



**FACULDADE UNIRB BARREIRAS
BACHARELADO EM MEDICINA VETERINÁRIA**

SOANE SILVA DIAS

**SAÚDE MENTAL E ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO: COMO TER UM PET
PODE AJUDAR NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DEPRESSIVO
MAIOR E TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**

**BARREIRAS-BA
2023**

SOANE SILVA DIAS

**SAÚDE MENTAL E ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO: COMO TER UM
PET PODE AJUDAR NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO
DEPRESSIVO MAIOR E TRANSTORNO DE ANSIEDADE
GENERALIZADA**

Trabalho de conclusão de Curso
apresentado a Faculdade Unirb
Barreiras como pré-requisito para
obtenção de grau de bacharelado em
medicina veterinária

Orientadora: Prof^a Thays Cristina Lima

**BARREIRAS -BA
2023**

SOANE SILVA DIAS

**SAÚDE MENTAL E ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO: COMO TER UM PET PODE
AJUDAR NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR E
TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do grau de
Medicina Veterinária, Faculdade UNIRB Barreiras.

Aprovado em ____ de ____ de 2023.

Banca Examinadora

Orientador (a): Thays Cristina Lima

Engenheira Agrônoma, pela Universidade do Estado da Bahia

Dr. em _____, pela Universidade de _____
Instituição do professor da banca

Dr. em _____, pela Universidade de _____
Instituição do professor da banca

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus,
que me presenteia todos os
dias com a energia da vida,
que me dá forças e coragem
para atingir os meus
objetivos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus que me deu oportunidades, força de vontade e coragem para superar todos os desafios dessa jornada.

À minha família por todo apoio e compreensão, e aos meus amigos que contribuíram de alguma forma para me ajudar trilhar esse momento especial da minha vida.

*“A compaixão para com os animais é das
mais nobres virtudes da natureza humana.”*
- Charles Darwin

RESUMO

A depressão e a ansiedade são patologias fortemente introduzidas na sociedade por inúmeras razões, se designando pela completude de problemas sérios que afetam a vida do indivíduo e dos seus familiares. Os distúrbios gerados por essas enfermidades são classificados como heterogêneos complexos, em que a sintomatologia apresentada é o desinteresse pela vida, alterações de humor e alimentar, desconfortos respiratórios e gastrointestinais, entre outros, os quais podem levar a pessoa a outro quadro patológico ou a cometer suicídio. Não há causa exata para essas doenças, pois podem ser acarretadas por diversos fatores como falta de atenção da família, preconceitos, sentimento de luto que não passa, situações no trabalho, dificuldades financeiras, estresse do dia a dia, etc. Desse modo, analisando as formas de tratamento para proporcionar qualidade de vida a essas pessoas, pensa-se na utilização de animais para intervir como processo terapêutico. Objetivou-se então, descrever através de uma revisão de literatura como a ansiedade e a depressão afetam as pessoas e como os animais podem auxiliar no tratamento dessa patologia, beneficiando a saúde mental dos indivíduos aliviando os sintomas ou levando a cura.

Palavras-chaves: Animais. Ansiedade. Cinoterapia. Depressão.

ABSTRACT

Depression and anxiety are strongly motivated pathologies in society for different reasons, including the completeness of serious problems that have passed through the lives of individuals and their families. The disturbances generated by these diseases are complex and complex heterogeneous, in which the symptomatology presented is the lack of interest in life, changes in mood and diet, gestational and gastrointestinal discomfort, among others, which can lead the person to another pathological condition or to commit suicide. There is no exact cause for these illnesses, as they can be caused by several factors, such as lack of attention from the family, prejudice, feelings of grief that do not go away, situations at work, financial difficulties, everyday stress, etc., analyzing how forms of treatment provide these people with quality of life, consider the use of animals to intervene as a therapeutic process. The objective was to describe, through a literature review, how anxiety and depression affect people and how animals can help in the treatment of this pathology, benefiting the mental health of individuals, relieving symptoms or leading to a cure.

Keywords: Animals. anxiety. Cynotherapy. depression

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
2.1 DEPRESSÃO	11
2.1.1 Depressão em diferentes fases da vida	12
2.2 ANSIEDADE	13
2.3 TRATAMENTO	13
2.4 AUXILIO DE ANIMAIS DOMESTICOS COMO TRATAMENTO.....	14
3. METODOLOGIA	15
3.1 Tipo de estudo	15
3.2 Descrição do estudo	16
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	23

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização da Saúde, o diagnóstico de pessoas depressivas tem-se alavancado alarmantemente nos dias atuais, em virtude disso, a psicologia está ampliando técnicas que ajudam a combater esses transtornos, assim, a inclusão de animais domésticos na intervenção psicoterapêutica tem se tornado uma alternativa de grande positividade no tratamento de quadros depressivos (BEZERRA, CATRO, 2020).

A ansiedade e depressão se designa pela completude de enfermidades que acarretam problemas sérios que afetam a vida do indivíduo e dos seus familiares podendo elevar a carga de outras patologias relacionadas (LELIS, 2020). Esses distúrbios classificados como heterogêneos complexos, possuem sintomas como a perda de interesse pela vida, mudança de sono e no apetite, desesperança e em alguns casos causa impactos significativos de forma negativa que afeta as funções diárias das pessoas afetadas, ademais, há mudança comportamental, desconfortos gastrointestinais, respiratórios, tensão muscular, outrossim, essas duas doenças podem provocar doenças cardíacas coronarianas, alcoolismo e outras substâncias prejudiciais (MINAYO, et al., 2021).

Com alternativa de tratamento intitula-se os animais domésticos como responsáveis pela competência de suprir as necessidades afetivas do ser humano, fazendo-o ser sentir amado, respeitado, seguro, digno de atenção, proporcionando momentos lúcidos que resultam no melhoramento de humor e dando graça e razões do tutor querer exercer suas atividades, tornando-se mais proativo (BELLETATO, BANHADO, 2019).

Durante a pandemia da COVID-19 os índices de indivíduos que desenvolveram transtornos psíquicos aumentaram, por conta do isolamento social muitas pessoas ficaram solitárias. Para quem sofre de ansiedade e depressão uma boa alternativa terapêutica é a adoção de um animal de estimação, pois é comprovado que os animais têm a capacidade de fazer com que seus tutores reduzam os pensamentos negativos, em virtude da sua presença conseguir amenizar todos os sintomas de estresse, angústia, tristeza e solidão.

A pluralidade da intervenção dos animais no processo terapêutico tem sido discussão de diversos estudos desde os tempos mais antigos, possuindo uma vasta base de evidências profícuas que apontaram que essa interação é capaz de levar a redução da frequência cardíaca, da pressão sanguínea, do nível de cortisol no sangue, além de acrescer os níveis de oxitocina que é responsável pela diminuição de estresse e ansiedade (CÓRDOVA, 2021).

Desse modo, o presente trabalho descreve como o animal de estimação pode beneficiar a saúde mental das pessoas, auxiliando no tratamento da depressão e ansiedade. Portanto, o propósito é evidenciar como a interação humano-animal pode ajudar no tratamento das enfermidades descritas, delineando a importância da qualidade de vida de uma pessoa.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 DEPRESSÃO

A depressão tem afetado milhões de pessoas mundialmente, sejam crianças, adultos ou idosos essa enfermidade tem concernido a saúde pública diariamente, na qual caracteriza-se por mudanças psicopatologias que se distingue conforme o prognóstico de cada paciente (BEZERRA, et al., 2016).

Hodiernamente, a depressão é vista com uma das maiores causas da incapacidade das funções sociais e da vida cotidiana, exprimindo sintomas multifatoriais envolvendo aspectos sociais, biológicos e psicológicos, provocando desalento no humor o que afeta o interesse em realizar atividades do dia a dia (NÓBREGA, et al., 2015).

As doenças que possuem altas condições de sobrecarga são classificadas como transtornos mentais que insidiosamente dilapida as esperanças da vida dos indivíduos portadores, portando sentimentos de desânimo, baixa da autoestima, tristeza profunda, desinteresse, e em casos mais severos pode levar ao suicídio (ABELHA, 2014).

Recentemente, a população mundial enfrentou uma pandemia bastante severa com alta taxa de mortalidade, provocado pelo vírus SARS-CoV-2 com sintomas brandos até os mais graves, sendo a principal queixa a dificuldade de respirar. Para erradicar a doença, enquanto eram realizados estudos para compreender como o vírus agia no sistema imunológico do ser humano e como poderia ser tratado, foi estabelecido que as pessoas tivessem períodos de quarentena, sem contato com outras pessoas, e em caso de precisão sair de casa usando máscara e manter dois metros de distância um dos outros para evitar contágio, uma vez que, a sua transmissão se dava por contato direto ou pelo ar. Em razão do isolamento muitas pessoas não puderam exercer atividades que gostam, outras perderam seu trabalho, e muitas perderam entes queridos.

A pandemia foi um momento de tristeza para toda população, seja para aqueles que perderam amigos e familiares, para os que ficaram internados por muito tempo no hospital e para todos que precisaram ficar isolados em casa. Por essa razão, diversas pessoas foram

diagnosticadas com depressão ou ansiedade, o cenário em que estavam vivendo era incerto e com desesperanças, provocando sintomas de desinteresse pela vida, medo excessivo do que poderia acontecer e tristeza profunda.

Para tratamento da depressão o mercado da psicofarmacologia tem evoluído desde os últimos anos, dispondo de vários tipos de antidepressivos que são indicados conforme o tipo de sintomatologia, histórico clínico, idade e o uso de outras terapias, além do mais os efeitos secundários e os riscos de suicídio são questões que implica na escolha do tratamento, por esse motivo a escolha deve ser otimizada pois cada fármaco possui seu mecanismo de ação (NEVES, 2015).

2.1.1 Depressão em diferentes fases da vida

A depressão afeta indivíduos de todas as idades denotando sintomas que alteram o comportamento, a interação social, econômica e fisiológica, provocando perda de apetite, insônia, tristeza, humor deprimido, inutilidade e retardação do sistema psicomotor (CAMARGO, et al., 2019).

A sintomatologia da depressão pode se manifestar de formas divergentes em conformidade ao indivíduo, principalmente relacionado a idade. Em crianças de até 7 anos as manifestações clínicas observadas são dores de cabeça e abdominais, cansaço, confusão, além de apresentar fobias, impaciência, agitação e redução do apetite, já em crianças de maiores de 7 até os 12 anos nota-se humor depressivo, angústia, ausência de interesse em realizar as coisas, choro fácil, afastamento, insônia, por sua vez, em adolescentes os sinais clínicos são semelhantes aos dos adultos, pois apresentam instabilidade no humor, são deprimidos mas não significativamente são tristes o tempo todo, tem crises de explosão e raiva (BAHLS, 2002).

A depressão infantil pode ser causada por fatores ambientais como interação com a família por falta de afeto e atenção, separação dos pais, problemas financeiros que refletem na aproximação dos parentes, a escola também pode ser um dos motivos visto que, há comparações, brincadeiras que afetam o sentimental, bullying, etc.

Em adultos a depressão pode ser acarretada por diversos fatores como os relacionamentos com outros indivíduos e perspectivas de personalidade, além disso, o dia a dia que envolve sedentarismo, má alimentação, uso de entorpecentes, álcool e tabagismo está concatenado aos motivos da depressão em adultos (BARROSO, et al., 2018).

O envelhecimento pode desencadear diversas doenças em virtude do processo biológico de cada ser vivo. A depressão nessa fase da vida pode estar relacionada a perda de autonomia, fatores genéticos, distanciamento dos familiares, dificuldade de dormir, ausência de suporte social, redução da capacidade cognitiva, patologias e outras demais razões (RAMOS, et al., 2019).

2.2 ANSIEDADE

A ansiedade possui designação divergente da depressão embora são semelhantes em suas causas, assim, descreve-se como transtorno de ansiedade generalizada a sintomatologia ansiosa de forma persistente que altera o comportamento do indivíduo afetado, além de apresentar tensão motora, dificuldade em respirar, cefaleia, palpitação, taquicardia, irritabilidade e inépcia para relaxar (LOPES, et al., 2018). As autoras aludidas ainda explicam que o distúrbio da ansiedade pode começar na infância ou na adolescência e que na fase adulta pode estar associada a depressão.

Pode ser estimada como habitual a ansiedade que acontece através das respostas do organismo e decretada como patologia quando ocorre com mais assiduidade e de forma intensa, na qual a pessoa não se sente bem, tem sensação de sofrimento e quer fugir de alguma situação importante (BORTOLUZZI, et al., 2020).

2.3 TRATAMENTOS

A depressão e ansiedade são enfermidades que necessitam que o indivíduo faça acompanhamento com psicólogo e com psiquiatra para realização do tratamento medicamentoso.

A técnica de relaxamento é utilizada para controle da ansiedade, permitindo que a pessoa desacelere e entenda que ela está no controle, assim baseia-se no controle da respiração e na imaginação (ASSUNÇÃO et al., 2019).

Algumas pesquisas apontam que a alimentação saudável pode ajudar reduzir os sintomas provocados pela ansiedade e depressão uma vez que, atuam como ação terapêutica e até como preventiva, justificável por meio da comparação de pessoas que fazem ingestão de dietas ricas em gorduras e açúcar apresentarem maiores índices a ansiedade, dessa forma,

acredita-se que os alimentos de boa qualidade podem diminuir a sintomatologia apresentada por essas enfermidades (DA ROCHA, et al., 2020).

Realizar atividades físicas também entra como forma de tratamento pois oferece diversos benefícios à saúde, controlando a respiração, diabetes, pressão arterial, reduz a obesidade e pode ajudar a pessoa se distrair e liberar hormônios, dando sensação de relaxamento (AURÉLIO, 2020).

Outra alternativa para tratamento da depressão e ansiedade está a terapia assistida por animais, que consiste na interação homem-animal com o intuito de promover sensibilidade, concentração e socialização e conseqüentemente servido de apoio na qualidade de vida do indivíduo (MANDRÁ, et al., 2019).

2.4 AUXILIO DE ANIMAIS DOMESTICOS COMO TRATAMENTO

A depressão e a ansiedade são distúrbios psiquiátricos que acarreta diversos sintomas como tristeza, desânimo, alterações no humor, irritabilidade, baixa autoestima, entre outros. Por essa razão os animais são vistos como terapia no tratamento dessas enfermidades, dado que, por meio de pesquisas já se comprovou que eles podem auxiliar na redução do estresse, são companheiros, promovem amor próprio aos tutores, alegria e ajudam o indivíduo a criar hábitos responsáveis diariamente como, colocar comida para o pet, limpar as fezes e urina, dar banho e entre outras tarefas simples, mas que realizadas diariamente dá sensação de autonomia.

Os animais de estimação como, cão, gato, hamster, coelho e cavalo são reputados como boas companhias e melhores amigos do homem, por essa razão são utilizados no tratamento de diversas doenças com a finalidade de levar esperança e amor aos enfermos, incluindo a participação do animal como parte principal do tratamento para propiciar bem-estar e a melhora psíquica, social, cognitiva e física das pessoas com ansiedade e depressão (LIMA, SOUZA, 2018).

A terapia assistida por animais é o uso de animais para auxiliar no tratamento de algumas patologias, nela objetiva-se a recuperação física, social, emocional e cognitiva através da interação homem animal para ajudar na saúde diminuindo as sintomatologias desencadeadas pela depressão e ansiedade, por essa razão, os animais ajudam no desenvolvimento psicomotor e sensorial, além de auxiliar na recuperação da autoestima e da socialização (GONÇALVES, GOMES, 2017).

Em contexto a saúde a terapia assistida por animais baseia-se em uma interferência conduzida como assistência à psicologia clínica afim de auxiliar no tratamento da depressão e ansiedade (FERREIRA, GOMES, 2018).

Os benefícios acarretados pelo tratamento descrito se dão em razão do sistema nervoso simpático produzir endorfina quando há interação do paciente com o animal, sendo esse um hormônio responsável por reduzir a irritação e o estresse e aumentar a sensação de felicidade e bem-estar. O autor ainda menciona outro hormônio denominado ocitocina que tem a finalidade de diminuir o cortisol e promover sintomas de afeto (FERREIRA, GOMES, 2018).

3. METODOLOGIA

- Critério temático: Materiais indicativos ao tema alvitrado a partir das palavras-chave: “Ansiedade”, “depressão”, “terapia com animais”, “TAA” “fases de vida”.
- Critério linguístico: Publicações encontrados na Língua Portuguesa.
- Critério Cronológico: Segundo Marconi e Lakatos (2010) “pode-se utilizar textos mais antigos para averiguar as influências que exercem nos dias atuais, em decorrência da afirmação não será delimitada uma data cronológica, tendo em vista que o presente artigo se trata de um levantamento histórico”.

3.1 TIPO DE ESTUDO

A relação entre animais e saúde mental tem sido objeto de interesse crescente na literatura científica, com evidências de que a presença de animais pode ter um impacto positivo na saúde emocional de seus proprietários, incluindo no alívio de sintomas da depressão. Neste contexto, esta revisão bibliográfica tem como objetivo examinar e analisar a literatura científica existente sobre como os animais domésticos podem auxiliar no tratamento da depressão e ansiedade, por meio da identificação e síntese dos estudos publicados.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa bibliográfica descritiva fundamentada em metodologia de síntese e evidência por meio de revisão sistemática da literatura. A pesquisa qualitativa objetiva-se em descrever e explicar os conteúdos com a finalidade de pontar a temática estabelecida fornecendo dados para embasar a pesquisa de forma racional, ademais o autor ainda expressa que a pesquisa qualitativa descritiva são dados não variáveis a partir da interpretação sintética (CYRIACO, 2017).

3.2 DESCRIÇÃO DO ESTUDO

Esta revisão será realizada através de base de dados encontrados no Google Acadêmico e SciELO, os trabalhos e artigos científicos e livros utilizados, serão os de publicação entre os anos de 2013 a 2023, com exceção de um artigo do ano de 2002 o qual o conteúdo descrevia com clareza a sintomatologia da depressão em crianças e adolescentes, e por essa razão foi escolhido para complementar a pesquisa. A busca foi conduzida nos bancos de dados selecionados, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como “animais de estimação”, “saúde mental”, “depressão”, “ansiedade”, entre outros. Os artigos identificados foram selecionados com base na literatura dos títulos e resumos, seguida da leitura completa dos artigos que atendam aos critérios de inclusão. Os dados dos artigos selecionados constituíram a forma qualitativa, por meio da identificação de temas e padrões emergentes relacionados aos efeitos dos animais de busca no tratamento da depressão e da ansiedade. Será realizada uma síntese narrativa dos resultados dos estudos incluídos, destacando os principais elaborados e comprovados. É importante considerar que esta é uma revisão bibliográfica, e não um estudo empírico. Os resultados serão baseados em estudos publicados e sujeitos a possíveis vieses de seleção e publicação.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1. Descrição metodológica dos estudos incluídos nesta revisão

Estudo	Tipo de produção/ano	Delineamento do estudo	Objetivos	Metodologia	Principais resultados
BEZERRA, et al., 2016	Artigo, 2016	revisão sistemática da literatura	objetivou-se compreender acerca de depressão na terceira idade, o perfil e o processo de prevenção e tratamento dos sinais e sintomas, na literatura nacional e internacional.	busca na literatura foi realizada nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO)	Ao analisar os resultados, constata-se um aumento significativo nos índices de depressão em idosos, visto que este público com o passar da vida, torna-se vulnerável a tais problemáticas.
NÓBREGA, et al., 2015	Artigo, 2015	A revisão integrativa da literatura	Objetivou verificar o conhecimento científico produzido relacionado aos fatores significativamente associados à sintomatologia depressiva em idosos residentes em Instituições de Longa Permanência	Foram consultadas as bases de dados Lilacs, Medline e Ibecs, entre 2002 e 2012, cuja amostra de vinte artigos identificou seis grupos de fatores associados à depressão em idosos institucionalizados: sociodemográficos, condições de saúde, capacidade funcional, comportamento, cognição e medicamentos.	A variação dos fatores associados à depressão justifica-se pelas diferentes características das populações de cada país, pelos objetivos específicos de cada pesquisa, pelos instrumentos utilizados e pelas técnicas de amostragem, o que resultou em algumas divergências de resultados para fatores semelhantes.
ABELHA, 2014	Editorial, 2014	----	—	----	----
NEVES, 2015	TCC, 2015	Revisão bibliográfica	tem por objetivo fazer uma revisão bibliográfica acerca do tratamento farmacológico da depressão, bem como do mecanismo de ação, da farmacocinética, dos efeitos laterais e das interações farmacológicas das diferentes classes de antidepressivos	fez-se um levantamento bibliográfico de entre 1990 e junho de 2015 procedendo-se à pesquisa de artigos científicos e outras publicações através das seguintes fontes de pesquisa científicas: PubMed, Science Direct, b-On e 4 motores de busca como o Google Acadêmico e o AltaVista Search, utilizando-se os termos de busca, antidepressivos; mecanismos de ação; efeitos colaterais; farmacocinética; interação farmacológica.	Os estudos epidemiológicos mais recentes demonstram que as perturbações psiquiátricas e os problemas de saúde mental são umas das principais causas de incapacidade e de morbidade nas sociedades atuais. Portugal foi um dos primeiros países europeus a adotar uma lei nacional

CAMARGO, et al., 2019	Artigo, 2019	Revisão integrativa	Tem por objetivo traçar um perfil de causas para a depressão infanto-juvenil, buscando fatores influenciadores tanto intrínsecos quanto extrínsecos.	Revisão integrativa de 20 artigos compreendidos entre 2011 a 2019, buscados em bancos de dados como PubMed e Scielo.	Identificou uma tendência a maior presença como fatores de risco a presença de pais com problema de saúde mental, estrutura familiar como pais separados ou família monoparental.
BAHLS, 2002	Artigo, 2002	Revisão de literatura	apresentar uma revisão sobre o quadro clínico, a evolução, a comorbidade e o comportamento suicida na depressão em crianças e adolescentes, com o objetivo de contribuir com o esclarecimento desta patologia grave, comum e ainda pouco reconhecida.	foram realizados levantamento no sistema Medline no período de 1991 a 2000, e levantamento manual da literatura.	atualmente a depressão maior em crianças e adolescentes é considerada comum, debilitante e recorrente, envolvendo um alto grau de morbidade e mortalidade, representando um sério problema de saúde pública
BARROSO, et al., 2018	Artigo, 2018	Amostra	O objetivo desta pesquisa foi avaliar a solidão como fator preditivo na depressão em adultos, após controle de outros preditores tais como ansiedade, estresse, neuroticismo e variáveis clínicas	A amostra foi composta de 297 universitários de Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro. As escalas utilizadas foram a EBADEP-A, DASS-21, UCLA, MHI-5 e IGFP-5.	Os resultados mostraram que diferentes fatores contribuíram para explicar o surgimento da depressão e que a solidão permaneceu como fator explicativo mesmo quando controlados outros aspectos.
RAMOS, et al., 2019	Artigo, 2019	Revisão integrativa de literatura	Compreender a depressão na terceira idade, o perfil e o processo de prevenção e tratamento dos sinais e sintomas	A Revisão integrativa de literatura feita utilizando as bases: Biblioteca Virtual da Saúde (BVS): Sistema Latino Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (Scielo).	os resultados encontrados com a revisão da literatura que a depressão no idoso é um dos transtornos psiquiátricos mais frequentes
LOPES, et al., 2018	Artigo, 2018	Pesquisa foi descritiva e exploratória	Objetivo do artigo é esclarecer as causas que levam as pessoas a sofrerem ansiedade generalizada e os tratamentos alternativos, por meio da pesquisa bibliográfica	Estudo de 10 artigos científicos e um livro identificando os possíveis transtorno de ansiedade e seus sintomas.	Percebeu que o transtorno de ansiedade generalizada está mais presente na vida dos brasileiros, os principais responsáveis a identificar os transtornos são os familiares.
BORTOLUZZI, et al., 2020	Artigo, 2020	artigo de revisão bibliográfica simples	tem por objetivo listar os fitoterápicos mais utilizados no	foram analisados livros-textos, documentos governamentais, artigos	Os efeitos dos fitoterápicos na promoção e

			tratamento da ansiedade	científicos em bases de pesquisas como o Google Acadêmico, Scielo e Lilacs	manutenção da saúde, especialmente na ansiedade, vem sendo essenciais para tratamentos terapêuticos complementares.
ASSUNÇÃO et al., 2019	Artigo, 2019	Revisão narrativa da literatura	objetiva descrever e refletir sobre as produções recentes que descreveram algumas das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental - TCC utilizadas no tratamento de depressão e da ansiedade	Para construção da pesquisa foi escolhida a revisão narrativa da literatura, por ser uma metodologia apropriada para descrever e discutir o desenvolvimento de um assunto específico, de forma breve e a partir de uma perspectiva teórica ou contextual	Por utilizarmos de uma revisão narrativa da literatura, não foi possível descrever e refletir sobre a aplicabilidade das técnicas em casos específicos. Houve divergência quanto às definições de depressão e ansiedade.
DA ROCHA, et al., 2020	Artigo, 2020	Revisão de literatura	Objetivo compreender por meio de uma revisão da literatura o papel da alimentação e da fitoterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão em população adulta e idosa.	Para a pesquisa bibliográfica foi utilizada a base de dados PubMed, SciELO, ClinicalKey e CAPES com a seleção de artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, no período de 2010 a 2020	Ficou evidente a relação favorável do padrão alimentar saudável, do ajuste de micronutrientes, da utilização de fitoterápicos e da suplementação de vitamina D no tratamento da ansiedade e depressão, ressaltando assim, a necessidade da intervenção nutricional na prevenção e na recuperação dessas doenças mentais
AURÉLIO, 2020	Artigo, 2020	Revisão de literatura	O presente estudo tem o objetivo de buscar na literatura estudos sobre a prática de atividade física e seus benefícios para redução da incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19	Revisão de literatura realizada de setembro a outubro de 2020. Foram utilizados os descritores em português e inglês: “pandemia COVID-19/COVID-19 pandemic”, “ansiedade/anxiety”, “depressão/depression”, “saúde mental/mental health”,	A prática regular de atividade física possui inúmeros benefícios, psicológicos, físicos e sociais, sendo considerada uma ferramenta terapêutica não farmacológica no tratamento da ansiedade e depressão.
MANDRÁ, et al., 2019	Artigo, 2019	Revisão de literatura	Verificar evidências sobre aplicação da TAA na saúde realizando revisão sistemática da literatura	Artigo publicado entre 2010 e 2018, em português ou inglês, com acesso eletrônico livre e que mencionava as características do programa de intervenção	43 artigos publicados em 30 periódicos, 16 com fator de impacto, foram revisados. Os estudos clínicos prevaleceram (93,02%), 37,20% eram da Medicina, a população estudada tinha diferentes diagnósticos e

					idades, sendo 55,81% com adultos/idosos.
GONÇALVES, GOMES, 2017	Artigo, 2017	Revisão bibliográfica	Seu objetivo é apresentar essa modalidade terapêutica, destacando como é utilizada e quais são seus resultados	Com o levantamento realizado foram encontrados dezessete estudos em bancos de dados conhecidos, destes apenas cinco foram utilizados, com base na temática dessa pesquisa.	foi possível perceber a contribuição para os fatores psicológicos com idosos institucionalizados com doenças mentais, como o Alzheimer e Parkinson e com pacientes hospitalizados
FERREIRA, GOMES, 2018	Artigo, 2018	Revisão bibliográfica	Principal ferramenta de trabalho, é uma prática com objetivos claros e definidos. Portanto, o objetivo deste artigo foi realizar um levantamento histórico da Terapia Assistida por Animais com finalidades terapêuticas, sintetizado por décadas.	A metodologia adotada para esse estudo foi de uma revisão bibliográfica. Os materiais foram livros, teses e dissertações, disponíveis em banco de dados científicos tais como: Scielo, Bireme, Biblioteca Pública de Saúde, Pepsic e Lilac's p	pois é possível observar que se trata de uma prática realizada por vários profissionais de várias áreas diferentes ao longo dos anos, que trouxeram muitos benefícios principalmente nas áreas de saúde mental e com crianças. Desta forma, há uma influência positiva com a participação dos animais nas intervenções terapêuticas, e estas devem ser bem aproveitadas.

Diante dos resultados obtidos, confirmou-se a beneficência da companhia de animais á pessoas enfermas diagnosticadas com ansiedade e/ou depressão, assim como mencionado pelas autoras Ferreira e Gomes (2018), essa terapia contribui na diversificação de experiências vivenciadas através da interação homem-animal, estimulando desse modo, o desenvolvimento o indivíduo.

Além do mais, as emoções ligadas aos tutores com os seus pets afetam de forma positiva nas emoções do enfermo, na qual resulta-se pela construção de artifícios que diminuam o sofrimento da pessoa, sendo possível observar então, que o animal pode ser usado como suporte afetivo (BEZERRA, et al., 2016).

Por meio das buscas, encontrou-se que, independente da faixa etária, gênero e do grau patológico, os animais auxiliam no tratamento de enfermidades como a ansiedade e a depressão, possibilitando o desenvolvimento cognitivo, comunicativo, emocional e

educacional (MANRA, et al., 2018).

A partir da literatura consultada, a técnica que utiliza animais como suporte no tratamento da depressão e ansiedade se mostrou de caráter positivo, uma vez que, eleva o desenvolvimento pessoal e social da pessoa afetada. Entretanto, embora notou-se que, esse procedimento muitas das vezes é realizado sem auxílio interprofissional, deve ser atentado as recomendações para evitar posteriores abandonos de animais, tem do então, que haver acompanhamento inicial até o fim do tratamento observando-se as condições apresentadas pelos animais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consiera-se portanto, que a utilização de animais como forma de tratamento para ansiedade e depressão é uma ótima alternativa em virtude das beneficências que os animais promovem ao indivíduo enfermo, além do mais, existem outras patologias que já são intermediadas por cães ou gatos para auxílio e bem-estar humano. Desse modo, através da literatura encontrada foi possível identificar e descrever com clareza a sintomatologia da depressão e ansiedade e de que forma os animais atuam no melhoramento da saúde.

Os animais de estimação, foram reconhecidos como uma rede de apoio emocional para pessoas que sofrem de depressão. A presença deles pode ter efeitos positivos na saúde mental dos seus proprietários, oferecer companhia, conforto emocional, estímulo social, e até mesmo uma sensação de propósito de vida e responsabilidade. Estudos científicos investigaram a relação entre animais de estimação e depressão, e muitos deles demonstraram resultados satisfatórios. Os principais benefícios dos animais de estimação no auxílio ao tratamento da depressão demonstram que animais de estimação podem oferecer companhia constante e incondicional aos seus proprietários, o que pode ajudar a aliviar sentimentos de solidão, isolamento social e tristeza, sintomas comuns da depressão. A presença de um pet pode fornecer conforto emocional, estímulo e uma sensação de segurança, gerando a intensidade dos sintomas depressivos. Também estimular seus tutores socialmente, ajudando os proprietários a se conectarem com outras pessoas. Por exemplo, ao passear com um cão, os proprietários podem interagir com outras pessoas na interação, o que pode promover a interação social e reduzir o isolamento social associado à depressão.

No entanto, é importante notar que os animais de estimação não são uma substituição para o tratamento médico e psicoterapêutico adequado para a depressão. A

depressão é uma condição satisfatória e complexa que requer uma abordagem integrada de tratamento, envolvendo profissionais de saúde mental atendidos. A presença de animais pode ser uma emoção valiosa ao tratamento da depressão, mas não deve ser considerada como a única forma de intervenção.

REFERÊNCIAS

ABELHA, Lúcia. Depressão, uma questão de saúde pública. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 22, p. 223-223, 2014.

ALINE DA SILVA, L. I. M. A.; SOUZA, Marjane Bernardy. Os benefícios apresentados na utilização da terapia assistida por animais: revisão de literatura. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 12, n. 10, p. 224-241, 2018.

ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso; DA SILVA, Jeann Bruno Ferreira. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 1, p. 77-94, 2019.

AURÉLIO, Suelen da Silva. Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19: uma revisão de literatura. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2020.

BAHLS, Saint-Clair. Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes: clinical features. **Jornal de pediatria**, v. 78, p. 359-366, 2002.

BARROSO, Sabrina Martins; BAPTISTA, Makilim Nunes; ZANON, Cristian. Solidão como variável preditora na depressão em adultos. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 9, n. 3, p. 26-37, 2018.

BELLETTATO, Luiza; BANHATO, Eliane Ferreira Carvalho. Transtorno de ansiedade social (TAS) ou fobia social: contribuições da terapia assistida por animais (TAA). **Cadernos De Psicologia**, v. 1, n. 1, 2019.

BEZERRA, Cindy Gomes; CATRO, EHB. Meu Pet, Meu Amparo, Meu Caminho Seguro: A História de Vida de Pessoas com Depressão Pós-Adoção. **Psicologia: Desafios, Perspectivas e Possibilidades**, v. 1, p. 188-203, 2020.

BEZERRA, Italla Maria Pinheiro et al. Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 6, n. 2, p. 97-103, 2016.

BORTOLUZZI, Mariana Matos; SCHMITT, Vania; MAZUR, Caryna Eurich. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. 47, 2020.

CAMARGO, Gabriel Aurélio et al. Causas de depressão em crianças e adolescentes. **Revista Educação em Saúde**, v. 7, n. supl 1, p. 189-199, 2019.

CÓRDOVA, Vitória Ermel. Terapia assistida por animais combinada à terapia cognitivo comportamental: revisão sistemática de literatura. 2021.

DA ROCHA, Ana Carolina Borges; MYVA, Livia Mithye Mendes; DE ALMEIDA, Simone Gonçalves. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e724997890-e724997890, 2020.

FERREIRA, Ana Paula Silva; GOMES, Janzila Bezerra. Levantamento histórico da terapia assistida por animais. **Revista Multidisciplinar Pey Këyo Científico-ISSN 2525-8508**, v. 3, n. 1, 2018.

GONÇALVES, JÉSSICA OLIVEIRA; GOMES, FRANCIELLE GONZALEZ CORREIA. Animais que curam: a terapia assistida por animais. **Uningá Review**, v. 29, n. 1, 2017.

LELIS, Karen de Cássia Gomes et al. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 23, p. 9-14, 2020.

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; DOS SANTOS, Walquiria Lene. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.

MANDRÁ, Patrícia Pupin et al. Terapia assistida por animais: revisão sistemática da literatura. In: **CoDAS**. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 2019.

MINAYO, Miryam de Souza; MIRANDA, Iasmim; TELHADO, Raquel Senna. Revisão sistemática sobre os efeitos dos probióticos na depressão e ansiedade: terapêutica alternativa?. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4087-4099, 2021.

NEVES, António Luís Alexandre. **Tratamento farmacológico da depressão**. 2015. Tese de Doutorado. [sn].

NÓBREGA, Isabelle Rayanne Alves Pimentel da et al. Fatores associados à depressão em idosos institucionalizados: revisão integrativa. **Saúde em Debate**, v. 39, p. 536-550, 2015.

RAMOS, Fabiana Pinheiro et al. Fatores associados à depressão em idoso. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 19, p. e239-e239, 2019.