org/0009-0001-3726-4320

Sofia Ayres Arruda Moretti Campos

Discente do curso Medicina.

Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC). Porto Nacional-TO, Brasil.

sofiaayrescampos123@gmail.com

Orcid.org/ 0009-0006-0317-717X

Denise Ramos Costa

Docente do curso de Medicina.

Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC). Porto Nacional-TO, Brasil.

costarezende123@gmail.com

Orcid.org/0000-0003-4906-0939



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), and a [LOCKSS \(Lots of Copies Keep Stuff Safe\)](https://www.lockss.org/) sistem.



## RESUMO

**Introdução:** Nos últimos anos, a relação entre seres humanos e animais de estimação tem ganhado destaque não apenas por seu valor afetivo, mas também por seus potenciais benefícios para a saúde mental. O convívio com pets é considerado uma das formas mais eficazes de aliviar o estresse do cotidiano, proporcionando conforto emocional e melhorando a qualidade de vida.

**Objetivo:** Analisar a influência dos pets na saúde mental humana. **Materiais e Métodos:** Consiste em uma revisão bibliográfica, construída a partir de artigos publicados nos últimos 10 anos provenientes das bases de dados PubMed, Google Acadêmico e SciELO. **Resultados e Discussões:** Ao longo da história, a relação entre humanos e animais de estimação evoluiu de uma parceria funcional para um vínculo afetivo e emocional, destacando-se na promoção da saúde mental. Atualmente, a presença de animais de estimação tem sido associada a benefícios significativos, como redução da ansiedade e depressão, e aumento do bem-estar geral. Estudos mostram que a Terapia Assistida por Animais (TAA) e a Atividade Assistida por Animais (AAA) oferecem suporte valioso na melhoria da saúde física e emocional, especialmente em contextos hospitalares e educacionais. Esses programas têm demonstrado eficácia na redução de sintomas de estresse e melhora na qualidade de vida, sublinhando a importância dos animais na construção de uma vida equilibrada e saudável. **Considerações finais:** A relação entre humanos e animais de estimação evoluiu para um vínculo profundo, com pets desempenhando papéis fundamentais no suporte emocional e na saúde mental, aliviando sintomas de ansiedade e depressão, e a Terapia Assistida por Animais (TAA) e a Atividade Assistida por Animais (AAA) comprovam-se eficazes.

Palavras-chave: Animais domésticos; Humano; Mente.

## ABSTRACT

**Introduction:** In recent years, the relationship between humans and pets has gained prominence not only for its emotional value, but also for its potential benefits for mental health. Living with pets is considered one of the most effective ways to relieve everyday stress, providing emotional comfort and improving quality of life. **Objective:** To analyze the influence of pets on human mental health. **Materials and Methods:** It consists of a bibliographic review, constructed from articles published in the last 10 years from the PubMed, Google Scholar and SciELO databases. **Results and Discussions:** Throughout history, the relationship between humans and pets has evolved from a functional partnership to an affective and emotional bond, standing out in the promotion of mental health. Currently, the presence of pets has been associated with significant benefits, such as reduced anxiety and depression, and increased general well-being. Studies show that Animal Assisted Therapy (AAT) and Animal Assisted Activity (AAA) provide valuable support in improving physical and emotional health, especially in hospital and educational settings. These programs have demonstrated effectiveness in reducing stress symptoms and improving quality of life, highlighting the importance of animals in building a balanced and healthy life. **Final considerations:** The relationship between humans and pets has evolved into a deep bond, with pets playing fundamental roles in emotional support and mental health,



relieving symptoms of anxiety and depression, and Animal Assisted Therapy (AAT) and Activity Assisted by Animals (AAA) are proven to be effective.

Keywords: Domestic animals; Human; Mind.

## RESUMEN

**Introducción:** En los últimos años, la relación entre humanos y mascotas ha ganado protagonismo no sólo por su valor emocional, sino también por sus potenciales beneficios para la salud mental. Vivir con mascotas se considera una de las formas más efectivas de aliviar el estrés cotidiano, brindando confort emocional y mejorando la calidad de vida. **Objetivo:** analizar la influencia de las mascotas en la salud mental humana. **Materiales y Métodos:** consiste en una revisión bibliográfica, construida a partir de artículos publicados en los últimos 10 años de las bases de datos PUBMED, Google Scholar y SCIELO. **Resultados y Discusiones:** a lo largo de la historia, la relación entre humanos y mascotas ha evolucionado desde una asociación funcional hacia un vínculo afectivo y emocional, destacándose en la promoción de la salud mental. actualmente, la presencia de mascotas se ha asociado con importantes beneficios, como la reducción de la ansiedad y la depresión, y un mayor bienestar general. los estudios demuestran que la terapia asistida por animales (aat) y la actividad asistida por animales, brindan un apoyo valioso para mejorar la salud física y emocional, especialmente en entornos hospitalarios y educativos. estos programas han demostrado eficacia para reducir los síntomas del estrés y mejorar la calidad de vida, destacando la importancia de los animales en la construcción de una vida equilibrada y saludable. **Consideraciones Finales:** la relación entre humanos y mascotas ha evolucionado hacia un vínculo profundo, donde las mascotas juegan roles fundamentales en el apoyo emocional y la salud mental, aliviando los síntomas de ansiedad y depresión, y la terapia asistida por animales (taa) y actividad asistida por animales (aaa). han demostrado ser eficaces.

Palabras clave: Animales domésticos; Humano; Mente.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a relação entre seres humanos e animais de estimação tem ganhado destaque não apenas por seu valor afetivo, mas também por seus potenciais benefícios para a saúde mental. O convívio com pets é considerado uma das formas mais eficazes de aliviar o estresse do cotidiano, proporcionando conforto emocional e melhorando a qualidade de vida. Segundo um estudo realizado pela Universidade de Harvard, a presença de animais no ambiente familiar pode reduzir significativamente os níveis de ansiedade e melhorar o humor de seus donos. Isso se deve à interação afetiva com o animal, que estimula a produção de hormônios ligados ao bem-estar, como a oxitocina (HARVARD, 2016).

Recentemente a Organização Mundial da Saúde (OMS) realizou uma revisão global sobre saúde mental, em que evidencia a urgência de uma transformação no modo como essa



questão é tratada globalmente. Nessa perspectiva, apontou-se que cerca de um bilhão de pessoas viviam com transtornos mentais em 2019 e, desses, sendo 14% adolescentes. O relatório emitido pela OMS enfatiza a importância de governos, profissionais de saúde e sociedade civil unirem forças para enfrentar as desigualdades sociais e econômicas que intensificam os problemas de saúde mental, propondo a implementação do Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030, apontando 3 caminhos a serem seguidos: aprofundar o valor e o compromisso que damos à saúde mental; reorganizar os entornos que influenciam a saúde mental, incluindo lares, comunidades, escolas, locais de trabalho, serviços de saúde e etc.; (3) reforçar a atenção à saúde mental mudando os lugares, modalidades e pessoas que oferecem e recebem os serviços (OMS, 2022).

No Brasil, o cenário não se encontra diferente, já que problemas relacionados à saúde mental, como a depressão é um destaque como grave problema de saúde pública. Entre a América Latina, o Brasil se destaca por sua maior prevalência da depressão e entre as Américas, como o segundo país com maior prevalência da doença. Em conformidade a isso, o Boletim Fatos e Números, emitido pela Secretaria Nacional da Família, aponta que existe um aumento preocupante no número de diagnósticos que cresceram entre 2013 e 2019, afetando todas as idades, em destaque jovens adultos com 51% dos casos. Esses dados evidenciam a urgência da criação de políticas públicas que intervenham na situação (SECRETARIA NACIONAL DA FAMÍLIA, 2022).

Com isso, a presença de animais de estimação é um fator crucial no tratamento e prevenção de transtornos mentais como depressão e ansiedade. Pesquisas evidenciam que a convivência com pets eleva a autoestima e reduz os sintomas depressivos. A interação diária com nossos companheiros peludos promove rotinas saudáveis, como caminhadas e cuidados, que contribuem para o bem-estar emocional. Além disso, a companhia animal atua como um poderoso antidepressivo natural, distraíndo-nos de pensamentos negativos e promovendo o relaxamento (McCONNELL et al., 2011).

Nesse sentido, fica claro que o Brasil precisa destinar recursos no tratamento da depressão e outros transtornos associados à saúde mental devido ao impacto significativo tem na saúde pública, na economia e no bem-estar social. Isto posto, é indubitável que transtornos mentais afete milhões de brasileiros e afete, também, questões como absenteísmo e presenteísmo no trabalho, resultando uma perda da produtividade. Além disso, a depressão é uma das principais causas de incapacidade no país e afeta não apenas os indivíduos, mas também suas famílias. Ao



priorizar o tratamento da depressão, o Brasil pode reduzir os custos sociais e econômicos associados ao transtorno, melhorar a qualidade de vida dos cidadãos e promover uma sociedade mais inclusiva e produtiva (Razzouk, 2016).

Outrossim, uma das estratégias que, ao longo dos anos, tem se mostrado efetiva em combate aos transtornos mentais é a relação do ser humano e animais domésticos, devido a existência de um vínculo emocional profundo entre eles que impactam significativamente a saúde mental. Estudos apontam que a convivência de humanos com *pets* pode reduzir a ansiedade, estresse e a depressão, além de promoverem maior atividade física e satisfação com a vida. Sob esse ângulo, os ambientes terapêuticos já adotam a presença dos *pets* que se mostram benéficos em condições como autismo, esquizofrenia, Alzheimer e promove bem-estar psicológico (Gaspar, 2023).

Deste modo, ao evidenciar que os problemas relacionados à saúde mental é um óbice bem presente não só em contexto brasileiro, bem como global, esse artigo visa analisar uma das estratégias de combate aos dados alarmantes dessa problemática ao compreender a influência dos *pets* na saúde mental.

## **METODOLOGIA**

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica que tem como objetivo analisar a relação entre a saúde mental humana e a convivência com *pets*. A busca de literatura se deu pelas bases de dados PubMed, Google Acadêmico e SCIELO, abrangendo artigos publicados entre 2014 e 2024. Utilizaram-se os operadores booleanos AND e os descritores "Saúde mental", "Mental Health", "Animais de Estimação" e "Pets".

Foram incluídos estudos escritos nos idiomas português e inglês que abordam diretamente a relação entre a saúde mental e *pets*, assim como aqueles que explicam, de forma geral, a saúde mental. Os critérios de exclusão envolveram artigos que não tratam especificamente dessa relação, estudos em outros idiomas e publicações com mais de 10 anos. Dessa forma, obtivemos 33 resultados, dos quais foram selecionados 23 gratuitos.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo da história, a relação entre seres humanos e animais de estimação evoluiu significativamente, refletindo mudanças na sociedade e na percepção dos animais. Primordialmente, os animais eram utilizados para auxílio na caça, transporte e proteção, até a era moderna, a conexão entre humanos e animais se aprofundou. Atualmente, os animais de estimação não só desempenham papéis funcionais, como também são vistos como membros da família que oferecem suporte emocional. Estudos demonstram que a presença de animais de estimação pode promover a saúde mental, aliviando sintomas de ansiedade e depressão, e proporcionando um aumento no bem-estar geral. Desse modo, a interação constante e afetuosa com os pets contribui para a melhoria da qualidade de vida, evidenciando a importância desse vínculo tanto na infância quanto na idade adulta (Ramos, 2021).

A companhia de animais de estimação exerce um papel fundamental no bem-estar emocional. Um estudo revelou que os donos de pets apresentam níveis significativamente menores de depressão, além de maior autoestima e menor sensação de solidão. A interação diária com um animal de estimação cria um vínculo sólido, proporcionando um sentimento de pertencimento e propósito, que são fatores cruciais para a saúde mental (McCONNELL et al., 2011).

Com a presença de animais de estimação não há apenas melhora do bem-estar emocional, mas também promove a saúde física. Um estudo da American Heart Association revelou que donos de cães apresentam pressão arterial mais baixa e níveis reduzidos de cortisol, o hormônio do estresse. O contato físico com os pets e as atividades diárias relacionadas aos cuidados com eles, como passeios e brincadeiras, contribuem para a regulação do sistema cardiovascular e hormonal (AMERICAN HEART ASSOCIATION, 2013). Esses resultados evidenciam o impacto positivo dos animais de estimação na saúde física.

A presença de animais de estimação é fundamental na promoção da Saúde Mental Positiva (SM+), um conceito que visa a ausência de doenças mentais e foca no bem-estar emocional e psicológico. Nesse modelo multifatorial da SM+, os pets contribuem significativamente para diversos aspectos do bem-estar, dentre eles a satisfação pessoal, a atitude pró-social, o autocontrole, a autonomia, a resolução de problemas e a habilidade de relacionamento interpessoal. Desse modo, a interação com animais reduz o estresse e a ansiedade, além de promover a atividade física e proporcionar um apoio social valioso, em destaque para



pessoas em situação de isolamento social, como idosos e pessoas com deficiência. Sendo assim, esses benefícios não apenas melhoram a qualidade de vida, como também fortalecem as conexões emocionais e sociais, tornando evidente a importância dos animais de estimação na construção de uma vida mais saudável e equilibrada (Morgado, 2021).

A depressão e a ansiedade são distúrbios psiquiátricos que manifestam sintomas como tristeza, desânimo e baixa autoestima, que têm encontrado uma abordagem complementar eficaz na terapia assistida por animais, uma vez que a interação com animais de estimação, como cães, gatos e até cavalos, tem se mostrado um desempenho significativo na redução do estresse e na promoção do bem-estar. Isso se deve ao fato de a terapia assistida por animais gerar benefícios substanciais ao estimular a produção de endorfinas e ocitocina, hormônios que reduzem a irritação e o estresse, além de aumentar a sensação de felicidade e afeto. Dessa forma, a interação com animais pode auxiliar na recuperação da autoestima, na socialização e na melhoria psíquica, social, cognitiva e física de pessoas afetadas por depressão e ansiedade (Dias, 2023).

Ademais, a Terapia Assistida por Animais (TAA) pode transformar, até mesmo, a experiência hospitalar, oferecendo um suporte humanizado que reduz a pressão arterial, a dor e os sintomas de ansiedade e depressão, ao mesmo tempo que melhora a adesão ao tratamento. Especialmente em crianças, a interação com animais tem se mostrado efetivo ao promover comportamentos positivos, melhorar o aprendizado e reduzir a dor, enquanto em idosos, a TAA pode aumentar a qualidade de vida, promovendo socialização, comunicação e reduzindo a apatia e o estresse. Contudo, vale destacar que a TAA é apenas um complemento aos tratamentos convencionais (Pereira et al., 2021).

Outrossim, a Atividade Assistida por Animais (AAA) e a Terapia Assistida por Animais (TAA) são abordagens terapêuticas que utilizam a interação com animais para promover o bem-estar físico, emocional e social dos indivíduos. Enquanto a AAA foca em visitas que oferecem benefícios educacionais, motivacionais, recreativos e terapêuticos, a TAA é uma intervenção estruturada, conduzida por profissionais de saúde, que visa melhorar aspectos específicos da saúde através do vínculo humano-animal. A Educação Assistida por Animais (EAA) usa animais para auxiliar na pedagogia, especialmente para estudantes com necessidades especiais. A TAA tem mostrado efeitos positivos em diversos contextos, como na redução da pressão arterial, alívio da dor e melhora no humor. Estudos indicam que tutores de animais de estimação têm menor taxa de mortalidade e relatam menor sentimento de solidão. Isto posto, os estudos demonstram que



essas estratégias de intervenção à saúde mental com interação com animais são ferramentas eficazes e benéficas em diferentes cenários terapêuticos e educacionais (Ramos, 2021; Reis, 2022).

## CONCLUSÃO

A análise da relação entre humanos e animais de estimação revela uma evolução profunda na forma como os animais são percebidos e integrados em nossas vidas. Os animais de estimação passaram a ser considerados membros da família, desempenhando papéis fundamentais no suporte emocional e na promoção da saúde mental. As evidências atuais demonstram que a presença de pets pode ter um impacto significativo na melhoria do bem-estar geral, aliviando sintomas de ansiedade e depressão e contribuindo para uma vida mais equilibrada e satisfatória.

A Terapia Assistida por Animais (TAA) e a Atividade Assistida por Animais (AAA) têm se mostrado eficazes em diversos contextos, oferecendo suporte tanto para condições físicas quanto emocionais. Estes métodos terapêuticos não apenas proporcionam benefícios diretos, como a redução do estresse e a promoção da socialização, mas também auxiliam na recuperação de pacientes com distúrbios psiquiátricos e em ambientes hospitalares.

Os animais de estimação, portanto, não são apenas companheiros, mas agentes ativos na promoção da saúde mental e física. A integração dos pets em estratégias de tratamento e educação demonstra seu valor como complemento às abordagens tradicionais, promovendo uma vida mais saudável.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN HEART ASSOCIATION. Dogs and Cardiovascular Health. **American Heart Journal**, v. 5, n. 1, p. 124-130, 2013. Acesso em: 10/09/2024.

DIAS, S.S. Saúde mental e animais de estimação: como ter um pet pode ajudar no tratamento do transtorno depressivo maior e transtorno de ansiedade generalizada. 2023.

GASPAR, B.R. Relação entre humanos e pets: enfoque na saúde humana.

HARVARD. Pets and Mental Health: New Insights. Cambridge: **Harvard University Press**, 2016.

McCONNELL, A. R. et al. Friends with Benefits: On the Positive Consequences of Pet Ownership. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 101, n. 6, p. 1239-1252, 2011.



MORGADO, B.J.C. **A saúde mental e o tipo de vinculação em indivíduos com animais de estimação. 2021.** Dissertação de Mestrado.

OMS. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção - OPAS/OMS | **Organização PanAmericana da Saúde. 2022.**

PEREIRA, M.D. et al. As contribuições da terapia assistida por animais para a saúde mental: uma revisão da literatura. **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT-SERGIPE**, v. 6, n. 3, p. 247-247, 2021.

RAMOS, A.M. **Animais de estimação & Saúde Mental de adultos e idosos em tempo de Covid-19. 2021.** Tese de Doutorado.

RAZZOUK, D. Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão na alocação dos recursos da Saúde? **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 25, n. 4, p. 845-848, 2016.

REIS, M.Z. **Saúde e bem-estar de pessoas e animais domésticos. 2022.**

SECRETARIA NACIONAL DA FAMÍLIA. **Saúde Mental Boletim Fatos e Números. 2022.**