



## **BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DO CONVÍVIO COM ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO**

Myllena Batista Ribeiro<sup>1</sup>; Luís Gustavo Soares Rodrigues<sup>1</sup>; Katyane Benquerer Oliveira de Assis<sup>2</sup>.

1-Estudantes de Medicina das Faculdades Integradas do Norte de Minas – FUNORTE.

2-Professora do curso de Medicina das Faculdades Integradas do Norte de Minas – FUNORTE.

**Objetivo:** Avaliar os benefícios psicológicos do convívio com animais de estimação. **Materiais e Métodos:** Revisão bibliográfica realizada nas bases de dados Pub Med e BVS, utilizando os descritores “*pets*” AND “*psychological benefits*” AND “*mental health*”. Os critérios de inclusão foram artigos nas línguas portuguesa e inglesa, publicados nos últimos cinco anos. Excluíram-se estudos que não abordavam o tema e que exigiam assinatura para leitura. Foram encontrados sete artigos, sendo quatro selecionados. **Resultados:** Observou-se que o convívio com animais de estimação promoveu suporte emocional; aumento de bem-estar, conforto, afeto, interação social e autoaceitação; melhora de humor, liberdade de expressão, senso de controle e capacitação; diminuição de sintomas depressivos, estresse, alucinações auditivas, ataques de pânico, solidão, preocupações com passado e futuro e ideação suicida. Em idosos, houve também maiores momentos de distração, acentuação de alegria, autoestima, satisfação com a vida, melhora no estado apático, sensação de companhia e independência. Indivíduos com transtorno psiquiátrico apresentaram melhora de funcionamento global, frequência escolar e sintomas emocionais e comportamentais auto-relatados. Para indivíduos com transtorno do estresse pós-traumático, evidenciou-se redução do impacto negativo do trauma e da irritabilidade, além de aumento da sensação de calma. **Conclusão:** O contato com animais de estimação promove inúmeros benefícios psicológicos, principalmente nos aspectos bem-estar, estresse e sintomas depressivos, em indivíduos com e sem transtornos mentais.

**Palavras-chave:** Psicologia. Saúde mental. Animais de estimação