

Anelise Fonseca
Andressa Chodur
Thatiana S Horn



Benefícios do convívio com
animais de estimação para
a **saúde da pessoa idosa**

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Seção Rio de Janeiro 2022-2025

Anelise Coelho da Fonseca
Presidente

Ivan Abdalla Teixeira
Vice-Presidente

Sandra Rabello de Frias
Presidente Dep. Gerontologia

Michele Lopes Fagundes Nascimento
Secretária Geral

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho
Secretária Adjunta

Raphael Cordeiro da Cruz
Tesoureiro

Gustavo de Jesus Monteiro
Diretor Científico

Yolanda Eliza Moreira Boechat
Diretora de Defesa Profissional e Ética

Elizabete Viana de Freitas
Conselho Consultivo de Geriatria

Silvia Regina Mendes Pereira
Conselho Consultivo de Geriatria

Maria Angélica dos Santos Sanchez
Conselho Consultivo de Gerontologia

Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho
Conselho Consultivo de Gerontologia



Você já ouviu dizer que os bichinhos conseguem transformar qualquer dia nublado em um dia ensolarado? Não é de agora que estudos são realizados para demonstrar os benefícios para a saúde mental e física dos humanos, proporcionados apenas pelo convívio com os animais.

Por isso que a SBGG-RJ, no seu compromisso de fomentar, divulgar, facilitar e mais, participar ativamente na formação de opinião de profissionais da saúde e da sociedade civil, apresenta essa cartilha sobre um assunto vanguardista: os benefícios dos animais na vida da pessoa idosa.

De imediato, contamos para você que os “pet´s” nos auxilia na melhora do humor e no aumento da disposição; na prevenção de doenças - por estímulo do sistema de defesas, na redução do sedentarismo e do nível de estresse, contribuindo para equilíbrio da saúde mental; ótimo estímulo cognitivo pois cria uma rotina de cuidado do animal; é um facilitador para socialização da pessoa idosa e ainda por cima, pode ajudar na segurança da casa e da pessoa, quando pensamos em cães de guarda.

Quando a pessoa idosa assume o compromisso de cuidar de um animal, seja ele gato, cachorro ou qualquer outro, focando aqui nos animais domésticos, ela assume responsabilidade, adquire vários hábitos, desenvolve um sentido - cuidar desse ser que passa a ser membro até da família e a partir desse momento, constrói boa parte de sua vida. Os animais participam da vida cotidiana da pessoa idosa e até da parte afetiva.





Na área da saúde são vários exemplos da inserção dos animais e podemos até dividir em dois momentos: na participação “recreativa”, sem fins terapêuticos exclusivos, em que não se espera um indicador de resultado na saúde específico com a presença deles ou através deles e, na participação “terapêutica”, com o uso dos animais para suporte emocional, para reabilitação física – motora e cognitiva, como exemplos dos benefícios que eles podem proporcionar a pessoa idosa.

Essas informações são de tamanha importância que a Terapia Assistida por Animais (TAA), já é vista e realizada em grandes instituições de saúde, por todo mundo, como parte do tratamento, principalmente dos indivíduos que permanecem internados por longos períodos.

Quando falamos da pessoa idosa, esses benefícios estão cada vez mais sendo provados na literatura científica. Quando fazemos uma pesquisa em bases de dados, o aumento da literatura sobre esse tema é significativo. Sabemos que com o avançar da idade, ocorrem inúmeras mudanças na rotina de responsabilidades e compromissos, principalmente quando filhos e netos possuem suas vidas formadas e independentes.

Com isso a pessoa idosa tende a sentir-se menos ativo, mais solitário, vulnerável, angustiado e triste, mas quando um animal é introduzido na sua vida, é como se uma nova luz se acendesse.

Esse é um dos grandes dons dos animais, “levar luz no meio da escuridão” ou “tempero para um dia dia sem sabor”.

Através do abanar de um rabinho, do ronronar de um gatinho, das gracinhas enquanto filhotes ou do companheirismo quando adultos, os corações das pessoas idosas são preenchidos de amor, de carinho e de sorrisos; além disso, como já dito, o convívio com os animais reaviva o senso de responsabilidade, reacende o prazer de cuidar de alguém, de poder planejar a rotina de cuidados diários, ressignificando a vida, tanto de si mesmo como do próprio animal, estimulando o convívio e a interação social, com o aumento do desejo até para a prática de atividades ao ar livre.

Comum perceber pessoas idosas que levam seus cães em praças com livre acesso aos animais dividindo conversas com outras pessoas e os animais também se divertindo. Uma interação de tamanha importância para criação de vínculo e celebrações como aniversário dos animais, dos donos e outras combinações sociáveis possíveis.

O Médico Veterinária tem em uma das suas funções, garantir que esse convívio seja bem-sucedido e seguro para ambos, para que o melhor dessa relação seja exaltado. Em alguns casos, a atuação se inicia antes mesmo da aquisição do animal, através do levantamento do perfil da pessoa idosa e de seu estilo de vida e com isso, torna-se mais fácil a escolha de um animal, independente da forma de aquisição, que se enquadre nesse perfil. Isso reduz consideravelmente as frustrações e faz com que o vínculo entre animal e humano seja pautado no amor, na amizade e na cumplicidade!





Agora voce também precisa conhecer melhor a TAA - a Terapia Assistida por Animais, Cinoterapia ou Pet-terapia. É um recurso utilizado há muitos anos como tratamento complementar para pessoas de qualquer idade. No Brasil os primeiros registros deste uso são da década de 50, quando a psiquiatra Nise da Silveira passou a utilizar cães e gatos como co-terapeutas em seus atendimentos com doentes mentais. Através da interação com os animais os pacientes apresentavam efeitos positivos e reguladores.

Os principais benefícios da TTA é diminuir a solidão, a depressão, ansiedade e estimular a prática de atividade física. Hoje a ciência já nos comprova, através de evidências, o que nós já sentíamos na pele: a interação homem-animal faz bem à saúde do ser humano. Já se sabe, por exemplo, que a convivência com os animais aumenta a liberação de neurotransmissores relacionados ao prazer e bem-estar, como dopamina e serotonina, assim como a diminuição do cortisol, mais conhecido como hormônio do estresse. Também já há evidência científica de que os animais auxiliam na regulação da pressão arterial, na melhora da cognição, através da ativação do córtex pré-frontal, melhora do estado de humor, socialização, organização da rotina ocupacional, aumento no nível de atividade física e mobilidade. Todos estes benefícios são objetivos de tratamentos na pessoa idosa e a terapia com animais pode facilitar com que eles sejam atingidos.

Uma das autoras possui uma experiência incrível como terapeuta ocupacional especialista em Gerontologia e cinoterapeuta do Projeto Amigo Bicho, na cidade de Curitiba.

Ela ofereceu esse recurso – TTA – como tratamento para pessoas idosas em diferentes contextos como: Ambulatório de portadores de doença de Parkinson, Hospital e clínicas, Instituição de Longa Permanência e até em Unidade de Terapia Intensiva.

Por muitos anos ela observa relatos muito semelhantes: após as pessoas idosas receberem o tratamento com os animais de terapia, houve melhora de sintomas e comportamentos. Melhora do estado emocional, da socialização com outras pessoas idosas, ativação de memórias afetivas através de contação de histórias sobre seus animais de estimação, relatos de melhora da percepção da dor, alívio de sintomas neurológicos como o tremor na doença de Parkinson, melhor adesão ao tratamento proposto em ambiente hospitalar, diminuição de estresse, depressão e ansiedade.

É importante destacar que a TAA é um recurso de tratamento coordenado por um profissional de saúde que tem objetivos terapêuticos pré-definidos, porém todas essas melhorias relatadas podem ser observadas também na convivência do idoso com um animal de estimação. A autora recomenda que aos pacientes atendidos por ela adotem animais de companhia, mas é importante destacar que o perfil do animal tem que combinar com o perfil do idoso. Algumas dicas: Existem animais mais agitados e bagunceiros, enquanto há outros mais calmos e preguiçosos. Pensar no porte do animal também é importante.

Os maiores podem ser treinados para auxiliarem em tarefas do dia a dia, como buscar objetos, abrir portas e até servir de apoio para a pessoa idosa se levantar, porém quanto maior o animal maior, o consumo de comida e a eliminação de resíduos.

Animais de pequeno porte são mais fáceis de serem segurados no colo e mais leves para conduzir na guia, porém são mais fáceis de se esconderem, o que pode se considerar uma barreira e oferecer risco de queda, dependendo da mobilidade e funcionalidade do idoso. O ideal é que seja feita uma seleção criteriosa e uma adoção consciente, os benefícios terapêuticos certamente virão desta relação de amor e amizade.



Anelise Fonseca

Geriatra, presidente SBGG-RJ

Andressa Chodur

Cinoterapeuta e Terapeuta Ocupacional,
especialista em gerontologia pela SBGG

Thatiana S Horn

Medica veterinária e Paliativista



CONTATOS:



(21) 97640-8215



www.sbggrj.org.br



sbggrj@sbggrj.org.br

