

## **TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL (TAS) OU FOBIA SOCIAL: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA ASSISTIDA POR ANIMAIS (TAA) <sup>1</sup>**

Luiza Belletato<sup>2</sup>  
Eliane Ferreira Carvalho Banhato<sup>3</sup>

### **RESUMO:**

Com o advento da tecnologia, as pessoas têm se afastado umas das outras. Isso, dentre outros motivos, pode estar facilitando o aumento no índice de ansiedade uma vez que o ser humano é historicamente sociável. No Brasil, em 2015, a prevalência de ansiedade era em torno de 9,3% da população e, no mundo, de 18,4%. A ansiedade é caracterizada por um medo desproporcional à situação ansiogênica. No Transtorno de Ansiedade Social (TAS) ou fobia social, os fatores ansiogênicos são as situações de exposição social. O tratamento dos transtornos de ansiedade inclui medicamentos ansiolíticos, psicoterapias e medidas gerais de promoção e harmonização da saúde psicofísica. Uma terapia complementar aos tratamentos que vem ganhando destaque é a Terapia Assistida por Animais (TAA). No entanto, ainda são poucos os estudos que relacionam essa terapia com problemas relacionadas à ansiedade e transtornos psicossociais no geral. Por meio de revisão bibliográfica este artigo pretende avaliar os benefícios do convívio com os animais e da Terapia Assistida por Animais (TAA) na saúde física, orgânica e psicológica dos seres humanos e como essa terapia pode ser usada como meio de tratamento do TAS. As pesquisas mostram que o convívio com animais pode levar a uma redução da pressão arterial, redução do nível de cortisol no organismo (hormônio do estresse), aumento da quantidade de ocitocina (hormônio que está relacionado ao vínculo mãe-bebê) no organismo, além de poder ser um motivador e promotor da sensação de segurança para a pessoa.

**Palavras-chave:** Terapia assistida por animais (TAA). Transtornos de ansiedade. Fobia social. Habilidades sociais.

## **SOCIAL ANXIETY DISORDER (SAD) OR SOCIAL FOBIA: CONTRIBUTIONS OF ANIMAL ASSISTED THERAPY (AAT)**

### **ABSTRACT:**

With the advent of technology, people have moved away from each other. This, among other reasons, may be facilitating the increase in anxiety index since the human being

---

<sup>1</sup> Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora (CESJF) na Linha de Pesquisa de Neuropsicologia. Recebido em 25/05/19 e aprovado, após reformulações, em 26/06/19.

<sup>2</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro de Ensino Superior de Juiz de (CESJF). E-mail: lbelletato@gmail.com

<sup>3</sup> Doutora em Saúde na área de Concentração Saúde Brasileira. Docente no curso de psicologia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora - CES/JF e da Faculdade Machado Sobrinho. E-mail: ebanhato@gmail.com

is historically sociable. In Brazil, in 2015, the prevalence of anxiety was around 9.3% of the population and, in the world, of 18.4%. Anxiety is characterized by a disproportionate fear to the anxiogenic situation. In Social Anxiety Disorder (SAD) or social phobia, anxiogenic factors are situations of social exposure. The treatment of anxiety disorders includes anxiolytic medications, psychotherapies and general measures to promote and harmonize psychophysical health. A complementary therapy to the treatments and that has been gaining prominence is the Animal Assisted Therapy (AAT). However, there are still few studies that relate this therapy to problems related to anxiety and psychosocial disorders in general. Through a bibliographical review, this article aims to evaluate the benefits of living with animals and of Animal Assisted Therapy (AAT) in the physical, organic and psychological health of humans and how this therapy can be used as a means of treating SAD. Research shows that living with animals can lead to a reduction in blood pressure, a reduction in the level of cortisol in the body (stress hormone), an increase in the amount of oxytocin (hormone that is related to the mother-baby bond) in the body. Besides, AAT can be a motivator and promoter of the sensation of security for the person.

**Keywords:** Animal assisted therapy (AAT). Anxiety disorders. Social phobia. Social skills.

## 1 INTRODUÇÃO

Os sentimentos positivos que a maior parte das pessoas sente pela natureza, têm sido prejudicados pelo modo de vida atual, inclusive induzindo ao esquecimento da paridade entre os animais, sejam eles humanos ou não, que se desenvolvem, se adaptam e não são itens de materialidade para experimentação. Por outro lado, as relações familiares nucleares são cada vez mais restritas e assiste-se a uma ausência de vida comunitária (FOX, 1976 apud LIMA; DE SOUSA, 2004).

Considerando a histórica necessidade humana de socialização como um fator de sobrevivência da própria espécie, o distanciamento das relações sociais tende a interferir na qualidade de vida, induzindo a comportamentos pouco funcionais, que passam pelos sintomas da ansiedade, depressão, podendo chegar ao risco de suicídio (SAVALLI; ADES, 2016; SOUSA et al., 2018).

Além das terapias tradicionais com psicofármacos e psicoterapias, temos as terapias complementares, dentre as quais podemos citar a Terapia Assistida por Animais (TAA). A TAA é uma intervenção planejada e dirigida por profissionais de saúde, que utilizam o animal como parte integrante do cuidado na saúde, com o objetivo de reduzir as dores, a ansiedade, aumentar a socialização e qualidade de

vida. Além de contribuir com diversos tratamentos nas várias áreas da saúde (MOREIRA et al., 2016).

Historicamente, o relato mais antigo sobre a Terapia Assistida por Animais (TAA) é atribuído a Hipócrates, considerado pai da medicina ocidental moderna, por volta do ano 400 a.C. Já em 1792, no hospital psiquiátrico York Retreat, na Inglaterra, a utilização de animais no tratamento acenava para uma nova sistemática terapêutica em um período em que os hospitais eram depósitos humanos (ROCHA et al., 2016). Em 1860, a enfermeira Florence Nightingale, através de observações de pacientes que contavam com a companhia de pequenos animais, constatou melhora na saúde dos mesmos (MOREIRA et al., 2016). O primeiro artigo conhecido, escrito por James Bossard, em 1944, abordava o papel dos animais domésticos na família. Outras pesquisas importantes que relatam sobre o uso terapêutico dos animais, foram feitas pelo psicólogo Boris Levinson, a partir de 1960 (apud AUTHASEN, 2007).

Na década de 1950, a psiquiatra brasileira Nise da Silveira (STUMMET al., 2012) notou que os pacientes tinham facilidade em se vincular aos animais, o que a levou a chamá-los de coterapeutas. Nos últimos anos, a TAA tem ganhado destaque em programas que buscam promover a saúde física e psíquica das pessoas (STUMMET al., 2012).

O presente artigo visa investigar e compreender como a Terapia Assistida por Animais (TAA) pode auxiliar terapeuticamente a integração biopsicossocial de pessoas com transtorno de ansiedade social ou fobia social, além de propor uma intervenção que relacione algumas técnicas usadas pela abordagem Terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento da fobia social com a TAA.

## **2 METODOLOGIA**

Pesquisa descritiva (SIGNIFICADOS, 2019), relacionando os temas Transtorno de Ansiedade Social e seu tratamento a partir da abordagem Terapia Cognitivo-Comportamental e Terapia Assistida por Animais. Para isso, foi utilizado o método de pesquisa bibliográfica qualitativa. A coleta de dados foi realizada a partir de fontes secundárias majoritariamente, mas também foram usadas algumas fontes primárias. O período de busca das referências usadas no presente artigo abarcou os anos de 2003 a 2018, com exceção de um livro, que é de publicação anterior, “A expressão **CADERNOS DE PSICOLOGIA – CESJF - jun. 2019 v.1 n.1 p.96-114**

das emoções nos homens e nos animais” de Charles Darwin, de 1899. Essas fontes foram livros, artigos disponibilizados em bancos de dados como a *Scientific Electronic Library* (SciELO), Organização Mundial de Saúde (OMS) e livros sobre o tema abordado encontrados em livrarias virtuais, tais como a Classificação Internacional de Doenças (CID-10), o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) e periódicos.

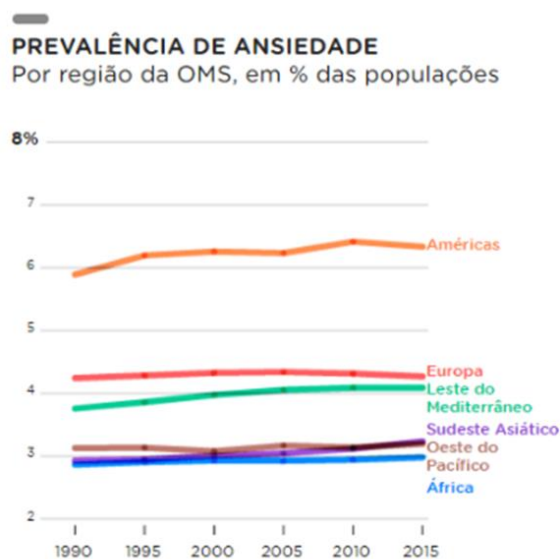
As palavras-chave utilizadas foram: Terapia assistida por animais, Distúrbios de Ansiedade, Fobia social, Habilidades Sociais, taxa de ansiedade e uso de ansiolíticos.

### **3 ANSIEDADE**

Os estudos demográficos atuais apontam para um cenário em que a ansiedade ocupa um lugar de destaque entre os principais problemas psicológicos que acometem as pessoas, estando inclusive à frente da depressão. A ansiedade é considerada a doença mental mais comum no mundo atualmente, sendo o diagnóstico psiquiátrico mais frequente no mundo todo, atingindo 18,4% da população mundial e 9,3% dos brasileiros (BRENO, 2017). Além disso, a ansiedade é considerada um problema de saúde pública, acometendo um vasto segmento da população e gerando grandes gastos financeiros relacionados direta ou indiretamente com os cuidados inerentes à doença, conforme pode ser verificado no gráfico abaixo (SOUSA et al., 2018).

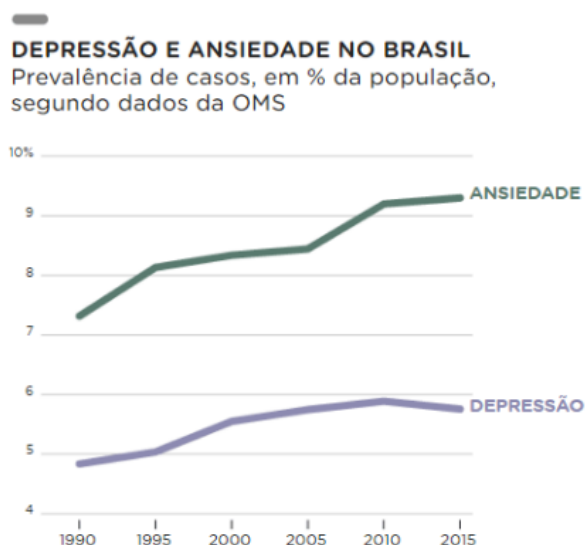
Os gráficos 1 e 2 mostram a prevalência de ansiedade e a comparação de sua frequência com a de depressão no Brasil.

Gráfico 1 – Prevalência de ansiedade, por região da OMS, em porcentagem das populações



Fonte: BRENO, 2017

Gráfico 2 – Depressão e ansiedade no Brasil



Fonte: BRENO, 2017

De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID-10, 1993), a ansiedade é uma preocupação desproporcional a uma situação e/ou objeto específico que se tenta evitar ou fugir a qualquer custo ou, quando a evitação ou fuga não são possíveis, o pavor predomina. Pode se apresentar na forma de ansiedade

antecipatória, ou seja, a mera hipótese de apresentação do estímulo estressor já é um fator gerador de ansiedade (CID-10, 1993).

Segundo a CID-10 (1993), fobias sociais centram-se em torno do medo de exposição a outrem levando à evitação de situações sociais. Iniciam-se normalmente na adolescência e acometem ambos os sexos.

Pessoas acometidas pelo transtorno de ansiedade social (TAS) normalmente evitam comer ou mesmo falar em público, encontrar-se com outras pessoas fora do círculo familiar. A simples confrontação de olhares ou mesmo o medo de vomitar em público podem se caracterizar como fatores estressantes em que as manifestações físicas são ruborização, tremores das mãos, náuseas, urgência miccional, podendo evoluir para ataques de pânico e, em casos extremos, pode resultar em isolamento social quase completo. Toda sintomatologia encontra-se atrelada à baixa autoestima e medo de críticas (CID-10, 1993). Fóbicos sociais, diferentemente dos não fóbicos, têm maior risco de apresentar outros diagnósticos psiquiátricos como transtorno de ansiedade generalizada (TAG), depressão, fobia específica e dependência de substâncias psicoativas como álcool e tranquilizantes, independentemente da faixa etária (DSM-5, 2014).

Darwin, em 1899, já descrevia a ansiedade como a expectativa de perigo que a pessoa tem em um determinado momento. Segundo ele, a ansiedade, assim como o medo e o estresse, tem função de defesa nos animais. Se o animal se vê em situação de perigo, as respostas bioquímicas se traduzem de modo comportamental como que de luta e fuga, envolvendo diferentes estruturas cerebrais (DARWIN, 1899).

A definição do diagnóstico de modo preciso contempla os seguintes critérios:

- a) Os sintomas psicológicos, comportamentais ou autonômicos devem ser primariamente manifestações de ansiedade e não secundários a outros sintomas tais como delírios ou pensamentos obsessivos.
- b) A ansiedade deve ser restrita ou predominar em situações sociais.
- c) A evitação das situações fóbicas deve ser um aspecto proeminente.

Vale lembrar a importância da diferenciação entre TAS, agorafobia e transtornos depressivos, uma vez que os dois últimos citados também contribuem para o confinamento ao lar das pessoas acometidas. Em caso de difícil distinção, o CID-10 aconselha que seja predominante o diagnóstico de agorafobia. No que tange ao

transtorno depressivo, é necessário o fechamento do quadro de modo claramente identificado (CID-10, 1993).

Biologicamente, a ansiedade afeta o hipotálamo, a hipófise e glândulas suprarrenais, influenciando assim, a produção de hormônios tais como adrenalina ou epinefrina e cortisol. Tal fato acarreta implicações biológicas no corpo humano como, aumento do nível de atenção, aceleração dos batimentos cardíacos, direcionamento do sangue para os músculos, interrupção da digestão, dilatação das pupilas, preparação do corpo para uma reação de luta ou fuga. Essa reação é boa e saudável, quando acontece em níveis fisiológicos adequados, ao que se denomina de mecanismo evolutivamente adaptado. Mas, quando a ansiedade passa a um nível patológico, ocorre a predominância de efeitos deletérios, têm-se um estado latente de fuga acionado, tornando-o nocivo à vida do indivíduo. Assim sendo, toda a sintomatologia típica dos transtornos de ansiedade é acionada. Outras consequências do estresse/ansiedade são problemas de intestino, aceleração do envelhecimento, redução da capacidade de memória, raciocínio e tomada de decisão (XIMENES, 2017).

É sabido que a autoestima está intimamente ligada aos pensamentos e sentimentos elaborados pelo indivíduo a partir de suas vivências comportamentais e os efeitos disso junto ao ambiente. Quanto maior a segurança da pessoa de estar fazendo o que acredita ser o mais correto, mais justo, mais adequado, mais agradáveis serão esses sentimentos, ainda que não atinja aos objetivos desejados. Quando o indivíduo atinge esses objetivos às custas do bem-estar do outro, causando humilhação, autodepredação, falsas promessas e/ou intimidação, podem ocorrer prejuízos à autoestima, ao invés de a pessoa experimentar a sensação de satisfação de ter o objetivo atingido. Isso ocorre devido à incoerência entre pensamentos e ações (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001), ~~tal discrepância~~ que é chamada, dentro da Abordagem Cognitivo-Comportamental, de dissonância cognitiva (AZZOLINI et al., 2018). Por outro lado, sacrificar os próprios objetivos ou priorizar as necessidades e direitos do outro, em detrimento dos próprios, comportando-se de forma passiva, geralmente também afeta a autoestima e a autoconfiança, trazendo, a médio ou curto prazo, insegurança e relações sociais pouco satisfatórias para o indivíduo (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

A comorbidade, ansiedade e depressão, é normalmente trabalhada conjuntamente através de um tripé que inclui o tratamento farmacológico, psicoterápico e medidas gerais de promoção e harmonização da saúde física e mental. Nesse sentido, a TAA pode inferir positivamente em ~~com~~ mudanças no estilo de vida que incluem: exercícios físicos (saída do sedentarismo), yoga, artes marciais ou meditação, além de medidas dietéticas e de repouso/atividade, redução de estresses evitáveis, férias, atividades criativas, socialização, implicando assim, na revisão do uso de medicamentos e substâncias (SERSON, 2007).

No âmbito medicamentoso, os quadros depressivos e ansiosos estão cada vez mais presentes nos atendimentos psiquiátricos e de clínica geral, recebendo nomes como TOC, depressão, “estresse”, pânico, fobias. A prescrição de medicamentos psiquiátricos, sobretudo antidepressivos, por psiquiatras e não psiquiatras, como terapêutica por vezes única e sem critério, tem se generalizado e banalizado devido à alta eficácia da nova geração desse tipo de medicação que, em geral, são seguros e bem tolerados, mesmo com longos períodos de uso. Apesar disso, é necessário que se avaliem os riscos, incluindo, nessa avaliação, os riscos cardiológicos, a dependência química que pode ser desenvolvida e os riscos de uma dosagem excessiva (SERSON, 2007).

As contraindicações relativas e problemas têm vindo à tona, ainda que continuem sendo divulgados pela indústria farmacêutica. Como exemplo, pode-se citar o caso dos calmantes Lexotan ou Dalmadorm, nos anos 1960, que ainda continuam sendo receitados de forma crescente por médicos que muitas vezes não estão preparados para avaliar a condição de seus pacientes, às vezes com riscos sérios de, inclusive suicídio, ou o risco pelo uso de outras substâncias psicotrópicas ou, ainda, por apenas não fazerem um diagnóstico preciso da condição do paciente. Por conta desses riscos, podem ocorrer abandono de tratamento e realização de subtratamentos que podem acarretar efeitos colaterais indesejáveis (SERSON, 2007).

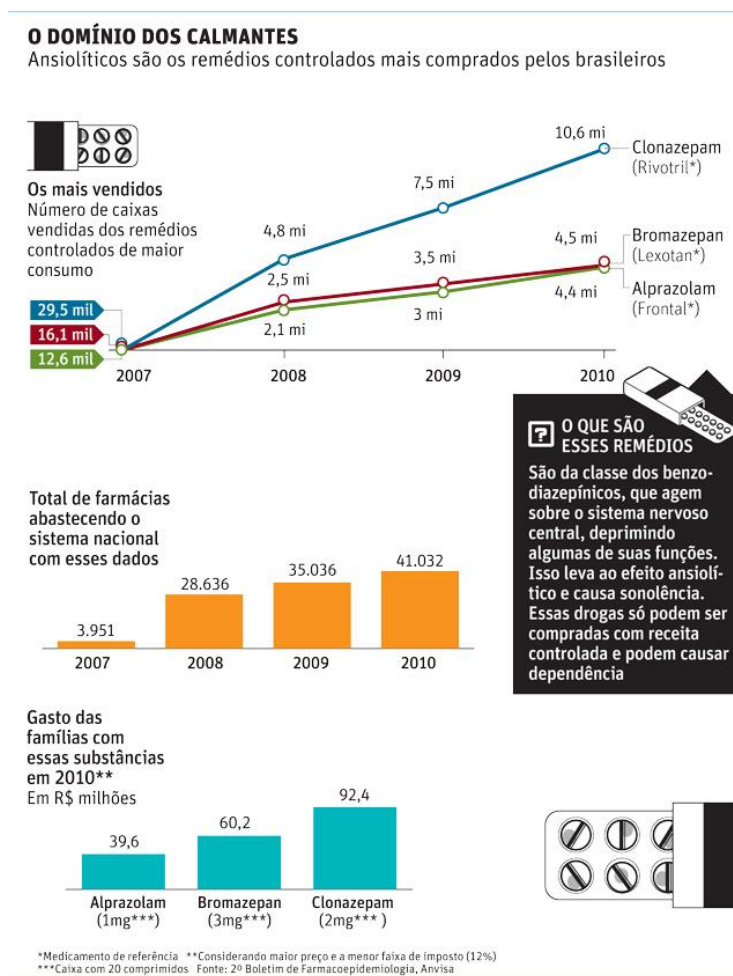
A área da saúde ainda não dispõe de avaliações objetivamente suficientes (exames, perfis neuroquímicos e genéticos) para escolher fármacos, dosagens e potencializações adequadas inferindo assim, na dificuldade da decisão acerca do tratamento mais adequado para cada paciente. Efeitos terapêuticos adversos podem ser sentidos como intoleráveis na psiquiatria atual, que tende à polifarmácia devido à multiplicação de diagnósticos psiquiátricos, o que pode comprometer a percepção de



interações medicamentosas, além das melhoras, piores e recidivas, no tratamento dos pacientes (SERSON, 2007).

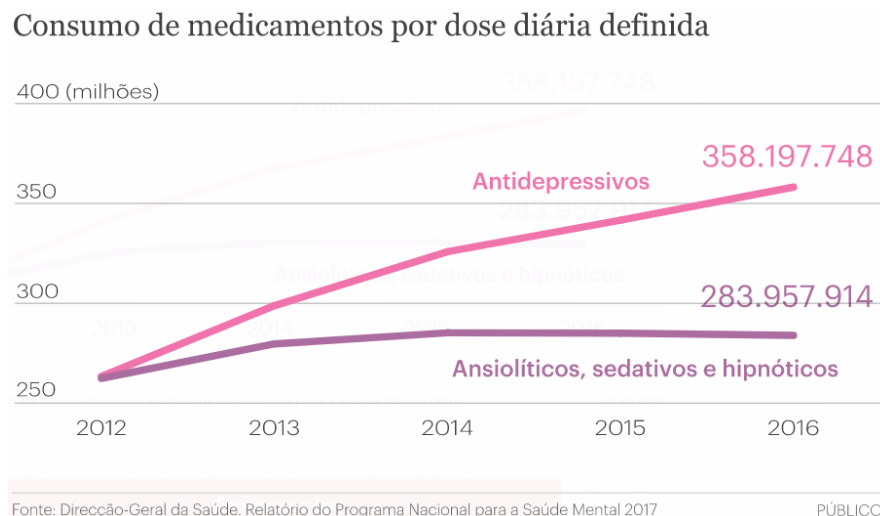
No que se refere ao tratamento medicamentoso, o consumo de substâncias psiquiátricas vem crescendo a cada ano. No período compreendido entre 2012 a 2016 houve um crescimento de cerca de 30 milhões de comprimidos ansiolíticos sedativos e hipnóticos por dia. Os gráficos 3 e 4 referem-se ao consumo de substâncias psiquiátricas que atuam com antidepressivo e/ou ansiolítico.

Gráfico 3 – O domínio dos calmantes, ansiolíticos são os remédios controlados mais comprados pelos brasileiros



Fonte: NUBLAT, 2012

Gráfico 4 – Consumo de medicamentos por dose diária definida



Fonte: CAMPOS, 2017

#### 4 A TERAPIA ASSISTIDA POR ANIMAIS E SEUS BENEFÍCIOS NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DA ANSIEDADE SOCIAL (TAS)

Historicamente, a proximidade entre homens e animais trouxe grandes benefícios para ambos e promoveu uma relação de maior respeito e cumplicidade entre eles. O animal costumava ser visto como sagrado, fiel e protetor (SAVALLI; ADES, 2016).

Evolutivamente pode-se afirmar que a relação homem-animal é tão coesa que o contato físico com o animal é capaz de suprir consideravelmente as necessidades afetivas do ser humano. Tal efeito foi mostrado em uma pesquisa em que foram entrevistadas 192 pessoas sobre a qualidade da relação dos donos com seus animais e compararam com a qualidade da relação com seus parceiros afetivos. A pesquisa mostrou que a relação com os animais é mais segura do que a relação entre os parceiros afetivos (SAVALLI; ADES, 2016).

Para Lima e Souza (2004), os animais possuem um conjunto de qualidades particulares. Eles são cheios de movimento e vivacidade, interagem sobremaneira com a espécie humana, no qual se destaca “o amor incondicional e espontâneo que manifestam em relação ao homem” (LIMA; DE SOUSA, 2004,p.158). Além disso, os animais são capazes de ouvir o indivíduo sem o interromper, sem o “bombardear” com

inúmeras questões, não se sentindo na obrigação de partilhar as suas opiniões, nem de obrigá-lo a considerar perspectivas alternativas (LIMA; DE SOUSA, 2004).

Segundo Nebbe (2000 apud LIMA; DE SOUSA, 2004), o animal tem a capacidade de fazer o ser humano sentir-se amado, respeitado, aceito, seguro e digno de atenção. Assim sendo, a presença do animal de companhia proporciona momentos lúdicos, fazendo com que os indivíduos se sintam menos aborrecidos e assumam uma atitude proativa (NEBBE 2000 apud LIMA; DE SOUSA, 2004).

Acredita-se que o animal pode ser considerado um facilitador para o desenvolvimento do treino em habilidades sociais e assertividade ao promover a comunicação entre os indivíduos, estimulando a interface social através de conversas entre familiares, amigos e até desconhecidos, diminuindo sobremaneira a ansiedade e o sentimento de solidão (E.G. FRIEDMAN, 2000; GARRITY; STALLONES 1998 apud LIMA; DE SOUSA, 2004). De igual forma, o animal permite ao indivíduo experimentar um contato físico seguro e apropriado, que irá facilitar o estabelecimento de relações interpessoais (LIMA; DE SOUSA, 2004).

Bonas (2000 apud SAVALLI; ADES, 2016), realizou um estudo no qual avaliou a relação cão e seus tutores, de modo a categorizar através de notas a relação entre os membros da família, incluindo seus cães, considerados pelos entrevistados como entes queridos da família. No quesito companheirismo, cuidado e confiança, os cães receberam o lugar de destaque, sendo dado a eles nota máxima quando comparado aos humanos da família. Desses participantes, 94% alegaram acreditar que seus cães apresentavam traços de personalidade similares aos seres humanos e 93% dos pesquisados arriscariam suas vidas pelos seus animais, fato esse que reafirma o status de membros da família aos animais de estimação. A estatística apresenta ainda que os cães são capazes de desenvolver apego por um cuidador em apenas 3 dias, com 10 minutos de convivência diária, caso estejam privados de vinculação e convívio social (SAVALLI; ADES, 2016).

Dentro da abordagem cognitivo-comportamental têm-se o treino de habilidades sociais e assertividade, exposição gradual ou do tipo inundação, manejo de estresse e relaxamento e tarefas de casa (ITO et al., 2008). Falando um pouco de cada uma, temos que o treino de habilidades sociais (THS) e de assertividade (TA) objetiva fornecer ao paciente um conjunto de comportamentos sociais adaptados, munindo-o da capacidade de escolher a forma mais adequada de se posicionar frente à situação

e ao contexto do momento, conhecendo os benefícios e as consequências de cada estilo de comportamento (passivo, assertivo e agressivo), diminuindo, assim, a passividade e a sensação de impotência ou raiva. As principais dificuldades descritas pelos pacientes com fobia social foram: iniciar, estabelecer, manter e finalizar uma conversa; manter o foco e o interesse no assunto; tolerar silêncios; eleger temas e saber discorrer sobre o mesmo; mudar o assunto se necessário, estabelecer e manter amizades. Essas dificuldades são abordadas durante o treinamento em habilidades sociais e o treino de assertividade. Esses dois treinamentos devem ser iniciados nas consultas para, posteriormente, serem levados a ambientes familiares, a um campo social amplo, com amigos, vizinhos e até pessoas estranhas (ITOet al., 2008).

Os referidos autores afirmam que as técnicas de manejo de estresse e relaxamento têm o objetivo de fazer com que o paciente aprenda a perceber as respostas fisiológicas da própria ansiedade. Por isso, essas técnicas são utilizadas no tratamento de todos os quadros ansiosos. No manejo do estresse, o paciente é orientado no sentido de perceber a ansiedade e utilizar exercícios de respiração de forma a conseguir manter a mente presente naquele momento. As técnicas de relaxamento em geral são úteis na diminuição da ansiedade basal e também favorecem a percepção do autocontrole da ansiedade. A mais utilizada é a de Jacobson, que orienta o paciente a observar cada grupo muscular de maneira a identificar a tensão e propiciar seu relaxamento (ITOet al., 2008).

A exposição às situações temidas, com o tempo, reduz a ansiedade e o comportamento fóbico. Essa técnica pode ser feita por meio do confronto das situações ao vivo ou na imaginação. Paciente e terapeuta identificam todas as situações que desencadeiam a resposta de ansiedade e, uma vez listadas, as situações são classificadas hierarquicamente de acordo com o grau de ansiedade que geram, começando com situações que causam menos ansiedade, até as mais ansiogênicas. Então, o paciente é orientado a enfrentar as situações que estão no início dessa lista e exercitar-se repetidamente, até que sua ansiedade diminua. A utilização de um diário pode ser útil para o paciente avaliar o seu nível de ansiedade antes e depois da exposição, registrando as dificuldades encontradas. O diário também ajuda o paciente a perceber o progresso adquirido ao longo do tratamento. A formulação da lista hierárquica das situações geradoras de ansiedade deve ser cuidadosa, respeitando os limites do paciente. A terapia de exposição em grupo

propicia a realização de alguns exercícios entre os membros do próprio grupo e ajuda na criação de situações ansiogênicas sem depender, necessariamente, do acaso (ITO et al., 2008).

Pelo aspecto biológico, pode-se considerar que a TAA é uma técnica viável no tratamento da fobia social uma vez que os hormônios envolvidos na ansiedade são o cortisol e a adrenalina cuja concentração é aumentada quando o indivíduo é exposto a um fator estressor. Já o convívio com animais tem o efeito contrário, já que, quando a relação entre o indivíduo humano e o animal é boa, reduz-se a concentração de cortisol e adrenalina no sangue (CASTRO; LAGOS, 2018) e aumenta a liberação de ocitocina, assemelhando essa relação ao vínculo mãe-bebê (SAVALLI; ADES, 2016).

O fundamento está no nível fisiológico em cada um de nós, efeitos de como diminui a frequência cardíaca, diminui o estresse a nível do cortisol, aumento da serotonina e as endorfinas e todo um sistema químico que passa por nós, é isso que nos faz sentir relaxados e bem em contato com os animais. Marcela fonoaudióloga (CASTRO; LAGOS, 2018, tradução nossa).<sup>4</sup>

Quanto aos efeitos sociais positivos do uso da TAA, esses são comprovados em crianças com transtornos sociais e incapacidades. Estudos confirmaram que a interação regular com cães treinados em terapia aumenta os comportamentos sociais positivos, como a sensibilidade e o foco, e diminui os comportamentos negativos em crianças com incapacidades. Outras pesquisas sugerem que essa interação pode aumentar a capacidade de concentração e o uso de habilidades comunicativas das crianças, além de aumentar a consciência social e propiciar habilidades sociais desejáveis entre crianças que possam enfrentar dificuldades para atingir essas habilidades em outras condições (REED, 2012).

A TAA é a introdução e participação do animal não-humano junto a um ou mais indivíduos humanos no processo de tratamento (ALBUQUERQUE; CIARI, 2016). (ALBUQUERQUE e CIARI, 2016) Essa forma de tratamento busca melhorar os aspectos sociais, emocionais e cognitivos da vida do paciente, trazendo vários benefícios, dentre eles: desenvolvimento da motricidade, equilíbrio, diminuição da pressão sanguínea, da frequência cardíaca e dos níveis de colesterol, além de reduzir

---

<sup>4</sup> El fundamento está en el nivel fisiológico en cada uno de nosotros, efectos de cómo disminuye la frecuencia cardíaca, disminuye el estrés a nivel del cortisol, aumento de la serotonina y las endorfinas y todo un sistema químico que pasa por nosotros, eso es lo que nos hace sentir relajados y bien en contacto con los animales (CASTRO; LAGOS, 2018).

os efeitos do estresse, solidão, ansiedade, depressão, e melhorar a autoestima e autoconfiança (SANTOS, 2006). O contato com animais, comumente também faz um papel de motivador (ALBUQUERQUE; CIARI, 2016). Importante ressaltar que essa modalidade terapêutica pode ser desenvolvida em grupo ou individualmente, respeitando as limitações, desejos e características de cada de cada caso (MOREIRAet al., 2016).

Pode-se citar, por exemplo, os benefícios da equoterapia

a) melhora o equilíbrio e a postura; b) promove a consciência do corpo (imagem e esquema corporal); c) aumenta a capacidade de decisão e previsão da situação (iniciativa própria); d) desenvolve a coordenação motora fina; e) motiva o aprendizado encorajando a leitura e a fala; f) desenvolve a coordenação entre mãos e olhos (óculo-manual); g) ajuda a ensinar seqüências de ações (planejamento motor); h) estimula os cinco sentidos através das atividades e do meio; i) ajuda a superar fobias, como a da água, a de altura, a de animais; j) aumenta a autoconfiança e auto-estima, facilitando a integração sensorial; k) melhora os aspectos cognitivos: atenção, concentração, memória, raciocínio lógico; l) desenvolve a linguagem e a comunicação; m) ensina a importância de regras como segurança e disciplina; n) ensina o praticante a encarar situações de risco controlado (como dirigir); o) promove sensação geral de bem estar (MOTTI, 2007, p.45).

Além de cães e cavalos, outros animais passaram a ser inseridos nesse trabalho. Animais como gatos, pássaros, peixes, surgindo, então, a denominação “Terapia Assistida por Animais (TAA)” (STUMMet al., 2012). Atualmente, encontramos também porquinhos da índia (CAMPOS; CORDEIRO, 2016), botos (SIMÕESet al., 2011) e répteis (SANCHEZet al., 2016). Nise da Silveira argumenta que “os animais são coterapeutas não invasivos e capazes de se tornar um ponto de referência estável no mundo externo” (LEAL; NATALIE, 2007, p.43).

Para Siegel (1993 apud SAVALLI; ADES, 2016), pessoas em idade avançada têm menos necessidade de ir ao hospital e aos médicos em situações de emergência, quando convivem com animais. O mesmo foi relatado com relação aos gatos e as doenças cardiovasculares. Um estudo feito com 92 participantes que tiveram um episódio de infarto ou angina severa apontou que, dos participantes que não eram donos de animais de estimação, 28,2% morreram no ano seguinte, enquanto que dos donos de animais de estimação, apenas 5,7% vieram a óbito no ano que se seguiu. Posteriormente, esse estudo foi replicado com 369 participantes, mantendo-se os resultados. Mas esse resultado não se mostrou válido para donos de gatos, na verdade foi contrário. No entanto, essas mesmas pessoas contavam com pouco

**CADERNOS DE PSICOLOGIA – CESJF - jun. 2019 v.1 n.1 p.96-114**

amparo social. Outro estudo com 81 participantes em tratamento de reabilitação cardiovascular mostrou que pessoas com cães aderiram mais ao tratamento completo que pessoas sem cães (SAVALLI; ADES, 2016).

Quanto às crianças e a convivência com os animais, sabe-se que o crescimento emocional e cognitivo é uma realidade provável, uma vez que eles ensinam responsabilidade e empatia à criança. Estudiosos como Melson e Fine (2010 apud SAVALLI; ADES, 2016) consideram a hipótese de outras consequências, por exemplo, o desenvolvimento da teoria da mente, de suporte social, redução do estresse e aumento nas atividades físicas que o jovem faz (SAVALLI; ADES, 2016).

Um estudo feito por Friedmann (2000 apud SAVALLI; ADES, 2016) mostrou que crianças de 9 a 16 anos que liam para ou com um cão por perto apresentaram melhor desempenho do que executando a mesma tarefa sem a presença do cão. Apresentaram, também, uma redução significativa nos níveis de pressão arterial e frequência cardíaca. Foi observado ainda o fator motivacional da presença do cão em sala de aula. As crianças desenvolvem melhor e com maior velocidade a linguagem, a imaginação, a criatividade e a coesão social na sala de aula, diminuindo, assim, a agressividade entre os colegas e a hiperatividade (SAVALLI; ADES, 2016).

Os cães podem ser considerados catalisadores sociais. Pessoas em cadeira de rodas são mais convocadas para a vida social quando acompanhadas de algum cão e pessoas desconhecidas se aproximam com mais frequência quando alguém está andando com o cão ao lado. Além disso, o sentimento de solidão é menor quando se tem algum animal de estimação, como foi percebido em um estudo na Austrália com 339 participantes (SAVALLI; ADES, 2016).

O convívio com animais traz redução de hormônios do estresse como cortisol e catecolaminas. Tal efeito é o que explica as mudanças orgânicas citadas anteriormente, como redução da frequência cardíaca e da pressão arterial. Além desses efeitos, podemos citar que ocorre também um aumento nos níveis de ocitocina. Um estudo envolvendo 55 donos de cães expôs os candidatos a um tempo de interação com seus animais de 30 minutos. Verificou-se que, nessa situação, houve um aumento “na concentração de ocitocina na urina” dos humanos. Posteriormente, foi feito um estudo com dois grupos de interação com seus respectivos animais, um grupo com interação longa e um com interação curta. As pessoas expostas à interação longa tiveram nível mais alto de ocitocina na urina do que as pessoas expostas à

interação por curto período de tempo, sentindo-se mais contentes com a qualidade dessa troca e exposição. Quando privados de olhar nos olhos dos seus animais, o nível de ocitocina mostrou-se consideravelmente baixo corroborando para a tese das alterações fisiológicas no organismo (SAVALLI; ADES, 2016).

Além dos benefícios da TAA para os humanos ocorrem benefícios aos animais também. De acordo com o biólogo Diego Sanchez, as pesquisas mostraram que quando os animais estão no papel de coterapeutas eles ficam mais relaxados, os batimentos cardíacos diminuem, o comportamento é mais calmo e mais à vontade, confortável. Os exames de sangue se mantêm adequados, assim como a temperatura, especialmente com relação aos répteis (ANDRADE et al., 2018).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A relevância acadêmica desta pesquisa pode ser percebida quando consideramos o atual cenário mundial e brasileiro com relação à prevalência da ansiedade na população. Outro motivo do presente estudo, se deve ao uso de medicamento como principal alternativa ao transtorno de ansiedade. Assim sendo, a TAA passa a figurar como opção de tratamento ao transtorno de ansiedade social ou fobia social.

Do ponto de vista social, já falamos que os cães são catalisadores sociais. Se os benefícios do convívio com os animais forem bem utilizados pelos terapeutas, os efeitos da psicoterapia podem ser potencializados através da TAA. A exposição gradual na fobia social pode ser potencializada, se for realizada entre humano e animal em que o animal tende a transmitir maior sensação de segurança ao indivíduo. Ele pode ajudar a pessoa no treino em habilidades sociais, pois, não raro, a pessoa não sabe como iniciar ou manter uma conversa. Nessa situação, o animal pode ser esse tópico de conversa até pelo próprio interesse natural que gera. Com isso, passa-se tanto a não ter esforço para se iniciar a conversa, quanto para manter uma conversa, quando o tópico é algo confortável e de que se gosta.

Falamos também que crianças e adolescentes com um cão do lado têm desempenho melhor na leitura do que sem o cão. Levando isso em consideração, podemos levantar a hipótese de que o indivíduo vai conseguir construir um repertório social de comportamento com mais confiança e eficiência com a presença da base



segura que um animal pode proporcionar ao indivíduo que possui fobia social e talvez seja pertinente considerar uma melhora na autoestima da pessoa.

Com base no que foi apresentado até aqui, podemos considerar que é possível, com muito estudo dos embasamentos teóricos necessários e um pouco de criatividade, tratar a fobia social por meio da TAA. Acreditamos também, que esse artigo possa vir a ampliar a ideia e visão que se têm acerca da aplicabilidade da TAA dentro da psicologia, podendo, inspirados pelas ideias aqui apresentadas, vir a surgir novas áreas de aplicabilidade da TAA dentro da psicologia e talvez até junto à psiquiatria.

Vimos que a fobia social está categorizada e definida. Com base nessa categorização e definição, já se tem propostas, dentro da Abordagem Cognitivo Comportamental”, de tratamentos, como mostramos alguns aqui. Propusemos que a TAA pode agir como um complemento no tratamento desse transtorno, potencializando o que já é feito. No entanto, para que a efetividade do tratamento aqui proposto seja comprovada, é necessário que sejam realizados estudos de fundamentação quantitativa, avaliando a aplicabilidade e efetividade das ideias aqui apresentadas.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, N. D. S.; CIARI, M. B. Cães e seres humanos: uma relação forte, complexa, duradoura e vantajosa. In: CHILINI, M. O. M.; OTTA, E. **Terapia assistida por animais**. Barueri: Manole, 2016. Cap. 1, p. 1 - 22.

ANDRADE, G. et al. Instinto Terapeuta - Os benefícios da Terapia Assistida por Animais. **youtube**, 2018. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=rZeQ\\_rWutnU](https://www.youtube.com/watch?v=rZeQ_rWutnU)>. Acesso em: 20 fev 2019.

AUTHASEN, S. Afeto que cura. **Mente e Cérebro**, São Paulo, SP, p. 48-55, fevereiro 2007.

AZZOLINI, M. G. et al. Minutos Psíquicos. **YouTube**, 2018. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=xFwh3\\_FE43E](https://www.youtube.com/watch?v=xFwh3_FE43E)>. Acesso em: 26 maio 2019.

BRENO. Os números da depressão e da ansiedade no Brasil e no mundo. **Papo de homem**, 2017. Disponível em: <<https://papodehomem.com.br/os-numeros-da-depressao-e-da-ansiedade-no-brasil-e-no-mundo>>. Acesso em: 04 maio 2019.

CAMPOS, A. Em quatro anos, consumo de embalagens de antidepressivos duplicou. **Público**, 2017. Disponível em:

<<https://www.publico.pt/2017/10/10/sociedade/noticia/em-2016-consumimos-30-milhoes-de-embalagens-de-farmacos-para-depressao-e-ansiedade-1788262>>. Acesso em: 05 maio 2019.

CAMPOS, R.; CORDEIRO, J. Terapia assistida por animais com um Porquinho da Índia - Programa Petzoo 30 de outubro 2016. **youtube**, 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ro07vOJ8gRA>>. Acesso em: 11 abril 2019.

CASTRO, M.; LAGOS, J. zooterapia: terapias assistidas com animais. **YouTube**, 2018. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HYp0lvxPcrc>>. Acesso em: 09 fevereiro 2019.

**CID-10. Classificação de transtornos mentais e de Comportamento da CID-10.** Porto Alegre: artmed, 1993. 85 p.

DARWIN, C. Low spirits, anxiety, grief, dejection, despair. In: DARWIN, C. **expression of the emotions in man and animals**. nova york: D.appleton and company, 1899. Cap. VII, p. 176-195.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo**. 1. ed. Petrópolis, RJ: vozes, 2001.

ITO, L. M. et al. Terapia Cognitivo-Comportamental da fobia social. **revista brasileira de psiquiatria**, São Paulo, v. 30, p. 96 - 101, 2008.

LEAL, G.; NATALIE, K. Animais terapeutas. **Mente e cérebro**, São Paulo, SP, v. 169, p. 40-47, Fevereiro 2007.

LIMA, M.; DE SOUSA, L. A Influência Positiva dos Animais de Ajuda Social. **Interacções**, 2004. 156 - 174.

MANUAL Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5). 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MOREIRA, R. L. et al. Terapia assistida com cães em pediatria oncológica: percepção de pais e enfermeiros. **Revista Brasileira de Enfermagem**, dezembro 2016. 1188 - 1194.

MOTTI, G. S. **Prática da equoterapia como tratamento para pessoas com ansiedade**. Campo Grande: [s.n.], 2007.

NUBLAT, J. Calmantes lideram venda de remédios controlados no Brasil. **Folha de São Paulo**, 2012. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/paywall/signup.shtml?https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2012/01/1036999-calmantes-lideram-venda-de-remedios-controlados-no-brasil.shtml>>. Acesso em: 05 maio 2019.

REED, R.; FERRER, L.; VILLEGAS, N. Curadores naturais: uma revisão da terapia e atividades assistidas por animais como tratamento complementar de doenças crônicas. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, Santiago, 2012.

**CADERNOS DE PSICOLOGIA – CESJF - jun. 2019 v.1 n.1 p.96-114**

ROCHA, F. P. G.; MUÑOZ, P. D. O. L.; ROMA, R. P. S. História do relacionamento entre animais humanos e não humanos e da TAA. In: CHELINI, M. O. M.; OTTA, E. **Terapia Assistida por Animais**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2016. Cap. 3, p. 45 - 59.

SANCHEZ, D. et al. PediaSuit e reptiterapia em pauta no Programa Especial. **youtube**, 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=FrYxULixazQ>>. Acesso em: 11 abril 2019.

SANTOS, K. C. P. T. D. **Terapia assistida por animais**. São Paulo: Paulinas, 2006.

SAVALLI, C.; ADES, C. Benefícios que o convívio com um animal de estimação pode promover para a saúde e bem-estar do ser humano. In: CHELINI, M. O. M.; OTTA, E. **terapia assistida por animais**. 1. ed. barueri, sp: manole, 2016. Cap. 2, p. 23 - 43.

SERSON, B. Integrando farmacoterapia à psicoterapia e a medidas gerais no tratamento dos quadros ansioso-depressivos. **Revista da SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo**, São Paulo, v. 8, p. 23 - 32, jul - dez 2007.

SIGNIFICADOS. **Significados**, 2019. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/tipos-de-pesquisa/>>. Acesso em: 25 maio 2019.

SIMÕES, I. et al. 20091108\_Reporter Eco 840 Bototerapia. **youtube**, 2011. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=xFh0jRqllXw&t=121s>>. Acesso em: 19 abril 2019.

SOUSA, R. F. D.; OLIVEIRA, Y. R.; CALOUI, I. B. F. ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. **revinter**, v. 11, p. 33-54, fev 2018.

STUMM, K. E. et al. Terapia assistida por animais como facilitadora no cuidado a mulheres institucionalizadas. **Revista de enfermagem da UFSM**, Santa Maria, jan - abr 2012. 205 - 112.

XIMENES, C. Ansiedade, estresse e a neurociência. **YouTube**, 2017. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=stZwdjFUJ\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=stZwdjFUJ_k)>. Acesso em: 05 abril 2019.