

## O QUE DIZ A LEI

Para muitos tutores de animais de assistência emocional, a presença de seus pets é indispensável em diversos momentos e lugares. Contudo, ainda não existe uma legislação específica no âmbito federal que regule o acesso e a permanência desses animais em espaços públicos e privados. O Projeto de Lei nº 33/2022, que visa regulamentar essa questão, já foi aprovado pelo Senado, mas ainda está em tramitação na Câmara dos Deputados.

Enquanto o cenário federal não se define, alguns estados já avançaram com suas próprias legislações sobre o tema. No Rio de Janeiro, por exemplo, desde 2022, a chamada "Lei Prince" garante o direito de cães de suporte emocional acompanharem seus tutores em todos os locais públicos e privados de uso coletivo, incluindo meios de transporte e estabelecimentos comerciais. Aqui no DF, ainda não há uma legislação ou projeto de lei específico voltado para animais de assistência emocional.

um animal para assistência emocional, avalie se qualquer comprometimento da saúde do paciente é tão grave a ponto de o animal ser negligenciado ou prejudicado", destaca a psiquiatra.

### Um cuida do outro

É importante lembrar que o vínculo entre humanos e animais de assistência emocional é baseado em uma relação mutuamente benéfica, em que o bem-estar de ambos é priorizado. Assim, cuidados básicos como alimentar, escovar, dar banho e passear com o pet são cruciais para os dois lados: tanto para o tutor quanto para o bichinho.

"Essas responsabilidades, que podem parecer simples, muitas vezes funcionam como um empurrãozinho para quem enfrenta problemas como a depressão", comenta a veterinária Jacqueline. Entre as sensações experimentadas ao realizar essas tarefas estão a de produtividade e de dever cumprido, que podem ser especialmente valiosas para a saúde mental do tutor.

POR GABRIELA SENA\*

Você sabia que, além de serem ótimos companheiros, os pets podem desempenhar um papel fundamental na sua saúde mental? Os animais de assistência emocional (Esan) têm a importante missão de oferecer apoio psicológico e emocional aos seus tutores, contribuindo para o bem-estar de milhares de brasileiros.

Segundo a psiquiatra Andrezza Brito, a interação afetiva entre o tutor e o animal promove a liberação de ocitocina e endorfina — hormônios do amor e do prazer — e reduz os níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Esses efeitos combinados causam uma série de benefícios para a saúde mental e podem aliviar a irritabilidade e aumentar a sensação de felicidade e bem-estar.

Alívio da solidão, aumento da interação social, da confiança própria e da capacidade de experimentar sentimentos positivos: todas essas são sensações que esses bichinhos podem proporcionar. "Há estudos que também relacionam outros benefícios, como normalizar a frequência cardíaca, a pressão arterial e reduzir a dor", afirma a especialista.

Por essas razões, a companhia de animais de assistência emocional é frequentemente indicada como complemento útil no tratamento de diversos transtornos mentais e emocionais, como a ansiedade e a depressão. "Esses bichos são uma excelente fonte de afeto e companheirismo. Vivem com seus companheiros humanos, e a interação entre eles fornece benefícios relacionados ao transtorno ou à deficiência identificada no indivíduo", detalha Andrezza.

O perfil desses animais, de acordo com a médica veterinária Jacqueline Tormin, do Centro Veterinário da Visão, deve incluir características como calma, docilidade e facilidade de adestramento. "Eles podem ser cães, gatos, tartarugas e até coelhos. O importante é que se adaptem ao cotidiano do tutor", afirma.

É fundamental entender que os animais de assistência emocional são diferentes dos animais de serviço, como os cães-guia, que passam por um treinamento rigoroso para proporcionar autonomia a seus tutores. "Os animais de suporte emocional oferecem benefícios principalmente por meio do companheirismo e não necessariamente requerem treinamento específico. Apesar disso, o ideal é que sejam pets sociáveis", ressalta Jacqueline.

Quando ao perfil dos tutores, é essencial que gostem de animais e tenham a capacidade de cuidar adequadamente deles, independentemente de suas condições de saúde mental. "É muito importante que o médico, antes de indicar

Além dos cuidados diários, outras atividades compartilhadas entre tutor e pet, como passeios em locais públicos ou simplesmente desfrutar da companhia um do outro, proporcionam bem-estar. "O simples ato de fazer carinho no animal libera neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar. Isso acalma e é capaz de diminuir a pressão arterial," explica Jacqueline.

Outras vezes, os animais de assistência emocional podem ajudar seus tutores a passar por momentos delicados e, até mesmo, superar traumas. "Um exemplo são animais que fazem companhia no voo para tutores que têm pânico de andar de avião", descreve Jacqueline.

Amanda dos Reis, 27 anos, é fisioterapeuta pediátrica e tutora do beagle Kobe, de 2 anos. Em 2022, durante um momento difícil, seu psiquiatra e seu psicólogo recomendaram que ela buscasse um cão de assistência emocional, e foi assim que Kobe entrou em sua vida. Desde então, tudo mudou.

"Eu sou uma pessoa antes e depois do Kobe. Depois que eu o peguei, a minha saúde, principalmente mental, melhorou muito. Eu consegui voltar a trabalhar e minha fobia social não me limita mais", relata ela. Para a fisioterapeuta, estar perto do seu beagle é sinônimo de paz e de se sentir amada. "A minha cabeça fica livre de pensamentos negativos. Com ele, eu posso ser eu mesma, sem julgamentos", conta.

Entre as atividades que os dois mais gostam de fazer juntos, estão passear no parque, brincar com bichinhos de pelúcia e dormir de conchinha. "Ele encosta o corpinho dele em mim e o calor do corpo dele vai aquecendo o meu corpo e vai me ajudando bastante", relata Amanda.

A dupla também frequenta diversos lugares juntos, como shoppings, restaurantes, parques e até cinema. "Muitos locais aceitam quando eu falo que ele é um suporte emocional, outros não. Como ele é bem adestrado, consigo ter mais tranquilidade em sair com ele", afirma a fisioterapeuta. Embora, por lei, ela ainda não possa levar o peludo ao trabalho, Amanda explica que, em momentos de tensão no ambiente profissional, só de pensar no Kobe já se sente melhor.

"Se começo a ter uma crise de ansiedade, penso nele, olho sua foto e isso já me acalma," detalha. Quando chega em casa e se reencontra com o melhor amigo, todos os problemas do trabalho ficam para trás e ela recarrega as energias. "Ele deita sobre meu tórax e isso vai acalmando minha ansiedade, diminuindo minha frequência cardíaca," conclui Amanda.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**