

Benefícios da cinoterapia em adultos emergentes com quadros ansiosos, em acompanhamento psicoterápico¹

Benefits of canine-assisted therapy for emerging adults with anxiety symptoms undergoing psychotherapy

Leticia Castro Miranda²
Leandro de Simoni Assis Sarno³

RESUMO

Com a rápida modernização, a crescente instabilidade econômica e a fluidez das relações interpessoais, a cinoterapia, também conhecida como Terapia Assistida por Cães (TAC), tem se destacado como um importante recurso complementar no tratamento de transtornos ansiogênicos. Nesse contexto, o presente estudo buscou compreender os benefícios da utilização de cães junto à população jovem adulta, com faixa etária entre 18 e 25 anos, conhecidos como adultos emergentes, visando descrever aspectos relacionados à autorregulação emocional, à redução do estresse, à melhora da autoestima e, conseqüentemente, ao fortalecimento das relações interpessoais. Para isso foi realizado um estudo de revisão bibliográfica integrativa, permitindo uma análise ampla do conhecimento produzido sobre a temática. A coleta e análise dos dados contemplaram estudos publicados entre os anos de 2020 e 2025, disponíveis no Google Acadêmico, utilizando-se os descritores “cinoterapia”, “psicologia”, “ansiedade” e “jovens”. Os resultados encontrados indicam que a TAC pode contribuir significativamente para a redução da ansiedade em jovens adultos, em tratamento psicológico. Contudo, por se tratar de uma temática ainda recente, observa-se a necessidade de novas pesquisas com maior rigor metodológico, a fim de ampliar as evidências científicas acerca de sua eficácia.

Palavras-chave: cinoterapia; psicologia; ansiedade; jovens.

¹ Artigo submetido em 18/05/2026, à Libertas – Faculdades Integradas, como parte dos requisitos para obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

² Graduanda em Psicologia pela Libertas – Faculdades Integradas – E-mail: 006663@libertas.edu.br

³ Graduanda em Psicologia pela Libertas – Faculdades Integradas – E-mail: 006663@libertas.edu.br

ABSTRACT

With rapid modernization, increasing economic instability, and the growing fluidity of interpersonal relationships, Canine-Assisted Therapy (CAT) has emerged as an important complementary intervention in the treatment of anxiety disorders. In this context, the present study sought to examine the benefits of incorporating dogs into therapeutic interventions for young adults aged 18 to 25 years, a population commonly referred to as emerging adults. Specifically, the study aimed to describe the effects of this intervention on emotional self-regulation, stress reduction, self-esteem enhancement, and, consequently, the strengthening of interpersonal relationships. To achieve this objective, an integrative literature review was conducted, providing a comprehensive analysis of the existing scientific evidence on the topic. Data collection and analysis included studies published between 2020 and 2025, retrieved from Google Scholar, using the descriptors *canine-assisted therapy*, *psychology*, *anxiety*, and *young adults*. The findings indicate that Canine-Assisted Therapy may contribute significantly to reducing anxiety symptoms among emerging adults undergoing psychological treatment. However, given the relatively recent development of this field, further studies employing more rigorous methodological designs are needed to strengthen the scientific evidence regarding its effectiveness.

Keywords: canine-assisted therapy; psychology; anxiety; emerging adults.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea está marcada por transformações significativas em diferentes âmbitos, incluindo as dimensões psicológicas e relacionais. Esse cenário de instabilidade acentuada, associado à crescente competitividade, ao excesso de expectativas e às múltiplas pressões sociais, configura-se como um importante fator de risco ao desenvolvimento saudável dos sujeitos. Nesse sentido, Ferreira *et al.* (2024) destaca que a qualidade de vida depende diretamente da integração entre a saúde mental e outros determinantes macroestruturais, tais como fatores sociais, culturais e políticos.

A busca por uma vida de qualidade compreende o bem-estar psicológico como um constructo multidimensional e fundamental para a satisfação humana, envolvendo a articulação entre o desenvolvimento emocional e as exigências da modernidade. Estas exigências, por sua vez, são frequentemente orientadas por uma lógica de desempenho, na

qual o sujeito passa a ser responsabilizado integralmente por seus êxitos e fracassos (Han, 2015). Nesse panorama, inserido na dinâmica capitalista, o ser humano pode ser reduzido à condição de mercadoria, o que leva Bauman (2005) a afirmar que a contemporaneidade produz “resíduos humanos”, ao criticar uma sociedade excessivamente pautada pela produtividade e pelo consumo.

Diante desse cenário de relações sociais voláteis, observa-se a emergência de um grupo específico que busca se adaptar às constantes mudanças sociais. Trata-se de indivíduos situados entre o final da adolescência e o início da vida adulta — geralmente com idades entre 18 e 25 anos —, caracterizados pela intensa exploração identitária, pela centralidade do “eu” e pela abertura a múltiplas possibilidades de futuro. Esse estrato populacional é denominado por Jeffrey Arnett (2000) como “adultos emergentes”.

Os adultos emergentes vivenciam um processo marcado pelo desejo de autonomia e independência, bem como necessidade da ressignificação de papéis sociais, o que inclui a construção da trajetória profissional e do estilo de vida adulto. Embora essa teoria proponha uma leitura funcional e, em certa medida, positiva de tal fase, autores apontam que esse enquadramento não contempla adequadamente a diversidade das experiências juvenis, uma vez que desconsidera diferentes realidades socioeconômicas, culturais e emocionais (Brandão; Saraiva; Matos, 2012).

Sob essa ótica, as dificuldades próprias dessa etapa do desenvolvimento têm ampliado a atenção conferida à saúde mental, sobretudo diante dos elevados níveis de ansiedade e estresse, somados à incerteza quanto ao futuro e às barreiras no planejamento de metas e projetos de vida (Gobbo; Dellazzana-Zanon, 2023). Destaca-se, nesse panorama, a intolerância à incerteza como um fator central associado ao sofrimento psíquico, a qual, para Carleton (2016), propicia reações emocionais carregadas de representações fóbicas e disfuncionais.

Nesse contexto, nota-se que apesar de sua relevância, a saúde mental ainda é frequentemente negligenciada e subvalorizada, o que se reflete em lacunas nas políticas públicas, no acesso aos serviços de cuidado e na persistência do estigma associado ao sofrimento psíquico (Alves *et al.*, 2024). Diante das demandas da vida moderna e das transições do ciclo vital, o surgimento de sintomas emocionais, cognitivos, físicos e comportamentais evidencia a necessidade de intervenções terapêuticas voltadas à promoção da saúde, à regulação emocional e ao autoconhecimento.

Corroborando esse entendimento, a Classificação Internacional de Doenças (CID-11) descreve os transtornos de ansiedade como condições caracterizadas por insegurança e preocupação excessiva e persistente, frequentemente associadas a alterações comportamentais e a prejuízos funcionais significativos. De forma convergente, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) aponta que tais quadros podem comprometer de maneira relevante o funcionamento social, acadêmico e ocupacional, exigindo, em muitos casos, intervenção especializada. (American Psychiatric Association, 2014; OMS, 2026)

Embora existam diversas abordagens terapêuticas voltadas ao cuidado psicossocial, a psicoterapia destaca-se como uma das intervenções mais eficazes no processo de compreensão, elaboração e ressignificação de padrões emocionais disfuncionais, especialmente em quadros ansiosos (American Psychological Association, 2023). Todavia, em decorrência da rotina acelerada e do excesso de demandas próprias das condições de vida contemporâneas, observa-se um padrão de resistência à psicoterapia, relacionado à dificuldade de inserir o cuidado em saúde mental na rotina cotidiana (Fukuda, 2023).

A banalização do cuidado em saúde mental, que tende a interpretar sintomas físicos e psíquicos — especialmente os de natureza ansiosa — como respostas fisiológicas naturais e inofensivas, pode levar à desconsideração de riscos importantes, como instabilidade de humor, taquicardia, insônia, crises de pânico e severos prejuízos funcionais. Nesse sentido, Onocko-Campos (2019) reforça a necessidade premente de ampliação de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental.

Apoiada a essa necessidade, a Psicologia tem incorporado abordagens inovadoras e complementares, fundamentadas em um modelo biopsicossocial. Nesse contexto, a terapia assistida por animais (TAA), especialmente a cinoterapia, tem recebido crescente reconhecimento científico e empírico como intervenção complementar em diferentes quadros clínicos, incluindo os transtornos de ansiedade (Andrade; Berto, 2023).

Sabe-se que a ansiedade pode manifestar-se por meio de sintomas somáticos, cognitivos e comportamentais, caracterizados por preocupação intensa, tensão e sofrimento persistente (D'Ávila et al., 2020). Nesse ecossistema, a cinoterapia tem se mostrado particularmente eficaz em indivíduos com maior rigidez defensiva, contribuindo para a redução de barreiras emocionais e facilitando o estabelecimento da aliança terapêutica (Fine, 2019).

A interação afetiva com o animal no contexto terapêutico pode impulsionar maior confiança do paciente em relação ao terapeuta (Andrade; Berto, 2023). Entretanto, é

importante ressaltar que nem todo cão está apto a atuar nesse tipo de intervenção, uma vez que esses animais passam por treinamentos e procedimentos específicos para serem habilitados à terapia assistida (Albuquerque; Ciari, 2016).

Embora o animal atue como um recurso facilitador, cabe ao psicoterapeuta a definição dos objetivos do tratamento com base em fundamentos científicos da Psicologia. Dessa forma, a cinoterapia pode auxiliar na modificação de padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais, favorecendo estratégias de enfrentamento mais adaptativos frente às situações ansiogênicas (Nicoletti; Manuel, 2019). Além disso, a presença do cão pode estimular a liberação de oxitocina, hormônio associado ao vínculo afetivo e ao bem-estar, bem como reduzir os níveis de cortisol, diretamente relacionado ao estresse (Andrade; Berto, 2023).

Apesar dos achados já consolidados na literatura internacional sobre terapia assistida por animais — desenvolvidos por autores pioneiros como Levinson (1960), Beck e Katcher (1996), Chandler (2005), Friesen (2010) e Fine (2019) —, ainda há uma escassez de estudos nacionais, visto que o cenário brasileiro permanece relativamente restrito quanto à adoção de intervenções terapêuticas inovadoras (Araújo; Lima, 2019).

Diante dessa lacuna, este estudo tem como objetivo investigar a autorregulação emocional, a redução do estresse, a melhora da autoestima, o aprimoramento das relações interpessoais e o aumento da funcionalidade em adultos emergentes submetidos à cinoterapia, além de analisar a utilização dessa intervenção por psicólogos no tratamento de quadros ansiosos.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar as contribuições do uso de cães como recurso terapêutico complementar na prática profissional da Psicologia para o manejo de quadros ansiosos.

2.2 Objetivo específico

Mapear as evidências científicas disponíveis na literatura sobre a eficácia da cinoterapia na redução da ansiedade, avaliando seu potencial de aplicabilidade e os impactos na autorregulação emocional, níveis de estresse e autoestima de adultos emergentes (18-25 anos).

3 METODOLOGIA

Foi utilizado o método de pesquisa de revisão integrativa da literatura de abordagem qualitativa, submetida à análise de conteúdo analítica. Essa abordagem possibilita uma análise abrangente e profunda dos resultados, embora a multiplicidade de fontes exija rigor metodológico em sua operacionalização (Cavalcante & Oliveira, 2020).

A coleta de dados foi realizada em bancos de dados do periódico Google Acadêmico, abrangendo a literatura publicada entre os anos de 2020 e 2025. Para a seleção dos artigos, foram utilizados os seguintes descritores em saúde e psicologia, combinados por operadores booleanos: "cinoterapia" AND "psicologia" AND "ansiedade" AND "jovens".

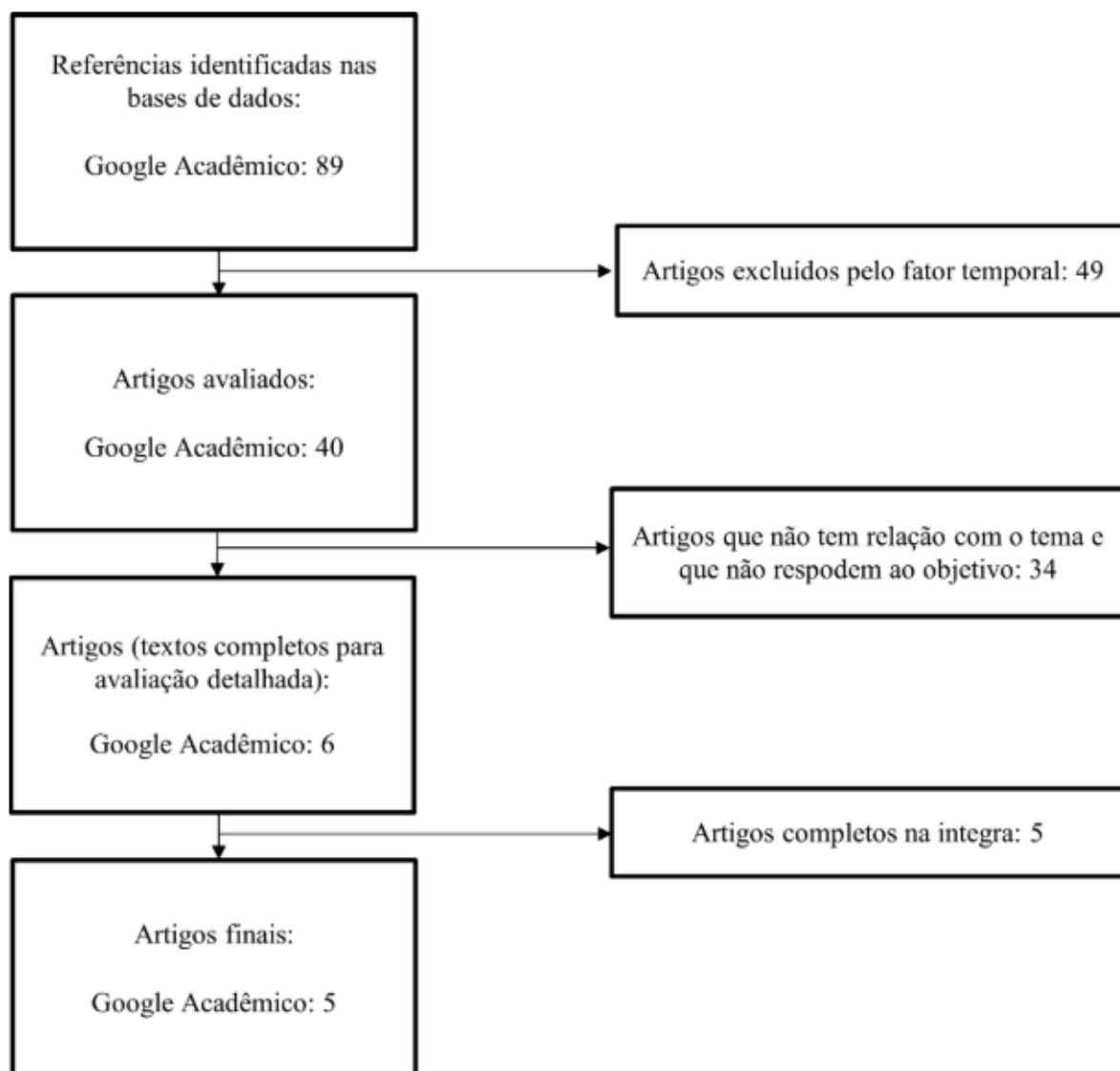
Estabeleceram-se como critérios de inclusão: artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados em formato digital, no idioma português e que apresentassem pertinência direta com a temática proposta dentro do recorte temporal delimitado (2020–2025). Em contrapartida, os critérios de exclusão compreenderam produções duplicadas nas bases de dados, capítulos de livros, literatura estrangeira e trabalhos que não disponibilizassem o texto completo para consulta.

Na elaboração deste trabalho, foram empregados recursos como Gemini AI e Chat Gpt com a finalidade de revisão gramatical, *brainstorming* e verificação de normas da ABNT. Todo o material obtido foi posteriormente revisado e ajustado pelos autores, que assumiram total responsabilidade pelo conteúdo final apresentado.

4 RESULTADOS

A partir das estratégias de busca na base de dados selecionada, foram recuperadas 89 produções científicas. Desse total, 83 foram descartadas por não cumprirem os critérios de elegibilidade e uma foi excluída por indisponibilidade do texto integral para leitura. Desse modo, o corpus final desta revisão constituiu-se de 5 artigos, cujo processo de seleção encontra-se detalhado no Fluxograma 1.

Fluxograma 1 - Sistematização para inclusão e exclusão dos artigos



Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

A fim de sumarizar as evidências encontradas, apresenta-se a seguir uma tabela-síntese dos artigos incluídos nesta revisão. Os dados encontram-se ordenados alfabeticamente e distribuídos conforme os critérios de: identificação (título, autores e ano), área de estudo, delineamento metodológico e resultados obtidos.

Tabela 1 - Artigos encontrados na literatura entre 2020 e 2025 de acordo com os critérios definidos pelos autores.

Nº	Título	Autores e ano de publicação	Área de estudo	Metodologia	Resultados
1	Os benefícios psicológicos da cinoterapia: um estudo de revisão	Silva, 2023	Trabalho de conclusão de curso do curso de psicologia.	Estudo de Revisão Integrativa qualitativa a partir da análise do conteúdo da autora Laurence Bardin.	O trabalho traz que a cinoterapia gera benefícios como aumento da tranquilidade, alegria e diminuição da ansiedade.
2	Psicoterapêuts, a terapia assistida por animais pode ser utilizada pela psicologia para beneficiar a saúde mental?	Lima, 2025	Trabalho de conclusão de curso do curso de psicologia.	Estudo de revisão bibliográfica sistemática de abordagem qualitativa e descritiva de pesquisas entre 2020 e 2024.	Como conclusão, o trabalho diz que há uma melhora na saúde mental, porém que ainda faltam pesquisas confiáveis disponíveis e atualizadas.
3	Relação dinâmica e mutuamente benéfica entre espécies	Santos <i>et al.</i> , 2023	Artigo relacionado à área da saúde dentro do escopo da medicina veterinária.	É uma revisão de literatura que abarca a terapia assistida por animais.	Apresenta que a Terapia assistida por animais atua na estimulação dos órgãos sensoriais, e na motricidade, e auxilia a diminuição da ansiedade, e que a cinoterapia em si evoca benefícios psicológicos, pedagógicos e sociais.

4	Terapia assistida por animais e psicologia: um estudo de revisão bibliográfica	Rui <i>et al</i> , 2020	Artigo publicado por alunos de psicologia no periódico da faculdade.	Retratou uma revisão bibliográfica sistemática de pesquisas empíricas acerca do tema Terapia Assistida com Animais.	Mostrou que a Terapia Assistida por Cães promove autoconhecimento, maior expressão de conteúdos internos e maior controle de ansiedade, agressividade e impulsividade.
5	Terapia assistida por animais: uma abordagem integrativa para a saúde mental e o bem-estar animal	Rodrigues; Martins, 2025	Artigo publicado por formados nas áreas de qualidade ambiental e saúde em uma revista.	Realizou-se uma revisão integrativa da literatura abordando a TAA e sua relação com os transtornos como ansiedade, depressão, autismo, esquizofrenia e TEPT.	O contato com cães como co-terapeuta resultou em diminuição do cortisol e aumento da oxitocina, desempenhando assim um papel importante ao reduzir a ansiedade.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

No que concerne à caracterização das 5 produções selecionadas, constatou-se o predomínio da área da Psicologia (n=3), seguida pela Medicina Veterinária (n=1) e por uma abordagem multidisciplinar (n=1). Quanto ao perfil metodológico, todas as pesquisas adotaram a revisão bibliográfica ou integrativa como delineamento. Ademais, observou-se uma maior concentração temporal de publicações entre os anos de 2023 e 2025.

Tabela 2 - Tabela síntese dos benefícios clínicos.

	Benefícios clínicos		
	Fisiológico (regulação sensorial/hormonal)	Emocional (redução de ansiedade/alegria)	Comportamental (controle de impulsividade/ adesão)
Lima, 2025 - Psicologia		✓	✓
Rodrigues; Martins, 2025 - Saúde/ambiental	✓	✓	
Rui <i>et al.</i> , 2020 - Psicologia		✓	✓
Santos <i>et al.</i> , 2023 - Méd. Veterinária	✓	✓	
Silva, 2023 - Psicologia		✓	

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Na tabela 2, é possível notar que, apesar das diferentes áreas de pesquisa, em todas pode-se notar que a cinoterapia trouxe resultados benéficos no âmbito emocional, e que em duas delas na esfera fisiológica e em outras duas no campo comportamental, também houve benefícios.

5 DISCUSSÃO

A cinoterapia configura-se como um promissor recurso auxiliar no manejo terapêutico durante a adultez emergente. Esse período do desenvolvimento é marcado pela instabilidade emocional, pela busca de identidade e por profundas inseguranças quanto ao futuro — fatores frequentemente associados à exacerbação de sintomas ansiosos nessa parcela da população.

A partir dos dados levantados, evidencia-se a estrita intersecção entre a Saúde, a Psicologia e a Medicina Veterinária. No âmbito da cinoterapia, essas três áreas devem atuar de forma integrada, priorizando sempre a sanidade e o bem-estar do animal, bem como as especificidades do público-alvo (Santos et al., 2023). Contudo, Martins e Rodrigues (2025)

ressaltam que o diálogo interdisciplinar ainda enfrenta barreiras operacionais devido à escassez de regulamentação formal e de metodizações padronizadas.

Os estudos analisados indicam consensualmente que a cinoterapia não substitui os modelos psicoterapêuticos convencionais, mas atua como importante adjuvante no manejo da ansiedade. No cenário clínico, o engajamento com os cães amortece sintomas ansiosos e eleva a taxa de adesão dos pacientes ao tratamento psicológico tradicional (Lima, 2025). Essa modalidade promove sentimentos de tranquilidade e alegria (Silva, 2022), catalisando ganhos significativos nos domínios mental, acadêmico e social (Santos et al., 2023).

Ademais, os benefícios estendem-se ao controle da agressividade e da impulsividade, mesmo em populações com deficiência intelectual (Rui et al., 2020). Sob a perspectiva fisiológica, a coparticipação dos cães-terapeutas está diretamente associada à redução dos níveis corporais de cortisol, um consolidado biomarcador do estresse (Martins; Rodrigues 2025).

A presença do cão em sessão é capaz de romper as resistências iniciais do processo psicoterapêutico, facilitando o estabelecimento do vínculo e a aliança terapêutica entre jovens adultos que demonstram dificuldades de vinculação. Para exercer essa função, contudo, o animal deve apresentar temperamento dócil, estável e tranquilo, demonstrando tolerância ao manejo físico e baixa sensibilidade a estímulos sonoros intensos (Elias, 2022).

Nesse sentido, o treinamento canino requer a condução de profissionais especializados e o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, alicerçado em quatro etapas fundamentais: o adestramento específico, a emissão de laudo por médico veterinário, a manutenção do esquema vacinal atualizado e a avaliação do perfil comportamental adequado (Oliveira; Tortelly Neto, 2024).

Os cães são ótimos recursos terapêuticos e com grande potencial a ser explorado, principalmente entre o público jovem. Embora os estudos demonstrem benefícios relevantes da cinoterapia no manejo da ansiedade, ainda há necessidade de maior embasamento científico, especialmente por meio de pesquisas voltadas à população de adultos emergentes.

Apesar do expressivo potencial dos cães como recursos terapêuticos para o público jovem, a literatura científica ainda carece de maior robustez empírica voltada especificamente para a população de adultos emergentes. Embora a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2022) tenha alertado para um incremento global de 25% nos casos de ansiedade decorrentes da pandemia da COVID-19 — atingindo majoritariamente jovens e mulheres —, o escopo das pesquisas nacionais sobre Terapia Assistida por Animais (TAA) permanece

predominantemente centralizado no público infantil e idoso, demonstrando ainda uma preferência metodológica pela equoterapia.

Não obstante o foco na ansiedade, a cinoterapia também viabiliza melhorias substanciais na cognição, na comunicação e nas habilidades sociais em diferentes etapas do ciclo vital. Ela atua no equilíbrio emocional e promove incremento na qualidade de vida durante todo o ciclo vital (Salvino; Amaral, 2023).

Como aponta Mota *et al.* (2021), o laço afetivo estabelecido entre o paciente e o cão fomenta um ambiente de acolhimento e segurança emocional, atenuando os mecanismos de defesas psicológicos e encorajando a livre expressão de afetos. Para a Psicologia, a cinoterapia representa a expansão das fronteiras do cuidado em saúde mental, demandando, por conseguinte, uma práxis ética, interdisciplinar e fundamentada em capacitação técnica rigorosa.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidencia-se, na literatura atual, um crescimento progressivo de pesquisas que correlacionam o uso de cães como recurso auxiliar aos tratamentos convencionais. Nesse panorama, a cinoterapia tem se mostrado uma abordagem promissora, sustentada por um volume latente de evidências científicas positivas.

A partir da análise dos estudos selecionados — compreendendo monografias em Psicologia e artigos nos campos da saúde e multidisciplinar —, constatou-se uma relação direta entre a inserção de cães no processo psicoterapêutico e a mitigação de quadros ansiogênicos na população geral. Os achados indicam que a interação com o animal atua positivamente em marcadores fisiológicos e psicológicos, favorecendo o bem-estar e a regulação emocional.

Entretanto, embora o potencial clínico da cinoterapia seja evidente, observa-se uma severa escassez de publicações dedicadas especificamente à população de adultos emergentes (18 a 25 anos). Dado que este estrato populacional figura hoje entre os mais impactados por sintomas severos de ansiedade e estresse, conclui-se que transpor e fundamentar os benefícios da cinoterapia para a realidade dos jovens adultos constitui uma necessidade premente, configurando-se como uma alternativa de cuidado acessível, humanizada e de alto impacto biopsicossocial a ser explorada pela psicologia contemporânea.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Natalia de Souza; CIARI, Monica. Cães e humanos: uma relação forte, complexa, duradoura e vantajosa. *In*: CHELINI, Marie-Odile Monier; OTTA, Emma. *Terapia Assistida por Animais*. Barueri, São Paulo: **Manole**, p. 1-22, 2016.
- ALVES, Flávia José Oliveira; FIALHO, Erika; ARAUJO, Jacyra Azevedo Paiva de; NASLUND, João A.; BARRETO, Maurício; PATEL, Vikram; MACHADO, Daiane Borges. The rising trends of self-harm in Brazil: an ecological analysis of notifications, hospitalisations, and mortality between 2011 and 2022. **The Lancet Regional Health - Americas**, [S.l.], v. 31, fev. 2024. Disponível em: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2667-193X%2824%2900018-8>. Acesso em: 9 mai. 2026.
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **How psychologists help with anxiety disorders**. 2023. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/anxiety/disorders>. Acesso em: 9 mai. 2026.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. **Artmed**, Porto Alegre, ed. 5, 2014.
- ANDRADE, Julia Perboni; BERTO, Vinícius. Família multiespécies: como os animais de estimação afetam o bem-estar emocional. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S.l.], v. 9, n. 11, p. 292-305, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/12305>. Acesso em: 11 abr. 2026.
- ARAÚJO, Gabriella da Fonte Marroquim Macêdo de; LIMA, Mariana Sá de. A Terapia Assistida por Animais e a Prática do Psicólogo: uma revisão sistemática. 2019. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Psicologia) – Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2019. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/bitstream/fpsrepo/608/1/TCC%20FINAL%20MARIANA%20E%20GABRIELLA.pdf>. Acesso em: 8 nov. 2025.
- ARNETT, Jeffrey Jensen. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. **American Psychologist**, [S.l.], 2000.
- BAUMAN, Zygmunt. Vidas desperdiçadas: a modernidade e seus excluídos. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. **Jorge Zahar**, Rio de Janeiro, 2005.
- BECK, Alan; KATCHER, Aaron. Between pets and people: the importance of animal companionship. **Purdue University Press**, West Lafayette, 1996.
- BRANDÃO, Tania; SARAIVA, Luisa; MATOS, Paula Mena. O prolongamento da transição para a idade adulta e o conceito de adultez emergente: especificidades do contexto português e brasileiro. **Análise Psicológica**, Porto, 2012. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/108214/2/98354.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2026.

CARLETON, Nicholas. Fear of the unknown: One fear to rule them all?. **Journal of Anxiety Disorders**, Saskatchewan, v. 41, p. 5-21, mar. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27067453/>. Acesso em: 28 fev. 2026.

CAVALCANTE, Livia Teixeira Canuto; OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto de. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 83-102, abr. 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-11682020000100006&script=sci_abstract. Acesso em: 28 mar. 2026.

CHANDLER, Cynthia Kay. Animal assisted therapy in counseling. **Routledge**, New York, 2005.

D'ÁVILA, Livia Ivo; ROCHA, Fernanda Cardoso; RIOS, Bruna Roberta Meira; PEREIRA, Sabrina Gonçalves Silva; PIRIS, Álvaro Parrela. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português – revisão integrativa. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 12, n. 2, p. 155-168, jun. 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2177-093X2020000200011. Acesso em: 01 out. 2025.

ELIAS, Ana Beatriz de Oliveira. **Perfil do cão coterapeuta: revisão de literatura**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Zootecnia) – Instituto Federal Goiano, Morrinhos, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ifgoiano.edu.br/handle/prefix/3597?mode=full>. Acesso em: 14 abr. 2026.

FERREIRA, Sandra Maria; NUNEZ, Elizabeth Ivone Santos; ALMEIDA, Nerilton Vidal de. A relação entre o fracasso escolar e a aprendizagem: análise das dimensões pedagógicas e psicossociais. **Revista Tópicos**, [S.l.], v. 2, n. 14, p. 1-13, 25 out. 2024. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/a-relacao-entre-o-fracasso-escolar-e-a-aprendizagem-analise-das-dimensoes-pedagogicas-e-psicossociais>. Acesso em: 14 fev. 2026.

FINE, Aubrey Howard. Animal-assisted therapy: theoretical foundations and guidelines for practice. **Academic Press**, San Diego, ed. 5, 2019.

FRIESEN, Lori. Potential for the role of school-based animal-assisted literacy mentoring programs. **Language and Literacy**, [S.l.], v. 12, n. 1, p. 21-37, out. 2010. Disponível em: <https://journals.library.ualberta.ca/langandlit/index.php/langandlit/article/view/9318>. Acesso em: 14 fev. 2026.

FUKUDA, Cláudia Cristina; PENSO, Maria Aparecida; AMPARO, Deise Matos do; ALMEIDA, Bruno Coimbras de; MORAIS, Camila de Aquino. Saúde mental de jovens brasileiros: barreiras à busca por ajuda profissional. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 33, n. 2, 2023. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/7891>. Acesso em: 18 abr. 2026.

GOBBO, Jessica; DELLAZZANA-ZANON, Letícia Lovato. Sentido na vida na adultez emergente: contribuições para a Psicologia do Desenvolvimento. **Revista Subjetividades**, [S.l.], p. 1-12, jul. 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/378331364_Sentido_na_Vida_na_Aduldez_Emergente_Contribuicoes_para_a_Psicologia_do_Developolvimento. Acesso em: 21 fev. 2026.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. **Vozes**, Petrópolis, 2015.

LEVINSON, Boris Mayer. A comparative study of the verbal and performance ability of monolingual and bilingual native born Jewish preschool children of traditional parentage. **The Journal of Genetic Psychology**, [S.l.], v. 97, n. 1, p. 93-112, 1960. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00221325.1960.10534316>. Acesso em: 14 fev. 2026.

LIMA, Rafael Ambrosio de. **Psicoterapets: a terapia assistida por animais como intervenção complementar no tratamento de ansiedade e depressão**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Paulista, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/44644>. Acesso em: 6 abr. 2026.

MARTINS, Mauro Henrique Franzkowiak; RODRIGUES, Gabriela Zimmermann Prado. Terapia assistida por animais: uma abordagem integrativa para a saúde mental e o bem-estar animal. **Studies in Environmental and Animal Sciences**, Curitiba, v. 6, n. 1, p. 1-29, 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/seas/article/view/14635/8203>. Acesso em: 6 abr. 2026.

MOTA, Antônio Anderson Câncio; ROCHA, Maria de Fatima Brito Fontelene; BATALHA, Daniel de Freitas; PINHO, Artur Mouta de. Terapia Assistida por Animais: novas possibilidades para um cuidar em Psicologia. **ID on line – Revista de Psicologia**, [S.l.], v. 15, n. 55, p. 575-594, 2021. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2694>. Acesso em: 14 fev. 2026.

NICOLETTI, Maria Aparecida; MANUEL, Priscila Rodrigues. Terapia assistida por animais (TAA) ou atividade assistida por animais (AAA): incorporação nas práticas integrativas e complementares no SUS. **Infarma – Ciências Farmacêuticas**, [S.l.], v. 31, n. 4, p. 248-258, out. 2019. Disponível em: https://cff.emnuvens.com.br/infarma/article/view/2554/pdf_1. Acesso em: 28 mar. 2026..

OLIVEIRA, Gabriela Schiilke de; TORTELLY NETO, Roberto. Cinoterapia: uma revisão bibliográfica. **Arquivos Brasileiros de Medicina Veterinária FAG**, [S.l.], v. 7, n. 2, p. 78-83, jul./dez. 2024. Disponível em: <https://revistas.fag.edu.br/index.php/ABMVFAG/article/view/2062>. Acesso em: 25 out. 2026.

ONOCKO-CAMPOS, Rosana Teresa. Saúde mental no Brasil: avanços, retrocessos e desafios. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.l.], v. 35, n. 11, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/LKMxbhKYbPHqP8snJjHwsLQ/?format=html&lang=pt#top>. Acesso em: 28 fev. 2026

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). CID-11: Classificação Internacional de Doenças - 11ª Revisão, 2026. Disponível em: <https://icd.who.int/pt>. Acesso em: 21 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. 2022. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 9 mai. 2026.

RUI, Gabriela Aparecida; OLIVEIRA, Jaqueline Tomaz de; CASSIANO, Rafaela Guilherme Monte. **Terapia assistida por animais e psicologia: um estudo de revisão bibliográfica**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário UNIFAFIBE, [s.l.], 2020. Disponível em: <https://repositorio.unifafibe.com.br/xmlui/handle/123456789/565>. Acesso em: 6 abr. 2026.

SALVINO, Gislaine da Silva; AMARAL, Cecília Maria Costa do. Intervenções assistidas por animais, com ênfase em cinoterapia. In: ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO BARÃO DE MAUÁ, 16., 2023, Ribeirão Preto. **Anais [...]**. Ribeirão Preto: Centro Universitário Barão de Mauá, 2023. v. 8. Disponível em: <https://api3.baraodemaua.br/media/27359/gislaine-da-silva-salvino.pdf>. Acesso em: 14 fev 2026.

SANTOS, Ana Caroline Souza; SOARES, Michelle Evangelista; SILVA, Bianca Oliveira; OLIVEIRA, Matheus de Paula; SANTOS, Ariel Silva; NASCIMENTO, Jâmysson Barbosa; SILVA, Anita de Souza; TELES, Rita de Cássia Carvalho Castro; SILVA, Renata Rocha da; CAMPOS, Roseane Nunes de Santana. Relação dinâmica e mutuamente benéfica entre espécies. **Brazilian Journal of Animal and Environmental Research**, [s.l.], v. 6, n. 1, p. 535-546, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJAER/article/view/58310>. Acesso em: 6 abr. 2026.

SILVA, Sarah Galvão. **Os benefícios psicológicos da cinoterapia no contexto da terapia assistida por animais**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Tocantins, [s.l.], 2023. Disponível em: https://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/4948?locale=pt_BR. Acesso em: 6 abr. 2026.