

## O impacto dos animais de estimação na ansiedade e depressão em idosos: uma revisão integrativa

The impact of pets on anxiety and depression in older adults: an integrative review

El impacto de las mascotas en la ansiedad y la depresión en las personas mayores: una revisión integradora

Matheus Pereira Marques<sup>1</sup>  
Bruno Gordiano Castorino<sup>1</sup>  
Lais Santos Duarte Callado<sup>1</sup>  
Mateus Condaque de Souza<sup>1</sup>  
Alan dos Santos<sup>2</sup>

### RESUMO

O envelhecimento populacional cresce rapidamente, trazendo desafios à saúde mental dos idosos. Ansiedade e depressão são transtornos comuns nessa faixa etária, afetando negativamente a qualidade de vida. Alternativas que favoreçam um envelhecimento emocionalmente saudável tornam-se cada vez mais importantes. **OBJETIVO:** Discutir o impacto dos animais de estimação para o processo de envelhecimento saudável, enfatizando a proteção contra ansiedade e depressão em idosos. **METODOLOGIA:** Revisão integrativa com buscas nas bases de dados PubMed e SciELO. Foram selecionados artigos em português, espanhol e inglês, publicados entre 2013 e 2024, utilizando-se os descritores “ansiedade”, “depressão”, “animais de estimação” e “idosos”, interligados pelo operador booleano “and”. Foram incluídos estudos que abordassem simultaneamente os três eixos: 1. envelhecimento, 2. ansiedade e depressão, e 3. animais de estimação. **RESULTADOS:** Dos 22 estudos encontrados, 7 atenderam aos critérios de inclusão. A interação frequente com animais mostrou benefícios na redução da ansiedade e suporte emocional, mas a posse, por si só, não apresentou impacto significativo sobre a depressão. Donos

<sup>1</sup> Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE, Graduando de Medicina, Guarujá - SP.

<sup>2</sup> Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Docente, Guarujá - SP

**Autor correspondente:** mateus\_condaque@icloud.com

de cães demonstraram menor ansiedade, enquanto a posse de gatos foi associada a mais sintomas depressivos, especialmente entre mulheres. Um estudo apontou efeitos positivos mesmo na interação com pequenos animais, como insetos. Os efeitos variam conforme a espécie, vínculo afetivo e contexto social. **CONCLUSÃO:** A interação com pets pode reduzir a ansiedade e melhorar o bem-estar emocional de idosos. Porém, apenas possuir um animal não é suficiente para mitigar a depressão. Estudos futuros devem considerar espécie, vínculo e ambiente.

**Palavras-chave:** Ansiedade; depressão; animais de estimação; idosos; terceira idade.

## ABSTRACT

The aging population is growing rapidly, presenting challenges to the mental health of older adults. Anxiety and depression are common conditions in this age group, negatively affecting quality of life. Alternatives that promote emotionally healthy aging are increasingly important. **OBJECTIVE:** To discuss the impact of pets on the healthy aging process, emphasizing protection against anxiety and depression in the elderly. **METHODOLOGY:** An integrative review was conducted using the PubMed and SciELO databases. Articles in Portuguese, Spanish, and English published between 2013 and 2024 were included. The descriptors “anxiety,” “depression,” “pets,” and “elderly” were used, connected with the boolean operator “and”. Studies that simultaneously addressed aging, anxiety and depression, and pets were included. **RESULTS:** Of the 22 studies found, 7 met the inclusion criteria. Frequent interaction with pets proved beneficial in reducing anxiety and providing emotional support, but ownership alone showed no significant impact on depression. Dog owners showed lower anxiety, while cat ownership was associated with more depressive symptoms, especially in women. One study reported benefits even with small animals, such as insects. Effects vary depending on species, bond, and social context. **CONCLUSION:** Pet interaction may reduce anxiety and enhance emotional well-being in older adults, but pet ownership alone does not mitigate depression. Future studies should consider species, emotional bond, and environment.

**Keywords:** Anxiety; depression; pets; elderly; aging.

## RESUMEN

El envejecimiento poblacional crece rápidamente, generando desafíos para la salud mental de los adultos mayores. La ansiedad y la depresión son trastornos frecuentes en esta etapa, afectando negativamente la calidad de vida. Se necesitan alternativas que promuevan un envejecimiento emocionalmente saludable. **OBJETIVO:** Discutir el impacto de las mascotas en el proceso de envejecimiento saludable, enfatizando la protección contra la ansiedad y la depresión en personas mayores. **METODOLOGÍA:** Revisión integrativa realizada en las bases de datos PubMed y

SciELO. Se seleccionaron artículos en portugués, español e inglés, publicados entre 2013 y 2024. Se utilizaron los descriptores “ansiedad”, “depresión”, “mascotas” y “adultos mayores”, conectados por el operador booleano “and”. Se incluyeron estudios que abordaran simultáneamente envejecimiento, ansiedad y depresión, y mascotas. **RESULTADOS:** De los 22 estudios encontrados, 7 cumplieron los criterios de inclusión. La interacción frecuente con mascotas mostró beneficios en la reducción de la ansiedad y en el apoyo emocional, pero la tenencia por sí sola no tuvo impacto significativo en la depresión. Los dueños de perros presentaron menos ansiedad, mientras que la tenencia de gatos se asoció con más síntomas depresivos, especialmente en mujeres. Un estudio demostró beneficios incluso con animales pequeños, como insectos. **CONCLUSIÓN:** La interacción con mascotas puede reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional de los adultos mayores, aunque la tenencia sola no mitigue la depresión. Se recomiendan estudios futuros considerando especie, vínculo y entorno.

**Palabras clave:** Ansiedad; depresión; mascotas; adultos mayores; tercera edad.

## INTRODUÇÃO

A população global está envelhecendo a um ritmo sem precedentes, com o aumento da expectativa de vida e a crescente proporção de idosos na sociedade. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística <sup>1</sup>, o Brasil conta com mais de 33 milhões de pessoas idosas, representando cerca de 14,7% da população, um crescimento de 39,8% entre 2012 e 2021.

Nesse contexto, garantir o bem-estar e a qualidade de vida na terceira idade torna-se uma preocupação central. No entanto, longevidade não significa necessariamente envelhecimento saudável. Conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), um envelhecimento saudável envolve não apenas a ausência de doenças, mas também um estado de bem-estar físico, mental e social. Uma das principais consequências do envelhecimento populacional é o aumento da prevalência de problemas de saúde, tanto físicos quanto psicológicos, incluindo transtornos mentais como ansiedade e depressão <sup>2</sup>.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) define a ansiedade como uma resposta natural e adaptativa a novas situações, essencial para proteção. No entanto, quando exacerbada, a ansiedade pode se manifestar como um estado de sofrimento mental, marcado por medo intenso e preocupação excessiva, impactando negativamente a qualidade de vida dos indivíduos. O diagnóstico de transtornos de ansiedade em idosos é particularmente complexo, devido à presença de comorbidades clínicas, declínio cognitivo e alterações funcionais associadas ao processo de envelhecimento. A prevalência desses transtornos em idosos varia entre 5% e 15% <sup>3</sup>.

Além disso, a ansiedade em idosos está frequentemente associada à depressão. Há uma correlação significativa entre o aumento da ansiedade e a prevalência da depressão nessa população <sup>4</sup>. A depressão, por sua vez, é caracterizada por uma redução na energia, acompanhada por perda parcial ou total da capacidade de sentir alegria e prazer, além de lentificação dos processos cognitivos. Dados do IBGE<sup>1</sup> indicam que, entre 2013 e 2019, houve um aumento no

número de idosos diagnosticados com depressão, sendo a faixa etária entre 60 e 64 anos a mais afetada, atingindo 13% dessa população. A depressão em idosos se manifesta de forma distinta da observada em adultos jovens, exigindo abordagens terapêuticas que considerem suas especificidades e complexidades<sup>5</sup>.

Nos últimos anos, cresce o reconhecimento do impacto positivo que os animais de estimação podem ter na vida de pessoas idosas. Os animais desempenham um papel fundamental na redução da ansiedade, depressão e outros transtornos psicológicos, proporcionando estímulo e alegria. Além dos benefícios emocionais, a relação com os animais também favorece aspectos físicos e sociais do bem-estar na terceira idade<sup>6</sup>. A interação com pets pode reduzir a sensação de solidão, melhorar o humor e estimular comportamentos sociais mais positivos<sup>7</sup>.

O presente estudo visou discutir o impacto dos animais de estimação para o processo de envelhecimento saudável, mais especificamente a proteção contra ansiedade e depressão em idosos.

## **2 METODOLOGIA**

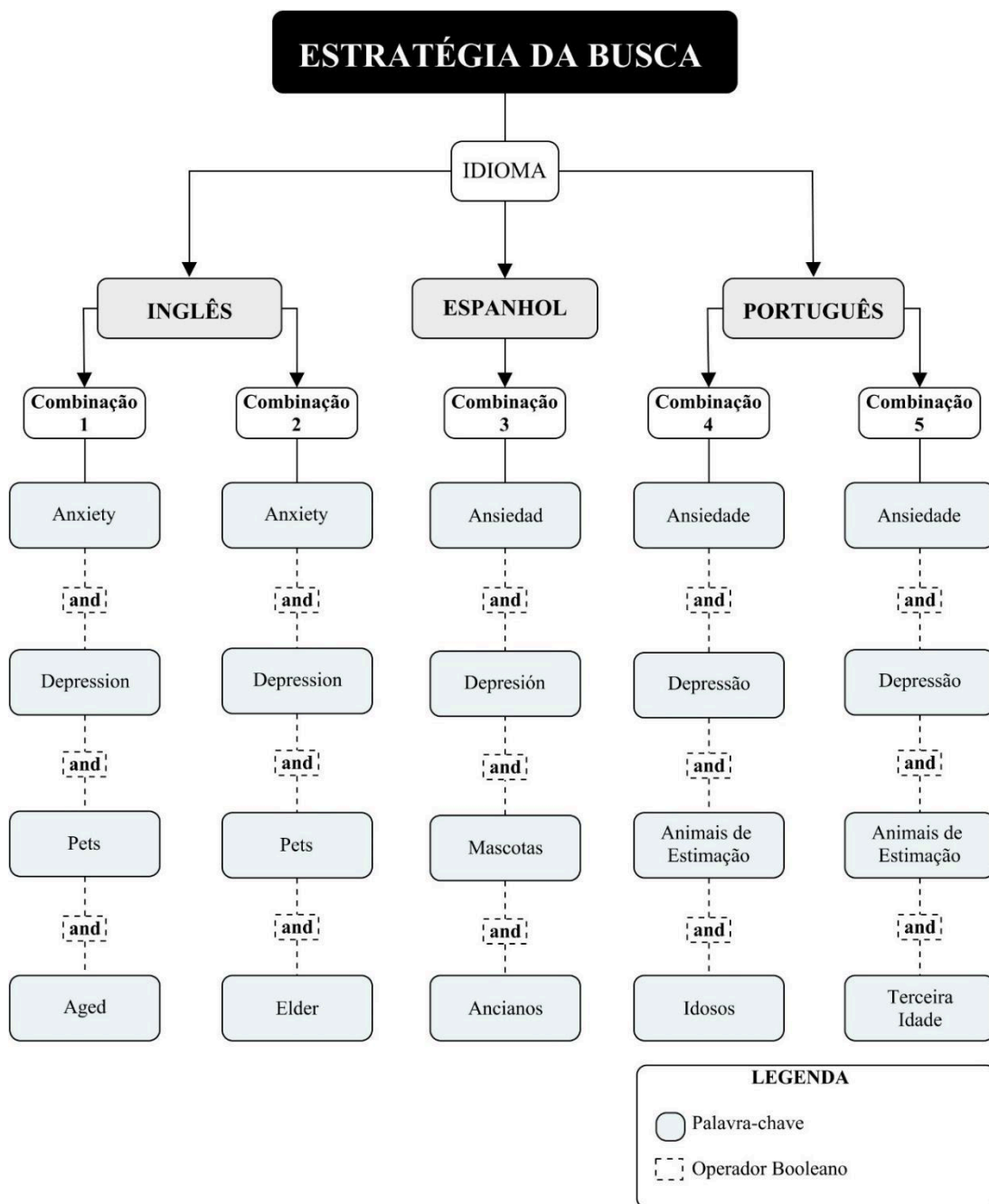
O presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, caracterizada pela análise minuciosa e sistemática de artigos científicos, fundamentada em uma estratégia de busca previamente delineada e rigorosamente estruturada. Foram incluídos estudos com diferentes delineamentos metodológicos, abrangendo metanálises, revisões sistemáticas, ensaios clínicos, estudos de coorte, estudos ecológicos, estudos transversais e revisões de literatura.

A seleção dos estudos foi realizada por meio de uma busca nas bases de dados PubMed (National Library of Medicine) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), reconhecidas internacionalmente pela qualidade e relevância das publicações indexadas. Foram considerados artigos publicados nos idiomas português, espanhol e inglês, abrangendo o período compreendido entre os anos de 2013 e 2024. A leitura integral dos textos foi realizada para assegurar a inclusão apenas daqueles que atendessem rigorosamente aos critérios estabelecidos para a análise.

Os critérios de inclusão adotados compreenderam a seleção de estudos publicados dentro do intervalo temporal previamente definido e que abordassem, de maneira articulada, a relação entre os seguintes eixos temáticos: (1) envelhecimento, (2) ansiedade e depressão e (3) animais de estimação. Dessa forma, foram excluídos todos os estudos que não contemplassem simultaneamente os três aspectos investigados, como, por exemplo, aqueles que analisassem os idosos sem associá-los às condições emocionais de ansiedade e depressão e à presença de animais de estimação.

A estratégia de busca foi elaborada, adotando o uso de palavras-chave previamente validadas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no Medical Subject Headings (MeSH). Os descritores selecionados incluem ansiedade (anxiety e ansiedad), depressão (depression e depresión), animais de estimação (pets e mascotas), idosos e terceira idade (elder, aged e anciano). Para a combinação e refinamento dos resultados, foi utilizado o operador booleano "AND", permitindo a interseção dos termos e garantindo maior precisão na recuperação dos

artigos. As combinações específicas dos descritores utilizados na busca estão detalhadas na Figura 1.



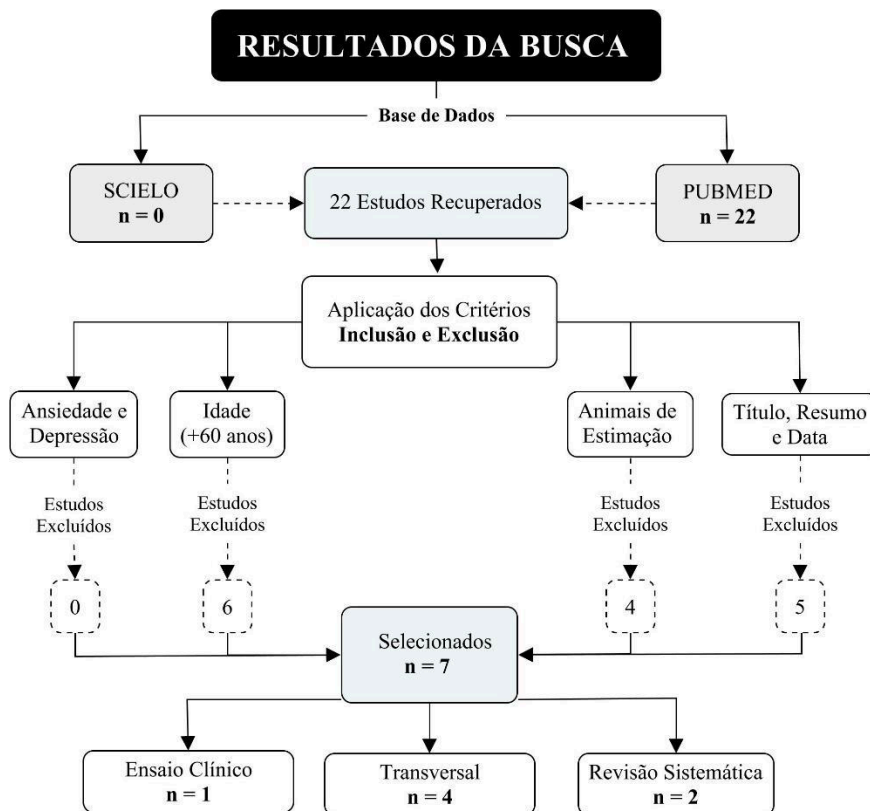
**Figura 1.** Combinações entre operador booleano e palavras-chaves.

### 3 RESULTADOS

Foram seleccionados 7 artigos para revisão. Foram recuperados inicialmente 22 estudos nas bases de dados PubMed (n = 22) e SciELO (n = 0) e, em sequência, foram utilizados os

critérios de inclusão e exclusão. O processo detalhado de seleção dos estudos incluídos nesta revisão está ilustrado na Figura 2.

Os estudos selecionados para a revisão compreendem um período de publicação entre agosto de 2013 e agosto de 2024. Realizou-se uma análise dos títulos e resumos para identificar a relevância e aderência aos nossos propósitos da pesquisa e eliminar aqueles estudos que não se enquadravam nos critérios previamente definidos. Os autores, análise dos objetivos e resultados principais dos artigos selecionados estão descritos na Tabela 1.



**Figura 2.** Fluxograma da recuperação e seleção dos estudos.

**Tabela 1.** Análise do impacto dos animais de estimação na ansiedade e depressão em idosos.

<b>Autores, ano e Tipo de Estudo</b>	<b>Objetivo do Estudo</b>	<b>Resultados Principais</b>
<b>Baldacchino et al<sup>8</sup>, 2013.</b>  <b>Estudo Transversal.</b>	Avaliar os níveis de ansiedade e depressão entre idosos institucionalizados e identificar os principais fatores que influenciam essas condições.	A convivência com animais de estimação mostrou-se um fator relevante para redução da ansiedade e depressão. Muitos idosos relataram sofrimento pela separação de seus pets, considerando-os companheiros essenciais antes da institucionalização. Por outro lado, instituições que possuíam

		animais, como cães, gatos e pássaros, ajudaram os residentes a criar novos laços afetivos, proporcionando conforto emocional e incentivando a interação social.
<b>Zebrowska et al<sup>9</sup>, 2024.</b>	Determinar se um vínculo próximo com um animal de estimação está associado à redução da depressão e ansiedade, especialmente entre mulheres que sofreram abuso na infância.	Foram identificadas 140 mulheres de meia-idade ou idosas donas de pets e 74 mulheres de meia-idade ou idosas sem pets. As donas de cães mostraram menor depressão e ansiedade em comparação com as sem pets e donas de gatos, enquanto as donas de gatos apresentaram maior probabilidade de eventos traumáticos e sintomas clínicos de depressão ou ansiedade.
<b>Estudo Transversal.</b>		
<b>Hughes et al<sup>10</sup>, 2020.</b>	Investigar o efeito dos animais de companhia (seja como animais de estimação ou utilizados em abordagens de intervenção mais formais) na saúde física e mental de adultos mais velhos (com 60 anos ou mais).	A companhia de animais pode beneficiar a saúde mental e física dos idosos. O uso de animais de companhia mostrou ter o potencial de ser um tratamento eficaz ou terapia auxiliar para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Em 41% dos estudos que investigaram exclusivamente os efeitos dos animais de companhia na saúde mental dos idosos, foram observadas melhorias significativas em 74% dos idosos em relação a depressão e ansiedade.
<b>Revisão Sistemática.</b>		
<b>Maurice et al<sup>11</sup>, 2022.</b>	Verificar se possuir um cão está associado a um menor número de sintomas de transtornos psicológicos em idosos (+60 anos) que vivem nas comunidades.	Foram incluídas 6 pesquisas com um total de 25.138 participantes do grupo etário entre 60 e 70 anos para avaliar os possíveis efeitos da posse de cães na saúde mental dos idosos. Não houve uma associação entre ter um cão e a redução dos sintomas de depressão. Já os idosos que mantinham contato com cães apresentaram menos sintomas de ansiedade. As análises sugerem que a interação com cães pode estimular a prática de atividades físicas e aumentar o senso de propósito.
<b>Revisão Sistemática.</b>		

---

**KO, Hae-Jin et al<sup>12</sup>, 2016.**

**Ensaio Clínico  
Randomizado  
Cego Simples.**

Investigar o efeito de insetos de estimacão na saúde mental de idosos residentes na comunidade.

Foi evidenciado que insetos (grilos) são uma boa forma de terapia assistida por animais para melhorar a saúde mental dos idosos. O grupo que cuidou de insetos apresentou uma reduo nas pontuaes da Escala de Depressão Geriátrica (GDS), com uma mudança de -1,12 em comparao a 0,20 no grupo de controle, apresentando  $p = 0,011$ . As pontuaes do Mini Exame do Estado Mental (MEEM) aumentaram em 1,13 pontos no grupo dos insetos em comparao a 0,31 pontos no grupo de controle, com  $p = 0,045$ . O componente mental da qualidade de vida também mostrou melhorias. Os resultados da pesquisa mostraram que têm um impacto positivo na qualidade de vida, mental e cognitiva dos indivíduos.

---

---

<b>Enmarker et al<sup>13</sup>, 2015.</b>	Comparar os sintomas de depressão autorreferidos de donos e não donos de animais de estimação (cães e gatos), de homens e mulheres com mais de 65 anos.	O estudo populacional transversal incluiu 12.093 pessoas (5.532 homens e 6.561 mulheres) entre 65 e 101 anos de idade, dos quais 1.083 eram proprietários de gatos e 814 eram proprietários de cães. O estudo identificou que donos de gatos possuem mais sintomas de depressão em comparação com donos de cães e pessoas sem animais. Homens que possuíam gatos relataram menos sintomas depressivos do que mulheres na mesma condição. A posse de pets, no entanto, não demonstrou impacto significativo na percepção geral de saúde e solidão. Os resultados sugerem que a relação entre animais de estimação e depressão pode variar de acordo com o tipo de animal e características individuais do dono.
---	---	--

---

---

**Zablan et al<sup>14</sup>,  
2024.**

**Estudo  
Transversal.**

1. Investigar se a posse de cães, a atividade física realizada junto com o animal de estimação e a atividade física realizada sem a presença do animal de estimação são variáveis que explicam as relações entre ansiedade, depressão, posse de animais de estimação e a solidão.

2. Examinar se as relações entre essas variáveis diferem para proprietários de animais de estimação idosos em comparação com proprietários mais jovens.

Os resultados mostraram que, embora donos de cães que praticam atividades físicas com seus animais realizem um número maior de exercícios físicos em comparação com aqueles que não se exercitam com animais de estimação, apenas a atividade física não relacionada a animais de estimação está significativamente associada a melhores resultados de saúde mental. Em idosos, a posse de cães está associada a menor ansiedade, mas não a solidão ou depressão. Em jovens, está ligada a menor solidão e depressão, mas não afeta a ansiedade. A atividade física independente dos animais de estimação desempenha um papel mais crucial na redução de sintomas de depressão e ansiedade.

---

## 4 DISCUSSÃO

O papel dos animais de estimação na vida cotidiana dos idosos tem sido amplamente estudado devido aos efeitos dos animais de estimação no bem-estar mental e no envelhecimento saudável. Dados identificaram que 68% dos idosos institucionalizados que perderam o contato com seus animais de estimação relataram um aumento significativo nos sintomas de ansiedade e depressão ( $p < 0,05$ ). Em contrapartida, lares que permitiam a interação com animais apresentaram uma redução de 32% nos sintomas depressivos e um incremento de 25% na participação social dos residentes. Esses achados sugerem que o contato regular com animais pode atuar como fator mediador na estabilidade emocional dos idosos<sup>8</sup>.

Este vínculo torna-se ainda mais relevante que, por meio das escalas GAD para ansiedade e CES-D para depressão, observaram que o apego aos animais pode atuar como um fator protetor da saúde mental, especialmente em indivíduos com históricos traumáticos, incluindo abusos na infância. A pesquisa indicou que idosos apegados aos seus animais de estimação apresentaram uma redução de 17% nos escores de ansiedade generalizada (GAD=7,  $\beta = -0,17$ ; IC 95%: -0,29 a -0,06;  $p = 0,004$ ) e uma diminuição de 12% nos escores combinados de ansiedade e depressão. Além disso, observou-se que idosas proprietárias de cães apresentaram uma redução significativa nos escores de depressão (CES-D=10,  $\beta = -0,47$ ; IC 95%: -0,68 a -0,26;  $p < 0,001$ ) e ansiedade ( $\beta = -0,47$ ; IC 95%: -0,65 a -0,3;  $p < 0,001$ ), enquanto a ligação com gatos não demonstrou impacto estatisticamente significativo nos sintomas psicológicos. Assim, conclui-se que o vínculo emocional com um animal de estimação pode servir como uma fonte de apoio emocional, contribuindo para a resiliência psicológica dos idosos<sup>9</sup>.

Foi realizada uma revisão sistemática abrangendo 70 estudos sobre o impacto dos animais de estimação na saúde mental e física de idosos. Os resultados indicaram que 52 desses estudos (74%) encontraram efeitos positivos da interação com animais, especialmente na redução dos sintomas de depressão, ansiedade e no bem-estar geral. Além disso, a revisão destacou que os efeitos mais consistentes foram observados em idosos institucionalizados que participaram de intervenções assistidas por animais, melhorando qualidade de vida e sintomas de transtornos neuropsiquiátricos. Em termos de impacto estatístico, os estudos analisados apresentaram uma redução significativa dos sintomas depressivos ( $p < 0,01$ ) e melhorias na qualidade de vida de idosos que participaram de programas de terapia assistida por animais ( $p < 0,05$ )<sup>10</sup>.

No entanto, há abordagens com uma posição mais cética, observando que, embora os donos de cães possuam um estilo de vida mais ativo, apenas os idosos que não possuem pets e que realizavam atividade física foram os que significativamente tiveram menor ansiedade e depressão. A pesquisa demonstrou que a posse de cães estava associada a níveis mais altos de atividade física, mas apenas a atividade física realizada independentemente dos animais foi significativamente associada a melhores desfechos de saúde mental. Os resultados mostraram que, para os idosos, a posse de cães estava relacionada a um aumento de 5% na variação total da atividade física independente de animais ( $R^2 = 0,05$ ) e 14% na variação da atividade física relacionada aos animais ( $R^2 = 0,14$ ). Isso indica que, embora os donos de cães sejam mais ativos,

a melhora na saúde mental não decorre diretamente da posse do animal, mas sim da prática constante de exercícios físicos, independentemente da presença do pet<sup>14</sup>.

Uma abordagem inovadora estudou como os idosos foram impactados mentalmente ao possuir insetos de estimação. Os resultados da pesquisa indicaram uma diminuição significativa nos sintomas depressivos, com uma redução média de 1,12 pontos na Escala de Depressão Geriátrica (GDS) em relação ao grupo controle que apresentou um aumento de 0,20 pontos ( $p = 0,011$ ) e uma melhora na função cognitiva, com aumento médio na pontuação de 1,13 pontos no Mini-Exame do Estado Mental (MEEM) para os grupos com insetos em relação ao grupo controle com aumento de 0,31 pontos ( $p = 0,045$ ), mostrando que diferentes espécies animais podem ter um efeito único de cura e terapêutico. Essa descoberta expande o potencial das terapias assistidas por animais para melhorar a qualidade de vida dos idosos, indicando que até mesmo a presença calmante de criaturas menores pode proporcionar benefícios emocionais e cognitivos<sup>12</sup>.

A diferença entre possuir um animal de estimação e ter contato frequente com pets também foi enfatizada. A análise de 25.138 idosos, verificou que não há uma associação significativa entre possuir um cão e a redução dos sintomas depressivos. No entanto, identificou que a frequência de contato com um cão pode estar associada a menores níveis de ansiedade. Foi visto que indivíduos que interagem regularmente com cães apresentaram níveis significativamente mais baixos de ansiedade ( $p < 0,05$ ) em comparação aos que não tinham essa interação. Esses achados sugerem que a relação entre posse de animais de estimação e saúde mental pode depender do nível de interação, e não apenas da presença do animal em si. No entanto, os autores destacam a necessidade de estudos mais robustos, com maior controle metodológico, para compreender melhor essa relação<sup>11</sup>.

Outros dados de 12.093 idosos com idade média de 74,8 anos foram analisados e identificaram que os donos de cães e pessoas sem animais de estimação apresentaram menos sintomas depressivos do que donos de gatos. Utilizando a Hospital Anxiety and Depression Scale – Depression Subscale (HADS-D) para medir sintomas depressivos, o estudo encontrou uma média mais alta de depressão entre donos de gatos ( $M = 4,00$ ,  $SD = 3,08$ ) em comparação com donos de cães ( $M = 3,71$ ,  $SD = 3,06$ ) e pessoas sem animais de estimação ( $M = 2,98$ ,  $SD = 3,28$ ;  $p < 0,001$ ). Além disso, a análise por gênero indicou que homens que possuíam gatos relataram menos sintomas depressivos do que mulheres donas de gatos, sugerindo que a relação com o animal pode ser influenciada por fatores emocionais e sociais distintos. Após ajustes por variáveis como estado civil e solidão, o estudo não encontrou interação significativa entre posse de animais e percepção de solidão ou saúde geral ( $p = 0,028$ ), reforçando que a presença de um pet, por si só, não é um fator determinante na saúde mental dos idosos<sup>13</sup>.

A relação entre idosos e animais de estimação é multifacetada, como demonstrado por múltiplas variáveis contextuais específicas serem destacadas neste estudo, incluindo o tipo de animal, o tipo de vínculo compartilhado e as condições sociais do idoso. Embora existam alguns estudos que mostram dinâmicas que reduzem a ansiedade ou depressão, outros apresentam a noção de que o ato de ter um animal de estimação não é necessariamente suficiente para obter resultados positivos. Estudos futuros precisam adotar essa abordagem cada vez mais focada,

considerando a importância da participação ativa como parte de um estilo de vida na mediação da influência dos animais de companhia no envelhecimento saudável.

## **CONCLUSÃO**

Um total de sete estudos foram analisados, onde a interação de qualidade com animais de estimação demonstra reduzir significativamente os sintomas de ansiedade e depressão em idosos, melhorando a saúde mental e qualidade de vida nesses, devido destacando os laços emocionais desenvolvidos pelos idosos com seus animais. Assim, o uso de animais no cuidado de idosos pode ser uma alternativa não farmacológica para promoção de saúde e bem-estar, e favorecimento ao envelhecimento saudável.

Por fim, a conclusão dos pesquisadores é que os animais de estimação desempenham um papel importante no convívio com os idosos, promovendo o bem-estar mental e a qualidade de vida como intervenções não farmacológicas. Estamos otimistas sobre o que este estudo oferece e esperamos que pesquisas futuras confirmem a importância da relação entre idosos e animais de estimação no contexto de envelhecimento saudável.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Brasileiro de 2010. Rio de Janeiro: IBGE;2012.
2. Tkatch R, Wu L, MacLeod S, Ungar R, Albright L, Russell D, et al. Reducing loneliness and improving well-being among older adults with animatronic pets. *Aging & Mental Health*. 2020 May 2;25(7):1–7. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2020.1758906>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2020.1758906>. Acesso em: 25 ago. 2024.
3. Kaplan, H; Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. *Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica*. 2017 Jan 1;1466–6.
4. Xavier, Marcos Bosi Ferraz, Paulo Bertollucci, Dalva Poyares, Emílio Hideyuki Moriguchi. Episódio depressivo maior, prevalência e impacto sobre qualidade de vida, sono e cognição em octogenários. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 2001 Jun 1;23(2):62–70.
5. Tumas V. Transtorno ocorre em cerca de 13% da população brasileira que está na faixa dos 60 aos 64 anos de idade. *Jornal USP*. 2021 fev 22. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/pesquisa-do-ibge-aponta-que-idosos-sao-os-mais-afetados-pela-depressao/>

6. Trindade JLA, Reis B, Tcatch CNA, Dias AS. O animal de estimação como agente na estimulação da mobilidade humana. *Res Soc Dev.* 2022;11(13):e53111335148. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/35148>. Acesso em: 21 maio 2025.
7. Barker, S. B., & Wolen, A. R. (2008). The Benefits of Human-Companion Animal Interaction: A Review. *Journal of Veterinary and Medical Education*, 35, 487- 495. <http://dx.doi.org/10.3138/jvme.35.4.487>
8. Baldacchino DR, Bonello L. Anxiety and depression in care homes in Malta and Australia: part 2. *British Journal of Nursing* (Mark Allen Publishing) [Internet]. 2013 Jul 12 [cited 2021 May 3];22(13):780–5. doi: 10.12968/bjon.2013.22.13.780. PMID: 24261094.
9. Żebrowska M, Strohmaier S, Huttenhower C, A. Heather Eliassen, Zeleznik OA, Westgarth C, et al. Pet Attachment and Anxiety and Depression in Middle-Aged and Older Women. *JAMA Network Open.* 2024 Aug 1;7(8):e2424810–0. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2024.24810. PMID: 39088217; PMCID: PMC11294964.
10. Hughes MJ, Verreynne ML, Harpur P, Pachana NA. Companion animals and health in older populations: a systematic review. *Clinical gerontologist* [Internet]. 2019 Aug 17;43(4):1–13. doi: 10.1080/07317115.2019.1650863. Epub 2019 Aug 17. PMID: 31423915.
11. Maurice C, Engels C, Canouï-Poitrine F, Lemogne C, Fromantin I, Poitrine E. Dog ownership and mental health among community-dwelling older adults: A systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry.* 2022 Oct 2;37(11). doi: 10.1002/gps.5815. PMID: 36184824; PMCID: PMC9828431
12. Ko HJ, Youn CH, Kim SH, Kim SY. Effect of Pet Insects on the Psychological Health of Community-Dwelling Elderly People: A Single-Blinded, Randomized, Controlled Trial. *Gerontology.* 2015 Sep 18;62(2):200–9. doi: 10.1159/000439129. Epub 2015 Sep 18. PMID: 26383099.
13. Enmarker I, Hellzén O, Ekker K, Berg AGT. Depression in older cat and dog owners: the Nord-Trøndelag Health Study (HUNT)-3. *Aging & Mental Health.* 2014 Jul 3;19(4):347–52.. doi: 10.1080/13607863.2014.933310. Epub 2014 Jul 3. PMID: 24990174.
14. Zablan K, Melvin G, Hayley A. Dog ownership, physical activity, loneliness and mental health: a comparison of older adult and younger adult companion animal owners. *BMC Psychology.* 2024 Nov 1;12(1). doi: 10.1186/s40359-024-02104-x. PMID: 39487552; PMCID: PMC11529494.
15. Hui Gan GZ, Hill AM, Yeung P, Keesing S, Netto JA. Pet ownership and its influence on mental health in older adults. *Aging & Mental Health.* 2019 Jun 27;24(10):1605–12. DOI:

<http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2019.1633620>. Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31242754/>. Acesso em: 25 ago. 2024.

16. Organização Pan-Americana da Saúde. Década do Envelhecimento Saudável: Relatório de Linha de Base. Washington, D.C.: OPAS; 2022. DOI: <https://doi.org/10.37774/9789275726587>. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/56894>. Acesso em: 25 ago. 2024.

17. Barreira Teixeira MJ, Neiva Oliveira Mariano R, Martins Rosa Y, Ribeiro Henrique E, Honorato Nascimento G, J. Barros Silvestre L. Animais de estimação e sua influência na saúde mental do ser humano. RCientTo [Internet]. 26° de junho de 2023 [citado 19° de maio de 2025];3(1):1-8. Disponível em: <https://itpacporto.emnuvens.com.br/revista/article/view/153>. Acesso em: 20 maio. 2024.

18. Secretaria Nacional da Família Saúde Mental, Boletim Fatos e Números [Internet], 2022. Disponível em:  
<https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/fatos-e-numeros/5.SADEMENTALLTIMAVERSO03.10.221.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2024.