**A COMPANHIA DE ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DE HUMANOS**

**Francisco Railan Alves de moraes1\*, Maria Clara de Moura Ferreira², João Pedro de Sousa Barbosa³, Roseane Luz Moura4.**

*1Graduando em Enfermagem – Universidade Estadual do Piauí - UESPI – Picos/PI – Brasil –* *\*railanfau@gmail.com*

*2Graduando em Enfermagem – Universidade Federal do Piauí - UFPI – Picos/PI – Brasil*

*³Graduando em Enfermagem – Universidade Federal do Piauí - UFPI – Picos/PI – Brasil*

*4Docente do curso de Enfermagem – Universidade Estadual do Piauí - UESPI – Picos/PI – Brasil*

**INTRODUÇÃO**

A saúde mental tem sido amplamente discutida atualmente, e nesse debate inserem-se também fatores que a beneficiam ou agravam-na1,5. Existem agravos significativos que podem afetar diretamente o estado psicológico de alguém², mas por outro lado, há fatores que podem preveni-los, promovendo um melhor estado de qualidade de vida em saúde do indivíduo3,7. Dessa forma surge a necessidade de estudar e analisar meios viáveis e eficazes de promoção da qualidade de vida e prevenção de agravos a saúde mental. Denotou-se em pesquisas realizadas em diversas populações que a presença de animais de estimação no ambiente domiciliar pode gerar resultados positivos quanto aos aspectos da saúde psicológica de humanos3,6,7,8,9. Também é descrito em estudos científicos que a presença de animais domésticos no cotidiano, pode influir no humor e comportamentos de um indivíduo6,8. Tendo verificado isto, objetivou-se neste estudo, analisar, na literatura já publicada, as influências na saúde mental proporcionadas pela companhia dos animais domésticos de estimação.

**MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo fundamenta-se em uma revisão integrativa da literatura realizada através da Biblioteca Virtual em Saúde no período de agosto à outubro de 2021 onde foram utilizados Descritores em Ciências da Saúde (animais de estimação; saúde mental) juntamente com o operador booleano *AND.* Para encaixar-se nos critérios de inclusão os artigos deveriam ser trabalhos completos e originais publicados de 2016 à 2021, sendo escritos no idioma inglês ou português, foram excluídos da revisão aqueles que não tem ligação com o tema central deste estudo. No levantamento da bibliografia foram encontrados 17 trabalhos, da totalidade, nove obedeciam aos critérios pré-estabelecidos para seleção de estudos, todos pertencentes ao banco de dados MEDLINE e escritos em inglês.

**REVISÃO DE LITERATURA**

Dentre os achados nos estudos analisados observou-se que a posse de animais de estimação pode produzir melhoras na saúde mental3,6,7,8,9, além disso há apontamentos de que eles fornecem conforto, segurança, incentivo à inclusão e participação social, bem como melhora na construção de uma rotina, ajudando também na percepção do seu dono na construção de um sentido, proposito e significado para própria vida³. A existência de um animal de estimação produz benefícios significantes quanto a vivência em comunidade, proporcionando companhia, reduzindo a solidão e aumentando a socialização³,6,8.

O aumento da resiliência em adultos mais velhos contra transtornos de saúde mental foi outro ponto notado dentre os textos estudados, sendo fator positivo para saúde mental³. Os principais fatores benéficos para a saúde psicológica mencionados em parte das pesquisas envolvem melhoras nos sintomas de depressão e função cognitiva dos participantes3,4.

Num estudo transversal, em análise da posse de animais e sua relação com benefícios voltados ao senso de coerência, traço-resiliência, lócus de controle foi relatado que donos e não donos de cães mostraram níveis semelhantes ​​de sofrimento psicopatológico e fatores de benefício à saúde5. Em comparação com os donos de gatos, os donos de cães demonstraram um apego emocional mais forte a seu animal de estimação, isto foi apontado como fator negativo produzindo menos benefícios a saúde e mostrando-se relacionado a níveis mais elevados de sofrimento mental5. É possível afirmar que a força deste vínculo de proximidade emocional e intimidade parece ser independente da espécie animal7, podendo assim, ser prejudicial em excesso em qualquer relação de estimação5. Por outro lado, em outra pesquisa observou-se que ter um cão pode produzir efeitos positivos no bem-estar mental quando comparado grupos possuindo e não possuindo tal animal de estimação, no entanto, esse mesmo estudo mostrou que a companhia cotidiana de um gato teve um efeito negativo em comparação com a ausência do mesmo animal6. Ainda na análise dos estudos pode-se ver que achados no sudeste asiático indicaram a ausência de diferenças nos escores de saúde mental entre donos de animais de estimação em comparação com os que não possuíam companheiros de estimação².

Os resultados mostram diversos benefícios para o bem-estar físico e psicológico dos participantes, mostrando também influência positiva na saúde mental dos mesmos, porém algumas das pesquisas indicam controvérsia quando fazem estudos comparando a influência de espécies diferentes, ou com grupos mais específicos1,5, mesmo mostrando pontos positivos, algumas relações podem ser consideradas nulas quanto ao fator de promoção de bem-estar mental2,4, isso pode ser melhor observado com o escrito no quadro 01.

**Quadro 1:** Benefícios descritos na pesquisa e influência no estado mental.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Metodologia de estudo** | **Benefícios citados** | **Inferência estatística sobre a influência** |
| Estudo prospectivo de coorte  | Manutenção do bem-estar mental | Controversa |
| Pesquisa transversal | Melhora nos escores de bem-estar emocional, energia e funcionamento social. | Sem Influência |
| Qualitativo, exploratório-descritivo | Conforto e segurança, inclusão e participação social, organização estrutural da rotina, aumento de significado da vida. | Positiva |
| Ensaio clínico randomizado, simples-cego e controlado | Um efeito positivo de pequeno a médio na depressão e função cognitiva | Sem influência |
| Pesquisa transversal | Fatores que beneficiam a saúde (senso de coerência, traço-resiliência, lócus de controle) | Controversa |
| Estudo caso controle | Melhora no bem-estar mental, redução da solidão | Positiva |
| Pesquisa transversal | Menores diminuições na saúde mental, fonte de apoio considerável | Positiva |
| Pesquisa-Ação Participativa (PAR) | Melhora da interação social e da comunicação | Positiva |
| Qualitativo, exploratório descritivo | Manutenção da saúde e bem-estar | Positiva |

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É possível observar, com este estudo, que há uma possível relação entre a convivência com animais de estimação e uma melhora na saúde mental, isso é observado, principalmente, nos grupos de pessoas com transtornos de sofrimento mental já diagnosticados. Infere-se com os achados desta revisão que existem poucas pesquisas sobre a experiência vivida neste contexto relacionando a companhia de animais e a saúde mental, e estas ainda são muito limitadas. Neste sentido, afirma-se a necessidade do desenvolvimento de pesquisas em busca de evidências para analisar os benefícios promovidos pela posse e companhia de um animal de estimação para a saúde humana.