

Bichos

Eles não falam, mas sabem acolher. Os animais de suporte emocional são presença terapêutica e ajudam a aliviar dores invisíveis e transformar vidas

POR LOANNE GUIMARÃES*

Oficialmente chamados de animais de assistência emocional ou ESAN (Emotional Support Animal), eles são mais do que pets: são verdadeiros companheiros que oferecem apoio, auxiliam pessoas diagnosticadas com transtornos psicológicos ou emocionais a lidarem com sintomas e situações cotidianas, seja pela presença e pelo afeto, seja pelo suporte em alguma crise.

O mais curioso é que esses animais não precisam ser apenas cães e gatos, como se pode imaginar. Podem ser espécies com as quais o tutor se sinta íntimo e familiarizado, como coelhos, calopsitas, hamsters e tartarugas. Segundo Kássia Vieira, médica veterinária e professora de comportamento e bem-estar animal do curso de medicina veterinária na Universidade Católica de Brasília, os animais mais comumente usados são os de raças amigáveis, empáticas e fáceis de treinar, como o golden retriever e o labrador, para cães, e gatos persas, siameses ou aqueles sem raça definida de comportamento calmo. É indicado que não se assustem com sons, objetos e pessoas.

"Tanto para cães quanto para gatos, o ideal é que o animal seja adulto, tenha entre 1 e 9 anos, pois esses têm temperamento definido e, geralmente, são mais estáveis emocionalmente. Não é indicada a participação de filhotes, pois exigem paciência, socialização adequada e supervisão mais rígida. Quanto aos idosos, eles costumam ter menos energia e podem ser mais sensíveis à manipulação", detalha.

De acordo com o psicólogo André Sena Machado, mestre e doutor em psicologia clínica e neurociências, são diversas as situações em que o vínculo com o animal vira um apoio poderoso. "Para alguém que vive com ansiedade, ter um ASE por perto pode ajudar a acalmar, trazendo um alívio nas crises só com a presença dele. Quem enfrenta depressão sente aquele vazio que isola, e o animal dá um motivo para levantar da cama, cuidar dele, criar uma rotina, além de afastar a solidão com sua companhia. Para quem tem transtorno de estresse pós-traumático, o bichinho pode ser uma âncora, trazendo segurança e estabilidade emocional. E, em casos de fobias, como a social, ele vira quase um parceiro de conversa indireto, atraindo atenção positiva dos outros e ajudando a pessoa a se soltar um pouco", explica.

Uma pesquisa publicada em um jornal científico conclui que animais de estimação aumentam a eficácia de medicamentos antidepressivos em pacientes com depressão. Já um estudo realizado por cientistas da Universidade



Bruna se sente alegre e realizada por ter Jake e Brigitte

Muito além do companheirismo

de Toledo, nos Estados Unidos, aponta que, após um ano de adoção, houve uma melhora significativa na depressão, ansiedade e sentimento de solidão. Além disso, a redução dos níveis de cortisol (hormônio do estresse) e a estimulação da liberação de ocitocina, o "hormônio do amor", foram observadas por profissionais.

Para o psicólogo, o simples ato de passar a mão no pelo do animal faz com que a pessoa comece a

se desconectar dos pensamentos acelerados, quase como um efeito imediato de calma. Em indivíduos com fobias sociais, funciona como uma ponte: as pessoas se aproximam para interagir com ele, e isso abre portas para conversas sem medo de julgamento. Eles se tornam parte da rotina, proporcionando um suporte que se alia com o tratamento de saúde mental de um jeito leve e natural.