

/SAÚDE

Adoção contra depressão

Adoção de animal de estimação auxilia no tratamento de doenças psicológicas, os pets sabem fazer pessoas felizes, de acordo com especialistas

POR
CAMILA NOGUEIRA



Felipe Cambruzzi, veterinário, especialista em comportamento animal e adestrador

Não é de hoje que se ouve falar que o cachorro é o melhor amigo do homem. Atualmente essa verdade está sendo ainda mais confirmada, pelo grande benefício de se ter um animal de estimação em casa. Foram realizados vários estudos ao longo dos anos que concluem a eficácia no tratamento de pessoas com doenças psicológicas e cardíacas.

Um estudo sobre Terapia Assistida por Animais (TAA), produzido pelos alunos da Faculdade de Medicina Veterinária de Garças em São Paulo, Juliane Machado, Jessé Rocha, Luana Santos juntamente com a professora Adriana Piccinin, foi publicado na revista científica eletrônica de medicina veterinária.

Neste trabalho foi discutido

como é feita a TAA e quais os benefícios para pessoas com doenças e de várias idades. O estudo revela que “A TAA pode ser aplicada em áreas relacionadas ao desenvolvimento psicomotor e sensorial, no tratamento de distúrbios físicos, mentais e emocionais, em programas destinados a melhorar a capacidade de socialização ou na recuperação da auto-estima”.

Recentemente alguns hospitais de Goiânia adotaram a prática de receber cachorros como forma de alegrar pacientes em estágios terminais, assim como a visita de palhaços, os animais são sinônimo de felicidade e levam ânimo aos pacientes.

Para o veterinário Felipe Cambruzzi, que é especialista



Cadela Nina no consultório de sua tutora, a psicóloga Victória Pádua, aguardando por uma sessão de TAA

em comportamento animal “o amor puro que eles (cachorros) trazem para essas pessoas, fazem com que elas percam a capacidade de pensar em coisas ruins, coisas negativas”. Essa relação é boa para ambos os lados, já que um animal necessita de atenção e carinho.

A depressão é um distúrbio mental que causa falta de interesse em viver e realizar tarefas simples do dia a dia. Podendo atingir crianças, jovens e idosos, apesar de ter o maior número de casos em mulheres. Ao se falar desse distúrbio é necessário ressaltar que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), essa é a segunda principal causa de suicídios no mundo.

Existem vários quadros depressivos, sendo leves ou gra-

ves. Essa tristeza profunda e mudança no humor, é tratável e conta com profissionais da saúde para ajudar.

E o que pode ser um auxílio durante todo esse tratamento é a convivência com um pet.

Entretanto, o veterinário Felipe Cambruzz alerta que “jamais deve se usar ‘cãozinho’ como uma maneira de cura específica, o cão nesse caso vai atuar como um coadjuvante”, afirmando a importância do acompanhamento com os profissionais da saúde. O animal não pode ter uma carga de responsabilidade sobre a cura, a pessoa não pode procurar por um pet, com o intuito de se curar rapidamente, e perceber resultados positivos logo que se adota.

Segunda a psicóloga Victó-

ria Pádua, “os pacientes que fazem a TAA falam mais livremente sobre os afetos, facilitando o tratamento”. A profissional conta com a ajuda de sua cadela Nina, que vem apresentando ótimos resultados, deixando a psicóloga satisfeita, além de trazer grandes benefícios aos pacientes. “A Nina é dócil e sua presença “desarma e serve como um quebra gelo.” Victória Pádua ainda resalta que “o adolescente se interessa em saber sobre o cãozinho e acaba tendo muitas histórias para contar”.

A psicóloga Victória Pádua afirma que “pessoas deprimidas apresentam grandes melhoras ao adotar um ‘amigo’. A rotina dessa pessoa muda muito. O foco da sua rotina sai do estado deprimido para as

/SAÚDE

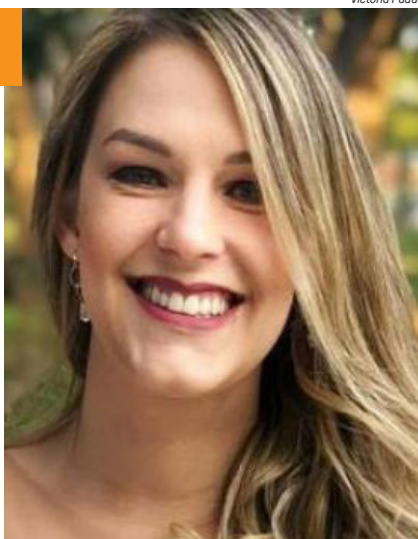
atividades e responsabilidades que ele terá com o cão. Sair pra passear, a facilidade na socialização, dar atenção (e até falar com o cãozinho), brincar, pentear o pêlo.

Essas situações que parecem pequenas, são grandes passos para uma pessoa com depressão". A forma de cuidar e dar carinho ao animal, eleva a vontade de viver e de se tornar útil, já que pessoas com depressão perdem essa vontade de viver e poder fazer tarefas diárias.

Estudos sobre Zooterapia concluem que o animal é um estímulo para a pessoa que tem depressão e perdeu a vontade de viver, pois o cão tem necessidades físicas de comer, beber e passear e o dono precisa fazer isso.

Essa ligação entre ser humano e animal é realmente algo que não se pode questionar, onde um indivíduo pode totalmente viver e sentir que ele faz parte e é alguém tão importante em sua vida, quanto qualquer outro ser humano.

O psicanalista Harley-Tennessee Busby, afirma que essa ligação sentimental "é praticamente indiscutível" já tem uma responsabilidade igual de um para com o outro. Harley ainda ressalta a frase de Leonardo da Vinci que diz "chegará o dia em que todo homem conhecerá o íntimo dos animais. Nesse dia, um crime contra um animal será



Victória Pádua

Victória Pádua, psicóloga cognitivo-comportamental

considerado um crime contra a própria humanidade". Essa citação mostra o quanto um animal é importante para o ser humano.

E quando se fala sobre essa ligação em conjunto com a escolha de um pet e em como ele pode auxiliar na cura de um transtorno psicológico, é possível imaginar que um animal que foi vítima de maus tratos e rejeição tenha conexão com pessoas que em algum momento da vida sofreram abusos e traumas, dentre outras situações e que isso pode ter levado a tristeza, chegando a desenvolver um quadro de depressão.

Quando questionado sobre esse elo entre pessoas com problemas emocionais e os animais, se essa vivência com o pet pode trazer clareza de necessidade emocional, o psicanalista Busby destaca que o ato de salvar um animal e resgatá-lo, pode ser um meio de esconder situações traumáti-



Thiary Thais Silva

Thiary Thais Silva, psicóloga clínica, especialista em terapia cognitivo-comportamental

cas e assim dizer com as ações "vou proteger você (animal resgatado) porque não fui protegido".

A psicóloga Thiary Andrade defende, a afirmação de que um pet faz que o seu dono tenha disposição, segundo ela "os pets principalmente os cachorros forçam de forma naturalmente o exercício físico e a saída de casa pela necessidade dos passeios fazendo que de certa forma força".

O que ajuda o "paciente neutralizar um hormônio chamado Anedonia, esse hormônio quando a pessoa está com depressão neutraliza a capacidade das pessoas sentirem prazer em coisas que eram agradáveis".

Então, como comprovado por meio de estudos e especialista, o melhor é que com a ajuda de um profissional, buscar como auxílio a companhia de um animal que vai retribuir com carinho e trazer benefícios à saúde e alegria ao lar.

Vida após adoção

Existem inúmeras histórias de superação. Diariamente, um ser humano em algum lugar do mundo está realizando um sonho, outro superou o fim de um relacionamento e tem os que passaram por doenças como câncer e estão saindo do hospital felizes por ter vencido uma luta.

Em cada caso de superação se encontra alguém que esteve lá ao lado dessas pessoas para ajudá-lo a passar pelo obstáculo. Agora, já pensou que diferente seria se o encarregado de ajudar uma pessoa a superar algo difícil fosse um animal? Pois, sim! Isso existe.

O animal é capaz de mudar a vida e rotina de uma família, dar alegria e promover o retorno da vontade de viver isso. Foi o que aconteceu com a família da Oenes Alves, designer de moda, que recentemente passou por essa reviravolta em sua casa.

Oenes tem o pai que foi diagnosticado com mal de Alzheimer. Ele se chama José Sebastião e que teve a vida transformada após adotar dois filhotes. O idoso, que antes era muito calado, agitado e triste, passou a ser sorridente. Segundo a filha, “voltou a viver, conversar, sorrir e brincar. Além de melhoras na saúde, ele ficou mais ágil e calmo”.

A designer ainda relata que a adoção foi indicação do geriatra de seu pai, mas que ela não tinha “conhecimento da eficácia da ajuda” e que “amava a ideia, mas tinha medo de conseguir cuidar”. Os filhotes Beethoven e Lassie mudaram a rotina e a vivência entre pai e filha. Oenes ainda afirma que “a casa ficou mais alegre, com mais sorrisos” e que “é um verda-



O técnico de futebol Reidner de Holanda teve sua vida modificada com a chegada do cão Bob

Oenes Alves



Idoso José Sebastião com Beethoven

Oenes Alves



Oenes Alves com a cadela Lassie

deiro remédio na forma de um ser maravilhoso que só sabe dar amor e carinho”.

Nesse caso, houve uma mudança no quadro depressivo que causa essa falta de vontade de viver e a mudança de humor para um comportamento de interação entre família e felicidade.

O técnico de futebol Reidner de Holanda teve sua vida modificada com a chegada do Bob, seu animal de estimação, que para ele tem o significado de “grande amigo”. Reidner estava em um momento difícil da vida, após uma decepção amorosa e ser tomado pelo sentimento de solidão e tristeza. Ele conta que de início não esta-

va ciente dessa escolha de ter um animal, mas que logo percebeu a importância dessa relação e fez até um pacto com o cão de que eles serão amigos para sempre.

O técnico afirma que toda sua rotina mudou. “Temos duas atividades de passeio por dia. E interiormente porque temos uma ótima relação e o fato de estar ao lado de alguém que vc tem a certeza que ele o ama e o respeita é prazeroso”. Uma vez que se cria um laço com um pet é para a vida toda. O animal gera em humanos um sentimento bom de alegria e satisfação. O que é valioso para uma pessoa que está passando por ansiedade, solidão e depressão.

Cuidados na hora de adotar

Para quem quer ter um animal de estimação, uma boa dica é procurar uma entidade que cuida de animais em situação de abandono e maus tratos. Existem centenas delas espalhadas pelo Brasil. Um exemplo é o Abrigo dos Animais Refugados – uma organização não-governamental que foi adotada pelo Abrace uma Causa, projeto de responsabilidade social dos cursos de Comunicação na UniAraguaia.

Estas entidades geralmente vivem de doações de pessoas que se sensibilizam com a causa. Também é comum que elas realizem ações para levantar recursos. Estas ONGs vivem em prol dos bichos que são maltratados e abandonados. Além de resgatar e cuidar de animais, eles agem para que os animais resgatados sejam adotados por pessoas que estão em busca de um pet.

De acordo com a presidenta da ONG, Lívia Denise Camargo, a maioria das pessoas que procura a instituição para adotar um animal é por motivos de solidão e depressão, ela também explica que essas pessoas não falam abertamente sobre esses motivos.

A presidenta do Abrigo de Animais Refugados fez um levantamento sobre os principais motivos que levam as pessoas a procurarem a entidade em busca de um animal



Daniel Strozzi, alergista e imunologista, especialista da Clínica Ymune



Bárbara Britto, Alergista e imunologista



O psicanalista Harley-Tennessee Busby destaca a forte ligação emocional entre humanos e animais de estimação

para adoção. A pesquisa revelou que 60% são pessoas com problemas emocionais; 20% são pessoas que realmente querem ter um pet e 20% que querem o animal para brincar enquanto está filhote e depois abandoná-lo.

Para se adotar um pet na ONG primeiro é necessário se cadastrar e passar por uma triagem. Também é cobrada uma taxa de 40 reais que é para aju-

dar no próximo animal que for resgatado. Portanto, a adoção não é apenas uma iniciativa de ajudar um cão ou gato, mas um benefício também a sociedade. E como foi dito o ato de acolher um animal em casa gera sentimentos de alegria e satisfação, os mesmos que a endorfina que é responsável por manter uma pessoa feliz, livrando da depressão, ansiedade e outros distúrbios mentais.

Logo, se tem em mente que a adoção de um pet é uma iniciativa incrível e que traz o sentimento de ter feito algo bom para o outro. E é verdade. Essa ação gera sentimentos positivos em uma pessoa com quadro de depressão e pode ser altamente benéfico para o adotante.

Entretanto, não basta apenas adotar um bicho sem pensar nas consequências, porque senão o animal pode ser novamente abandonado. Ao pensar em adotar um pet e ter alegria

em casa e na vida é importante analisar, que essa é uma decisão que precisa ser feita com consciência e responsabilidade. Dar o cuidado necessário ao animal é primordial.

Então, quando se preza por adotar, também é essencial encontrar um animal que tenha características compatíveis com o dono. Por exemplo, se a pessoa é calma e não pratica exercícios físicos, não é legal acolher um cachorro que é acelerado e cheio de energia, o ideal é que seja uma relação equilibrada.

Outra importante situação a se pensar, quando se procura por um pet é o espaço. Escolher um gato seria mais viável para uma pessoa que mora em apartamento pequeno, do que um cachorro que com o passar do tempo poderá crescer. É interessante que os dois sejam compatíveis.

A escolha de um animal que pode auxiliar nesse processo, não é tão fácil, pois ao pensar em trazer um bicho para casa, primeiro é necessário estudar toda a situação. Tanto de espaço, rotina e condição financeira. Outra questão relevante que é citado no estudo sobre TAA, é sobre expor pessoas alérgicas ao contato com animais. O alergista Daniel Strozzi afirma

que “o cachorro pode piorar uma alergia”. Uma curiosidade é que algumas pessoas podem pensar que por conta do psicológico abalado, esteja apresentando sintomas de alergia e por isso não querer adotar um pet, com medo de piorar. Porém, como alergista e imunologista, Bárbara Britto explica “não existe uma doença emocional, que desencadeia uma doença alérgica”. Ao pensar em quem já tem uma doença alérgica, Daniel Strozzi e Bárbara Britto tem a mesma opinião, que devido a alergia é melhor procurar um especialista antes de adotar um animal.

que “o cachorro pode piorar uma alergia”.

Uma curiosidade é que algumas pessoas podem pensar que por conta do psicológico abalado, esteja apresentando sintomas de alergia e por isso não querer adotar um pet, com medo de piorar. Porém, como alergista e imunologista, Bárbara Britto explica “não existe uma doença emocional, que desencadeia uma doença alérgica”.

Ao pensar em quem já tem uma doença alérgica, Daniel Strozzi e Bárbara Britto tem a mesma opinião, que devido a alergia é melhor procurar um especialista antes de adotar um animal.



Your Time Is Over

Dia 30/11 em todas as plataformas!

