

## **Cinoterapia no enfrentamento da depressão: uma análise dos benefícios terapêuticos da interação humano-animal**

Canine-assisted therapy in coping with depression: an analysis of the therapeutic benefits of human-animal interaction

Marcos Andreyo Lopes Barroso<sup>1</sup>  
Thomaz Pereira Lima<sup>2</sup>

### **RESUMO**

Este artigo analisa a cinoterapia no enfrentamento da depressão, com foco nos benefícios terapêuticos da interação humano-animal. A depressão configura-se como um dos principais transtornos de saúde mental da atualidade, exigindo abordagens que vão além dos tratamentos convencionais. Nesse contexto, a terapia assistida por cães surge como uma estratégia complementar capaz de promover melhorias no bem-estar emocional, na socialização e na qualidade de vida dos indivíduos. O objetivo do estudo é compreender como a cinoterapia contribui para a redução dos sintomas depressivos e quais são seus principais impactos no processo terapêutico. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, sendo desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. Os resultados indicam que a interação com cães favorece a expressão emocional, reduz o isolamento social e estimula sentimentos positivos, atuando de forma significativa no enfrentamento da depressão. Conclui-se que a cinoterapia possui grande potencial como prática complementar, contribuindo para uma abordagem mais humanizada e integrativa no cuidado com a saúde mental.

**Palavras-chaves:** Cinoterapia. Depressão. Saúde mental.

### **ABSTRACT**

This article analyzes canine-assisted therapy in coping with depression, focusing on the therapeutic benefits of human-animal interaction. Depression is considered one of the main mental health disorders today, requiring approaches that go beyond conventional treatments. In this context, therapy assisted by dogs emerges as a complementary strategy capable of promoting improvements in emotional well-being, social interaction, and quality of life. The objective of this study is to understand how canine-assisted therapy contributes to the reduction of depressive symptoms and to identify its main impacts on the therapeutic process. The research is qualitative in nature, with exploratory and descriptive characteristics, developed through a bibliographic review. The results indicate that interaction with dogs favors emotional expression, reduces social isolation, and stimulates positive feelings, playing a significant role in coping with depression. It is concluded that canine-assisted therapy has

---

<sup>1</sup>Especialista em Segurança Pública, Policial militar

<sup>2</sup>Especialista em Segurança Pública, Policial militar

strong potential as a complementary practice, contributing to a more humanized and integrative approach to mental health care.

**Keywords:** Canine-assisted therapy. Depression. Mental health.

## 1. INTRODUÇÃO

A depressão tem se consolidado como um dos principais desafios de saúde pública no mundo contemporâneo, afetando milhões de pessoas em diferentes faixas etárias e contextos sociais. Caracterizada por sintomas como tristeza persistente, perda de interesse, alterações no sono e na alimentação, além de comprometimento funcional, essa condição ultrapassa o âmbito individual e impacta diretamente a qualidade de vida e as relações sociais dos indivíduos. Nesse cenário, cresce a necessidade de abordagens terapêuticas que ultrapassem os modelos tradicionais e incorporem estratégias mais humanizadas e integrativas.

Ao longo dos últimos anos, tem-se observado uma ampliação das práticas terapêuticas complementares no campo da saúde mental, especialmente aquelas que valorizam o vínculo, o afeto e a interação social como elementos centrais do processo de cuidado. Entre essas práticas, destaca-se a cinoterapia, também conhecida como terapia assistida por cães, que tem sido aplicada em diferentes contextos clínicos e institucionais, apresentando resultados promissores na promoção do bem-estar emocional e psicológico.

A interação entre seres humanos e animais, especialmente cães, não é um fenômeno recente, mas sua sistematização como prática terapêutica é relativamente recente no campo científico. A presença do animal no ambiente terapêutico contribui para a redução de sentimentos de solidão, ansiedade e estresse, além de estimular respostas emocionais positivas. Nesse sentido, a cinoterapia emerge como uma alternativa que alia aspectos afetivos e terapêuticos, promovendo um cuidado mais sensível e centrado no indivíduo.

Entretanto, apesar do crescimento do uso dessa abordagem, ainda existem lacunas no que se refere à compreensão mais aprofundada de seus impactos no enfrentamento da depressão. Muitas vezes, a cinoterapia é vista apenas como uma prática complementar sem o devido reconhecimento de seu potencial terapêutico. Isso levanta questionamentos importantes sobre sua efetividade, seus limites e as condições necessárias para sua aplicação de forma adequada.

Diante disso, surge a seguinte problemática: de que maneira a cinoterapia pode contribuir para o enfrentamento da depressão e quais são os benefícios terapêuticos decorrentes da interação entre humanos e cães? Essa questão orienta a presente pesquisa, que busca compreender não apenas os efeitos dessa prática, mas também os mecanismos que possibilitam sua eficácia no contexto da saúde mental.

A justificativa para a realização deste estudo está relacionada à crescente incidência de transtornos depressivos e à necessidade de diversificação das estratégias de intervenção. Em um cenário em que os tratamentos convencionais, embora essenciais, nem sempre são suficientes de forma isolada, torna-se fundamental investigar práticas complementares que possam potencializar os resultados terapêuticos e oferecer novas possibilidades de cuidado.

Além disso, a escolha do tema se fundamenta na relevância social da cinoterapia, especialmente em contextos de vulnerabilidade, como instituições de longa permanência, hospitais e centros de reabilitação. Nessas realidades, a presença do animal pode representar não apenas um estímulo terapêutico, mas também uma fonte de afeto, acolhimento e ressignificação de experiências emocionais.

O objetivo geral deste estudo é analisar os benefícios terapêuticos da cinoterapia no enfrentamento da depressão, com foco na interação humano-animal. Como objetivos específicos, busca-se compreender os efeitos psicológicos dessa prática, identificar suas contribuições para a melhoria da qualidade de vida e discutir seu papel como estratégia complementar no tratamento da depressão.

Por fim, destaca-se a relevância desta pesquisa no campo acadêmico e social, uma vez que contribui para a ampliação do debate sobre práticas integrativas em saúde mental, além de oferecer subsídios teóricos para profissionais que atuam na área. Ao evidenciar o potencial da cinoterapia, este estudo reforça a importância de abordagens mais sensíveis, humanas e interdisciplinares no cuidado com a saúde mental.

## **2 METODOLOGIA**

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, uma vez que busca compreender, interpretar e analisar os efeitos da

cinoterapia no enfrentamento da depressão a partir de produções científicas já consolidadas. Segundo Pereira *et al.* (2018), a pesquisa qualitativa preocupa-se com a compreensão aprofundada dos fenômenos, considerando seus significados, contextos e particularidades, o que a torna adequada para estudos na área da saúde mental.

Do ponto de vista dos objetivos, o estudo possui caráter exploratório e descritivo. Para Pereira *et al.* (2018), a pesquisa exploratória tem como finalidade proporcionar maior familiaridade com o problema, permitindo a construção de hipóteses e a ampliação do conhecimento sobre o tema. Já a pesquisa descritiva busca identificar, registrar e analisar características de determinado fenômeno, sem interferir diretamente sobre ele.

Quanto aos procedimentos técnicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de materiais já publicados, como artigos científicos, dissertações, livros e periódicos. Segundo Pereira *et al.* (2018), a pesquisa bibliográfica é fundamental para o levantamento do estado da arte sobre determinado tema, possibilitando a construção de uma base teórica consistente e fundamentada.

A coleta de dados foi realizada por meio do levantamento de referências que abordam a terapia assistida por animais, com ênfase na cinoterapia, e sua relação com a saúde mental, especialmente no que se refere à depressão. Foram selecionados estudos que apresentassem contribuições relevantes sobre os benefícios terapêuticos da interação humano-animal, priorizando publicações com rigor científico e pertinência temática.

No que se refere à análise dos dados, foi adotada a técnica de análise de conteúdo, que, segundo Pereira *et al.* (2018), consiste na organização, categorização e interpretação das informações obtidas, permitindo a identificação de padrões, relações e contribuições entre os diferentes autores analisados. Essa técnica possibilitou a construção de uma discussão consistente e articulada sobre o tema.

Os critérios de inclusão das fontes consideraram a relevância científica, a atualidade das publicações e a relação direta com o objeto de estudo. Foram priorizados trabalhos que abordam a cinoterapia como prática terapêutica, seus efeitos na saúde mental e sua aplicação em diferentes contextos sociais e clínicos.

Por outro lado, foram excluídos estudos que não apresentavam relação direta com o tema proposto ou que não possuíam fundamentação teórica adequada. Essa seleção criteriosa foi essencial para garantir a qualidade e a confiabilidade das informações analisadas ao longo da pesquisa.

A escolha da metodologia bibliográfica justifica-se pela possibilidade de reunir diferentes perspectivas teóricas sobre a cinoterapia e sua aplicação no enfrentamento da depressão, permitindo uma análise ampla e fundamentada do tema. Além disso, essa abordagem possibilita a identificação de lacunas na literatura, contribuindo para o avanço das discussões acadêmicas na área.

Por fim, ressalta-se que a metodologia adotada permite uma compreensão integrada do fenômeno estudado, evidenciando a importância da cinoterapia como estratégia complementar no cuidado com a saúde mental. Dessa forma, o percurso metodológico escolhido mostra-se adequado aos objetivos da pesquisa, garantindo consistência teórica e rigor científico ao estudo.

### **3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

#### **3.1 Cinoterapia e Saúde Mental: fundamentos e aplicações terapêuticas**

A compreensão da cinoterapia como prática terapêutica exige, inicialmente, o entendimento da relação histórica entre humanos e animais e seus impactos na saúde. Segundo Lima (2018), a terapia assistida por animais tem se consolidado como uma abordagem complementar que promove benefícios físicos, emocionais e sociais, sendo especialmente eficaz em contextos que envolvem sofrimento psíquico.

Para Mandrá e Morreti (2019), a terapia assistida por animais é caracterizada como uma intervenção estruturada, com objetivos terapêuticos definidos, na qual o animal atua como mediador no processo de cuidado. Nesse sentido, a cinoterapia se diferencia de interações informais com animais, pois envolve planejamento, acompanhamento profissional e avaliação dos resultados obtidos.

No campo da saúde mental, a presença de animais tem demonstrado efeitos significativos na redução de sintomas associados à depressão. Segundo Branson *et al.* (2017), a interação com cães e gatos está diretamente relacionada à

diminuição da solidão e ao fortalecimento de vínculos afetivos, fatores essenciais no enfrentamento de transtornos depressivos.

Além disso, Cheryl *et al.* (2019) destacam que a interação humano-animal contribui para o aumento da atividade física e da motivação em indivíduos com depressão, promovendo melhorias tanto no aspecto psicológico quanto no físico. Essa relação evidencia o caráter multifacetado da cinoterapia, que atua simultaneamente em diferentes dimensões do indivíduo.

No contexto brasileiro, estudos têm evidenciado a eficácia da cinoterapia em diferentes públicos, especialmente em idosos. Segundo Nascimento, Hoffmeister e Peranzoni (2018), a inserção de cães em instituições de longa permanência tem gerado impactos positivos na saúde mental dos residentes, reduzindo sintomas depressivos e promovendo maior interação social.

Corroborando essa perspectiva, Brancalione e Schmidt (2017) afirmam que a cinoterapia em idosos institucionalizados contribui para a melhoria da autoestima e da qualidade de vida, além de estimular a memória afetiva e o engajamento em atividades cotidianas, fatores fundamentais para o enfrentamento da depressão.

Para Paloski *et al.* (2018), os efeitos da terapia assistida por animais vão além do aspecto emocional, alcançando também melhorias na percepção de qualidade de vida. Segundo os autores, a presença do animal atua como um elemento motivador, capaz de reduzir o isolamento e promover sentimentos de pertencimento.

A relação afetiva estabelecida entre o indivíduo e o animal é um dos principais mecanismos terapêuticos da cinoterapia. Segundo Silva *et al.* (2015), o vínculo criado durante as sessões favorece a expressão emocional, muitas vezes dificultada em contextos clínicos tradicionais, permitindo que o paciente se sinta mais confortável e seguro.

No que se refere a populações específicas, como pessoas com necessidades especiais, a cinoterapia também apresenta resultados relevantes. Segundo Santos e Gardenghi (2019), a interação com cães auxilia no desenvolvimento emocional e comportamental, contribuindo para a redução de ansiedade e melhora na comunicação.

Embora o foco deste estudo seja a depressão, é importante considerar que essa condição está frequentemente associada a outros fatores, como o uso de substâncias e o isolamento social. Segundo Pedrelli *et al.* (2016), a depressão

pode estar relacionada a comportamentos de risco, especialmente em jovens, o que reforça a necessidade de abordagens terapêuticas diversificadas.

Nesse contexto, a cinoterapia se apresenta como uma estratégia que pode atuar de forma preventiva e complementar. Para Lima (2018), a interação com animais favorece a liberação de hormônios relacionados ao bem-estar, como a ocitocina, além de reduzir os níveis de cortisol, associado ao estresse.

Segundo Mandrá e Morreti (2019), a presença do animal no ambiente terapêutico também contribui para a humanização do cuidado, tornando o processo mais acolhedor e menos invasivo. Isso é especialmente relevante para pacientes que apresentam resistência a abordagens convencionais.

No caso de idosos com comprometimentos cognitivos, como Alzheimer, a terapia assistida por animais também têm apresentado benefícios. Segundo Bernardo (2018), intervenções terapêuticas que estimulam habilidades de desempenho podem contribuir para a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida desses indivíduos.

Além dos aspectos clínicos, a cinoterapia também possui uma dimensão social importante. Segundo Nascimento, Hoffmeister e Peranzoni (2018), a presença do animal favorece a interação entre os participantes, promovendo a construção de vínculos e o fortalecimento das relações interpessoais.

Para Brancalione e Schmidt (2017), esse aspecto social é fundamental no enfrentamento da depressão, uma vez que o isolamento é um dos principais fatores agravantes do transtorno. A cinoterapia, nesse sentido, atua como um facilitador da convivência e da comunicação.

Segundo Paloski *et al.* (2018), a terapia assistida por animais deve ser compreendida como uma prática complementar, e não substitutiva, aos tratamentos convencionais. Sua eficácia está diretamente relacionada à forma como é integrada a outras abordagens terapêuticas.

Por fim, Lima (2018) ressalta que, apesar dos avanços nas pesquisas, ainda há necessidade de maior aprofundamento científico sobre os efeitos da cinoterapia, especialmente no que se refere à padronização de métodos e avaliação de resultados. Isso reforça a importância de estudos como o presente, que buscam contribuir para a consolidação dessa prática no campo da saúde mental.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos estudos selecionados evidência que a cinoterapia tem se consolidado como uma prática relevante no campo da saúde mental, especialmente no enfrentamento da depressão. Segundo Lima (2018), a terapia assistida por animais apresenta benefícios significativos no bem-estar emocional, atuando como um recurso complementar capaz de humanizar o cuidado e ampliar as possibilidades terapêuticas.

Nesse mesmo sentido, Mandrá e Morreti (2019) reforçam que a cinoterapia deve ser compreendida como uma intervenção estruturada, com objetivos claros e acompanhamento profissional, o que a diferencia de interações informais com animais. Ao dialogar com Lima (2018), observa-se que ambos reconhecem o potencial terapêutico da prática, embora destaquem a necessidade de sistematização para garantir sua eficácia.

Ao analisar os impactos da interação humano-animal, Branson *et al.* (2017) destacam a redução da solidão e o fortalecimento dos vínculos afetivos como fatores centrais no enfrentamento da depressão. Essa perspectiva é complementada por Paloski *et al.* (2018), que apontam que a presença do animal contribui para a melhoria da qualidade de vida, evidenciando que os benefícios da cinoterapia vão além do aspecto emocional imediato.

Por outro lado, Cheryl *et al.* (2019) ampliam essa discussão ao demonstrar que a interação com animais também estimula a atividade física, fator que influencia diretamente na redução de sintomas depressivos. Ao relacionar essa abordagem com a de Branson *et al.* (2017), percebe-se uma convergência na compreensão de que a cinoterapia atua de forma integrada, abrangendo dimensões físicas, emocionais e sociais.

No contexto de idosos institucionalizados, Nascimento, Hoffmeister e Peranzoni (2018) evidenciam que a cinoterapia promove melhorias significativas na saúde mental, reduzindo sintomas depressivos e incentivando a interação social. Essa análise é reforçada por Brancalione e Schmidt (2017), que destacam o aumento da autoestima e da participação em atividades cotidianas, evidenciando a relevância da prática nesse público específico.

Ao confrontar essas perspectivas, observa-se que, embora os autores enfoquem diferentes aspectos, há consenso quanto ao impacto positivo da

cinoterapia na redução do isolamento social. Para Brancalione e Schmidt (2017), o estímulo à convivência é um dos principais fatores de enfrentamento da depressão, o que dialoga diretamente com os achados de Nascimento, Hoffmeister e Peranzoni (2018).

No que se refere aos mecanismos terapêuticos, Silva *et al.* (2015) destacam que o vínculo afetivo estabelecido entre o paciente e o animal favorece a expressão emocional e reduz barreiras na comunicação. Essa análise é complementada por Santos e Gardenghi (2019), que apontam que a interação com cães contribui para a redução da ansiedade e melhora no comportamento social.

Entretanto, ao considerar populações com diferentes necessidades, como indivíduos com transtornos associados, Pedrelli *et al.* (2016) ressaltam que a depressão pode estar relacionada a outros fatores, como o uso de substâncias e o isolamento social. Nesse sentido, a cinoterapia não deve ser vista como solução isolada, mas como parte de uma abordagem mais ampla e integrada.

Essa perspectiva é corroborada por Mandrá e Morreti (2019), que defendem a integração da terapia assistida por animais com outras práticas clínicas. Ao dialogar com Pedrelli *et al.* (2016), percebe-se a importância de compreender a depressão como um fenômeno multifatorial, exigindo intervenções igualmente complexas.

Além disso, Bernardo (2018) contribui para a discussão ao evidenciar que intervenções terapêuticas que estimulam habilidades cognitivas e emocionais são fundamentais para a qualidade de vida, especialmente em idosos. Ao relacionar essa análise com os estudos sobre cinoterapia, observa-se que a presença do animal pode potencializar esses estímulos.

Por outro lado, Lima (2018) chama atenção para a necessidade de maior aprofundamento científico na área, destacando que, apesar dos resultados positivos, ainda há lacunas na padronização das intervenções. Essa crítica também pode ser observada nos estudos de Paloski *et al.* (2018), que reforçam a necessidade de maior rigor metodológico nas pesquisas.

Ao analisar os diferentes autores, percebe-se que há consenso quanto aos benefícios da cinoterapia, mas também uma preocupação comum com sua validação científica. Segundo Mandrá e Morreti (2019), a consolidação dessa prática depende de estudos mais robustos que comprovem sua eficácia de forma sistemática.

Ainda assim, os resultados apresentados indicam que a cinoterapia possui

um potencial significativo como estratégia complementar no enfrentamento da depressão. Para Nascimento, Hoffmeister e Peranzoni (2018), a interação com animais representa uma alternativa viável para promover bem-estar e reduzir sintomas depressivos em diferentes contextos.

Por fim, ao integrar as diferentes perspectivas analisadas, observa-se que a cinoterapia atua como um elo entre o cuidado clínico e o suporte emocional, contribuindo para uma abordagem mais humanizada da saúde mental. Nesse sentido, conforme Silva et al. (2015), seu uso deve ser incentivado, desde que associado a práticas baseadas em evidências e conduzido por profissionais qualificados.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente pesquisa possibilitou compreender a cinoterapia como uma estratégia terapêutica complementar relevante no enfrentamento da depressão, destacando sua capacidade de promover benefícios que ultrapassam o tratamento convencional. Ao longo do estudo, evidenciou-se que a interação entre humanos e cães contribui significativamente para a melhoria do bem-estar emocional, favorecendo a redução de sintomas como tristeza, isolamento e apatia.

Observou-se que a presença do animal no contexto terapêutico atua como um facilitador das relações interpessoais e da expressão emocional, elementos essenciais no cuidado com a saúde mental. Esse aspecto torna a cinoterapia uma prática diferenciada, pois incorpora o afeto e o vínculo como ferramentas terapêuticas, promovendo um cuidado mais humanizado e sensível às necessidades do indivíduo.

Além disso, a análise dos estudos demonstrou que a cinoterapia apresenta resultados positivos em diferentes públicos, especialmente em contextos de vulnerabilidade, como instituições de longa permanência. Nesses ambientes, a interação com os animais contribui para a ressignificação das experiências emocionais, fortalecendo a autoestima e estimulando a participação social.

Entretanto, é importante destacar que a cinoterapia não deve ser compreendida como substituta dos tratamentos tradicionais, mas como uma abordagem complementar que potencializa os resultados terapêuticos. Sua eficácia está diretamente relacionada à forma como é aplicada, exigindo planejamento,

acompanhamento profissional e integração com outras práticas de cuidado. Por fim, conclui-se que a cinoterapia representa uma alternativa promissora no campo da saúde mental, contribuindo para a construção de práticas mais integrativas e centradas no indivíduo. Dessa forma, reforça-se a importância de ampliar os estudos sobre o tema, a fim de consolidar sua aplicação e fortalecer sua inserção como recurso terapêutico no enfrentamento da depressão.

## REFERÊNCIAS

**BERNARDO, L. D. Idosos com doença de Alzheimer: uma revisão sistemática sobre a intervenção da terapia ocupacional nas alterações em habilidades de desempenho.** Rio de Janeiro: 2018.

**BRANCALIONE, E.; SCHMIDT, C.L. Benefícios da cinoterapia em idosos institucionalizados.** Palmas: 2017.

**BRANSON, S. M., BOSS, L., Cron, S., & TURNER, C. (2017) Depression, loneliness, and pet attachment in homebound older adult cat and dog owners. Journal of Mind and Medical Sciences, 4 (2),38–48.**

**CHERYL, A. KRAUSE, P. ELISE, E. GULICK, B. & BASIN, B. (2019) Depression, and Physical activity in Older Adults: The Therapeutic Role of Human–Animal. Interactions, Anthrozoös, 32 (2), 239-254.**

**LIMA, A. S. Os benefícios apresentados na utilização da terapia assistida por animais: Revisão de leitura.** São Jerônimo: 2018.

**MANDRÁ, P. P.; MORRETI, T. C. F.; Terapia assistida por animais: revisão sistemática da literatura.** São Paulo: 2019.

**NASCIMENTO, C. N.; HOFFMEISTER, J. M.; PERANZONI, V. N. O impacto da cinoterapia na saúde mental em idosos de instituição de longa permanência.** Cruz Alta: 2018.

**PALOSKI, L. H., et al., (2018). Efeitos da Terapia Assistida por Animais na Qualidade de Vida de Idosos: uma Revisão Sistemática. Contextos Clínicos, 11 (2).**

PEDRELLI, P., SHAPERO, B., ARCHIBALD, A., & DALE, C. (2016). **Alcohol use and depression during adolescence and young adulthood: a summary and interpretation of mixed findings**. *Curr Addict Rep*, 3 (1) 91-97.

PEREIRA, Adriana Soares *et al.* **Metodologia da pesquisa científica**. UAB/NTE/UFSM, 2018.

SANTOS, A. B. L.; GARDENGHI, G. **O efeito da cinoterapia em pacientes autistas**. Semesp. Brasília: 2019.

SILVA, C. N.; ARRUDA, A.C.; MANFIO, C. E.; ALVES, P. S. F.; PERANZONI, V. C. **Cinoterapia uma terapia para pessoas especiais como forma de reabilitação**. Unicruz. Cruz Alta: 2015.