

A ligação humano-animal e as Terapias assistidas por animais

A médica veterinária Rosário Bobone, da [Pets4People](#), e especialista em Psicologia Positiva e Terapias Assistidas por Animais, deixa-nos o seu testemunho sobre a Ligação Humano/Animal e as Terapias Assistidas por Animais e a sua importância no âmbito de "Uma Só Saúde".

A Associação de Medicina Veterinária Americana, define o vínculo humano-animal: "uma relação



mutuamente benéfica e dinâmica, entre pessoas e animais que influencia positivamente a saúde e o bem-estar de ambos". A comunidade científica reconhece o impacto positivo que o vínculo humano-animal pode ter na saúde individual e comunitária. É com base neste pressuposto que se realizam as Terapias Assistidas por Animais (TAA), um processo terapêutico, adotado mundialmente, e padronizado pela Organização Americana *Delta Society*. O animal é o principal ator do tratamento, com o objetivo de promover benefícios e auxiliar na recuperação social, emocional, física e/ou cognitiva de crianças e adultos.

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA) são intervenções que incluem os animais como parte do processo terapêutico. Dividem-se em três tipos distintos: Terapias, Atividades e Educação.

Afetividade e o vínculo que se estabelece, ao longo das sessões, entre o cão e a pessoa, é uma parte importante da terapia. O elo de ligação, ou "*bonding*", é um poderoso auxílio na recuperação emocional. Estudos científicos referem que, na presença dos animais, os níveis de ansiedade e stress diminuem (redução do cortisol) melhoram os sintomas depressivos, assim como a diminuição da pressão arterial. No estabelecimento do vínculo, é referida a presença de vários neurotransmissores, nomeadamente a ocitocina, a sua libertação pode ser ativada pelo toque e o contacto com a pele. Os níveis de ocitocina aumentam nas pessoas, durante as interações positivas com os animais, e o mesmo ocorre nos cães.

Atualmente, as IAA são praticadas em variadíssimos contextos. Através da [Pets4people](#), tenho trabalhado com cães nos seguintes locais:

- Instituições para Pessoas com Necessidades Especiais: em pessoas com perturbação do espectro do autismo, as competências sociais podem ser estimuladas e praticadas através do relacionamento com um animal.
- Escolas: as atividades com o cão funcionam como um fator de motivação e reforço de competências escolares;
- Lares de idosos: o cão funciona como recurso terapêutico ajudando a trabalhar 4 componentes distintas: Físico (estimular o movimento); Cognitivo (estimular a memória); Emocional (despertar emoções positivas); Motivacional (para se relacionarem com o meio envolvente).
- Casas de Acolhimento de Crianças em Risco: projeto de Intervenção, com o apoio da Santa Casa da Misericórdia, que alia a Psicologia Positiva às TAA.

Crianças que sofreram abusos confiam mais facilmente nos animais, e estes podem ser um agente catalisador para as suas emoções, o que poderá fazer a diferença para que a recuperação emocional ocorra.

Realizamos ainda, um programa terapêutico para "Superar o Medo de Cães": A infância e a adolescência, são períodos particularmente sensíveis a experiências stressantes. Nas experiências negativas são libertadas as hormonas do stress, que por sua vez, vão reforçar a formação e a consolidação de memórias emocionais negativas. Com este programa recuperamos a emoção sentida na presença do cão, trabalhamos-la e damos-lhe outro significado, recorrendo a uma técnica de dessensibilização gradual à presença do cão.

Conseguimos assim, formar uma nova memória positiva que se sobrepõe à memória traumática. Assim, a ligação e a interdependência emocional entre pessoas e animais, enquadra-se no âmbito do conceito *One Health*.

Rosário Bobone, médica veterinária fundadora da Pets4People.

Publicado em 18/01/2022