



FOCINHOS TERAPEUTAS: MELHORANDO A QUALIDADE DE VIDA DOS COLABORADORES DO CESMAC POR MEIO DAS INTERVENÇÕES ASSISTIDAS POR ANIMAIS

ENTRE ABERTA REVISTA DE EXTENSÃO

ISSN: 2446-9769

n. 2. v. 1. fev-ago. 2017

p. 32 - 50.

Davi Kaled de Carvalho Leão Loureiro*

Jéssica Maria Alves Da Costa*

Alice Regina Lopes De Assis*

Jaime da Silva Souza Maciel*

Maria Da Glória dee Cerqueira Cavalcante*

Renally Virgínia Higino Luna*

Maja Kraguljac**

RESUMO: Objetivo deste projeto foi promover melhor qualidade de vida e bem estar dos funcionários da própria instituição por meio de Intervenções Assistidas por Animais. As atividades do projeto ocorreram após a seleção do setor, e aplicação de questionários, contando com visitas semanais de meia hora, com alongamentos e socialização. Ao final, 67% das pessoas envolvidas afirmaram que cães traziam alegria ao ambiente e 60% disseram que gostariam de participar de intervenções similares novamente. Por fim, conclui-se que este tipo de ação pode beneficiar a população dos colaboradores, e, talvez, segundo a opinião dos mesmos, reduzir o estresse e aliviar a tensão do ambiente de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Intervenções Assistidas por Animais; Saúde do Trabalhador; Cães Terapeutas.

ABSTRACT: The aim of this project was to promote our institution employees a better quality of life and welfare trough the Animal Assisted Interventions. Project activities occurred after the sector selection, and questionnaires application, trough half an hour weekly visits, with stretching and socialization. In the end, 67% stated that dogs brought joy to the environment and 60% that they would like to participate in similar interventions again. Finally, it is concluded that this type of action can benefit the employees' population, and, perhaps, according to their opinion, reduce stress and relieve the tension at the work environment.

KEYWORDS: Animal Assisted Interventions; Worker's Health; Therapy Dogs.

Graduandas/os do curso de Educação Física do Centro Universitário CESMAC.*

Mestre e Professora do Curso de Educação Física do Centro Universitário CESMAC.**

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde, o bem estar e a Qualidade de Vida (QV) não devem ser consideradas apenas como ausência de doenças, mas como bem estar físico, mental e social na sua totalidade (FLECK *et al.*, 1999). Segundo Both *et al.* (2010), o ambiente de trabalho ligado à educação exige uma boa saúde física e mental, por compreender atividades desgastantes e de grande responsabilidade. Assim, afirma o autor, alguns estudos recentes têm constatado problemas físicos e desgaste emocional, sendo promotores de mal estar de professores e colaboradores em ambientes docentes. Na última década, pesquisas com programas de interação entre diversas espécies e humanos têm apontado efeitos benéficos dos potenciais terapêuticos animais (CHELINI e OTTA, 2016).

Segundo Odendaal (2000), os primeiros registros de interações animal-paciente, em estudos científicos, seriam do psicoterapeuta americano Boris Levinson. Partindo deste estudo pioneiro, a atenção de alguns grupos de profissionais da saúde se volta para tais práticas, buscando esclarecer os efeitos e as implicações do tratamento assistido por animais, sempre se baseando em parâmetros fisiológicos cientificamente mensuráveis. Ao se recorrer à literatura, pode-se perceber que os estudos desta área ainda são escassos, especialmente no Brasil, mas o número de publicações tem crescido exponencialmente a cada dia. Esta área especificamente apresenta necessidade recente comprovada (CHELINI e OTTA, 2016) de estudos mais metodologicamente elaborados.

Livros e artigos científicos têm definido três tipos de atividade terapêutica com animais dentro da área denominada Intervenções Assistidas por Animais (IAA): Terapia Assistida por Animais (TAA), Atividade Assistida por Animais (AAA) e Educação Assistida por Animais (EAA) (ODENDAAL, 2000; FINE, 2010; BECKER e MORTON, 2003). Segundo Fine (2010), TAA deve ser realizada por profissionais de qualquer área da saúde, sendo dados documentados e pacientes avaliados de forma a desenvolver e melhorar o funcionamento físico, social, emocional e cognitivo das pessoas envolvidas no processo. AAA propõe entretenimento, recreação, distração, motivação, informação e melhora da qualidade de vida, porém não havendo preocupação da análise dos pacientes, histórico, perfil e avaliação. Enquanto isso, EAA, realizada por profissionais ligados à educação, proporciona melhora na aprendizagem e fixação de conteúdos por intermédio animal.

Segundo estudos biológicos, interações positivas são vistas como mutuamente benéficas, mas interações negativas entre indivíduos podem gerar situações estressoras para um ou ambos indivíduos envolvidos (ODENDAAL, 2000). Estudos apresentaram que interações homem-animal benéficas



geram diminuição de estresse e ansiedade (FINE, 2010; ODENDAAL e MEINTJES, 2003; BEETZ *et al.*, 2011), ocorrendo no organismo humano diminuição da pressão arterial média após 15 minutos de contato e diminuição da secreção de cortisol sérico. Ao mesmo tempo, os hormônios do bem estar: β -endorfina, dopamina, prolactina e ocitocina têm sua secreção aumentada, tanto em humanos quanto em animais envolvidos nessas interrelações (ODENDAAL e MEINTJES, 2003). Estudos recentes também citam outras vantagens em convívio com animais de estimação como: alívio em diversas situações de tensão, disponibilidade ininterrupta de afeto, maior tendência a sorrir, companhia constante, amizade incondicional, contato físico, proteção e segurança, todos estes levando a uma melhor qualidade de vida (FINE, 2010; ODENDAAL e MEINTJES, 2003; BEETZ *et al.*, 2011; CHUR-HANSEN *et al.*, 2014). Segundo Fine (2010), especialistas têm considerado que estímulo sensorial ao tato, com a presença e interação com animais, recupera a auto-estima e sensibilidade, além da reintegração à sociedade que a presença do animal permite. Os cães terapeutas humanizam os ambientes e melhoram as relações interpessoais.

Várias espécies animais podem ser utilizadas para este tipo de atividades, desde que não proporcionem perigo ao ser humano. Contudo, os mais indicados são os cães, pois apresentam uma natural afeição e empatia pelas pessoas, são adestrados facilmente, criam respostas positivas ao toque e possuem uma grande aceitação pela população (FINE, 2010).

Atualmente, a medicina e outras profissões da área da saúde estão começando a reconhecer o relacionamento especial entre animais de estimação e pessoas como uma das armas mais poderosas para tratar doenças e melhorar a qualidade de vida, afirmando que às vezes o melhor remédio não se encontra em uma caixa, mas ao lado dos humanos, no formato de focinhos e rabos solidários, constituindo-se em terapias complementares ao tratamento tradicional (FINE, 2010; BECKER e MORTON, 2003; ODENDAAL e MEINTJES, 2003).

Desta forma, o projeto em questão focou a qualidade de vida, entre os trabalhadores da própria IES, acreditando que um ambiente mais saudável e acolhedor para os funcionários proporciona também um ambiente mais produtivo. Tanto do ponto de vista teórico, como prático, a qualidade de vida no trabalho deve ser considerada dos aspectos biológico, psicológico e social e as IAAs podem interferir positivamente em todas estas esferas, não apenas com intervenções ligadas à Educação Física, mas do ponto de vista multidisciplinar.

Assim, o estudo objetivou promover melhor qualidade de vida e bem estar dos colaboradores da IES de origem por meio de Intervenções Assistidas por Animais. Ao mesmo tempo, objetivou-se proporcionar vivências corporais diferenciadas e curtos momentos de descontração durante o expediente; proporcionar uma maior socialização entre os colaboradores da IES, alunos envolvidos no projeto e animais terapeutas e possibilitar novos contatos entre pessoas e animais, incentivando possíveis novas adoções de cães de rua.



2 MATERIAIS E MÉTODOS

Já que o projeto em questão visou promover uma melhor qualidade de vida e bem estar de funcionários da IES de origem, houve a necessidade inicial a definir qual setor seria atendido nas sessões de IAAs. Inicialmente, com a aprovação do estudo, os responsáveis entraram em contato com os recursos humanos (RH), objetivando solicitar a realização de um levantamento de setores e seus funcionários, possíveis queixas de saúde e estatísticas de doenças.

Em seguida, juntamente com os responsáveis do RH, selecionamos o setor ao qual as visitas de cães terapeutas foram direcionadas, sendo o mesmo o setor da Secretaria Geral da IES. A coordenação deste setor recebeu a visita da docente responsável, explicando objetivos das visitas e definindo, em comum acordo com todos os funcionários do setor, a possibilidade das sessões de IAA ocorrerem. A coordenação, após a explicação, apresentou interesse de participar das atividades monitoradas em conjunto com os animais terapeutas, visando distração e relaxamento dos colaboradores do setor.

Em seguida, para iniciar os atendimentos, os funcionários escolhidos responderam sigilosamente um questionário para caracterizar a amostra e o questionário SF-36, para avaliarem suas atuais qualidades de vida, visando a obtenção de um parâmetro comparativo para o final dos atendimentos. Após a aplicação dos questionários, as sessões poderiam ser iniciadas.

Ao mesmo tempo, foi realizada a seleção de cães dóceis, sociáveis e ativos, que apresentaram empatia por pessoas, para que os mesmos pudessem ser treinados como terapeutas. Enquanto isso, os cães já atuantes tiveram seu adestramento constantemente reforçado. Todos os animais que foram selecionados e permaneceram atendendo, só puderam iniciar as suas atividades após terem sido liberados pelas veterinárias responsáveis. Os mesmos tiveram obrigação de passar por consultas trimestrais, com acompanhamento de hemograma e exame de fezes e manter as vermifugações e vacinações exigidas em dia. Todos estes dados, do início ao fim dos atendimentos, foram acompanhados pelos responsáveis da execução das atividades. Os cães selecionados como aptos para este tipo de atividade, passaram por treinamento para executar tarefas simples, como, por exemplo, passear na guia, sentar, deitar, ficar, dar a pata e buscar a bola; ficar ao lado de qualquer pessoa e acompanhar um determinado guia; sentar no colo e aceitar carinho, sempre pedindo mais com a pata, quando parassem de fazer o mesmo. Após o treinamento completado, eram organizadas reuniões semanais, após os atendimentos, para socialização, treinamento e adestramento animal contínuo.

Após esta preparação inicial, as visitas com sessões de IAA foram iniciadas. As sessões foram semanais, com duração aproximada de meia hora no setor, sempre com uma equipe de aproximadamente cinco alunos e o mesmo número de cães. Todas as sessões objetivaram momentos de descontração e movimentação dinâmica com todos os funcionários participantes, sem atrapalhar



a dinâmica de trabalho dos envolvidos. As atividades desenvolvidas dependeram da dinâmica de cada parte do setor e dos funcionários envolvidos, ocorrendo pequenos passeios com cães no próprio ambiente de trabalho, troca de carinhos, contato com o pêlo do animal ou abraços, exercícios como jogar a bolinha e ainda aprendizagem de comandos de adestramento básicos, como dar a pata e sentar, sempre todos eles objetivando a descontração e a interação, tanto entre os funcionários, como dos mesmos com a equipe de terapeutas. Curtos alongamentos facilitados pelos animais também foram realizados e outras atividades advindas de sugestões dos envolvidos, promovendo a sua participação ativa nas visitas.

Os alunos do curso de educação física se responsabilizaram pela montagem e programação de exercícios físicos simples - e de fácil execução - nos ambientes de trabalho, sempre em conjunto com os animais, se baseando nos conhecimentos sobre a ginástica laboral, incluindo os cães no processo de planejamento. No início de cada visita, os funcionários foram consultados sobre suas impressões e possíveis sugestões para futuros atendimentos.

O projeto objetivou, desde o início dos atendimentos, reuniões sistematizadas do grupo para discussões científicas, teórico-práticas entre professora e alunos. Ao final dos atendimentos, o questionário SF-36 foi reaplicado aos participantes para uma nova verificação de dados e possíveis melhoras obtidas na qualidade de vida. Ao mesmo tempo, também foi dada a opção aos funcionários de responderem algumas perguntas sobre suas impressões em relação às sessões de IAA, visando verificar bem estar que as visitas dos animais poderiam ter proporcionado. Para isso, um breve questionário estruturado foi elaborado pela equipe e em seguida aplicado.

O questionário foi composto das dez questões a seguir: 1. Estranhei primeira vez que vi os cães na secretaria; 2. Desde o início soube sobre o projeto de visita dos cães; 3. No início era um pouco estranho, mas depois me acostumei com as visitas; 4. Desde o início gostei das visitas dos cães; 5. O momento da visita era bom para descontrair; 6. Os cães traziam alegria ao ambiente; 7. No momento da presença dos cães eu me sentia bem; 8. Eu gostaria de participar novamente de algum projeto (envolvendo animais ou não) para aliviar o estresse diário do trabalho; 9. Eu gostaria de participar novamente de algum projeto (com cães) para aliviar o estresse diário do trabalho; 10. Acho este tipo de alternativa importante para melhorar o ambiente de estresse no trabalho. Para cada questão, as opções consideraram uma marcação pela escala de Lickert com as seguintes alternativas para resposta: discordo totalmente, discordo parcialmente, indiferente, concordo parcialmente e concordo totalmente.

Após a finalização da coleta dos dados, todos os resultados foram transformados em números relativos e plotados em gráficos, para uma descrição mais precisa das impressões sobre o bem estar, qualidade de vida e socialização com os cães terapeutas.



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

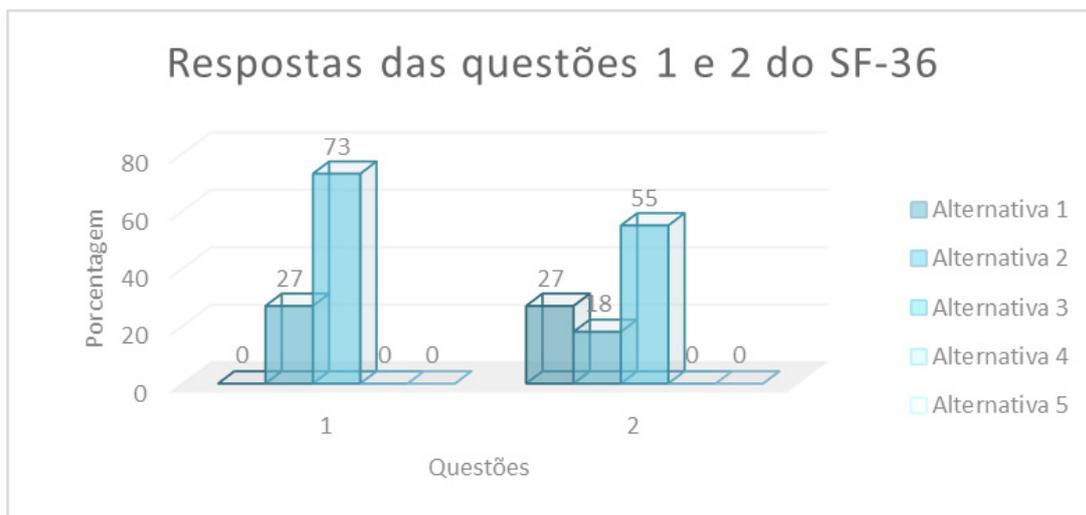
Os dados obtidos dos questionários de Caracterização da Amostra, SF-36 e Visitas dos Cães Terapeutas ao Ambiente da Secretaria foram analisados, tabulados e convertidos em números relativos e em seguida, gráficos das respostas ao SF-36 e questionário da visita dos cães foram elaborados para uma melhor visualização e compreensão dos resultados.

Inicialmente, em se tratando da caracterização da amostra, a mesma contou com a participação de 15 indivíduos, sendo que todos eles assinaram no início do projeto, antes dos atendimentos, o termo de consentimento livre e esclarecido, sobre a participação nas pesquisa e nos atendimentos. Após a tabulação dos dados, pode se afirmar que a amostra apresenta-se bem homogênea em suas características sociais e de saúde, mas heterogênea em relação ao sexo e idade, o que pode ter influenciado os resultados. A partir das respostas, descobriu-se que 54% dos respondentes são do sexo masculino e 46% do sexo feminino, tendo 28 anos o participante mais novo e 54 o de idade mais avançada, sendo a média de idade de 39 anos e 69% da amostra afirmou estar em estado civil casado. 46% de nosso número amostral apresentou ensino superior incompleto, enquanto 23% disse ser pós-graduado. Apenas 8% da quantidade total não havia trabalhado no último mês, e esse mesmo percentual vale para àqueles que já trabalharam com atividades relacionadas à saúde ou serviço social por mais de 1 ano; de todos os trabalhadores, 92% são empregados, 8% são empregadores. 62% da amostra possui carro; apenas 24% possuem empregado(s) mensalista(s) em seus lares; 54% não possui plano de saúde. 61% dos indivíduos amostrais consideram seu estado de saúde bom, 16% consideram muito bom, e a maioria dos indivíduos não apresentou hipertensão (69%), artrite ou reumatismo (84%), diabetes (92%), problemas de coração (100%), problemas respiratórios ou pulmonares (84%), depressão ou ansiedade (84%), insuficiência renal crônica (100%), problemas crônicos na coluna (92%), cirrose (100%), tuberculose (100%), câncer (100%), HIV (84%). A maior parte dos indivíduos da amostra se consideram felizes (76%) ou muito felizes (16%), somando estas duas opções 92%. A partir destes dados da caracterização, pode se afirmar que a amostra apresenta condições de saúde boas na sua maioria e considera ter uma vida feliz.

Após a descrição da amostra, os resultados obtidos pelo questionário SF-36 que foram transformados em números relativos, foram tabulados para plotagem dos gráficos de 1 a 6 a seguir (para melhor entendimento do questionário e suas opções de resposta, verificar o exemplar do SF-36 em anexo). Neste ponto, torna-se importante explicitar que as respostas do SF-36 antes e após os atendimentos não diferiram e desta forma, visando uma melhor descrição dos resultados, não foram calculados escores do SF-36 pela fórmula, mas tabuladas porcentagens das quantidades dos respondentes para cada opção de resposta e discutidas em relação à amostra no texto abaixo.



Gráfico 1: Porcentagens das respostas das questões 1 e 2 do questionário SF-36



Fonte: Dados da pesquisa

O gráfico 1 explicita as respostas referentes às questões 1 e 2 do questionário SF-36, pelas quais, respectivamente, os indivíduos afirmam ter saúde de boa (73%) à muito boa (27%), e a maioria acredita que sua saúde permaneceu quase a mesma de 1 ano atrás até agora (55%). Consideramos que provavelmente esta seja a razão de não ter tido diferenças do início ao final dos atendimentos de IAA, pois os voluntários já consideravam sua saúde muito boa, não havendo espaço para grandes melhoras. Ressaltamos que segundo Fleck e colaboradores (1999), uma sensação e percepção de “boa saúde” se relaciona com percepção positiva de qualidade de vida nos indivíduos respondentes de questionários para avaliar qualidade de vida.

Gráfico 2: Porcentagens das respostas da questão 3 do questionário SF-36

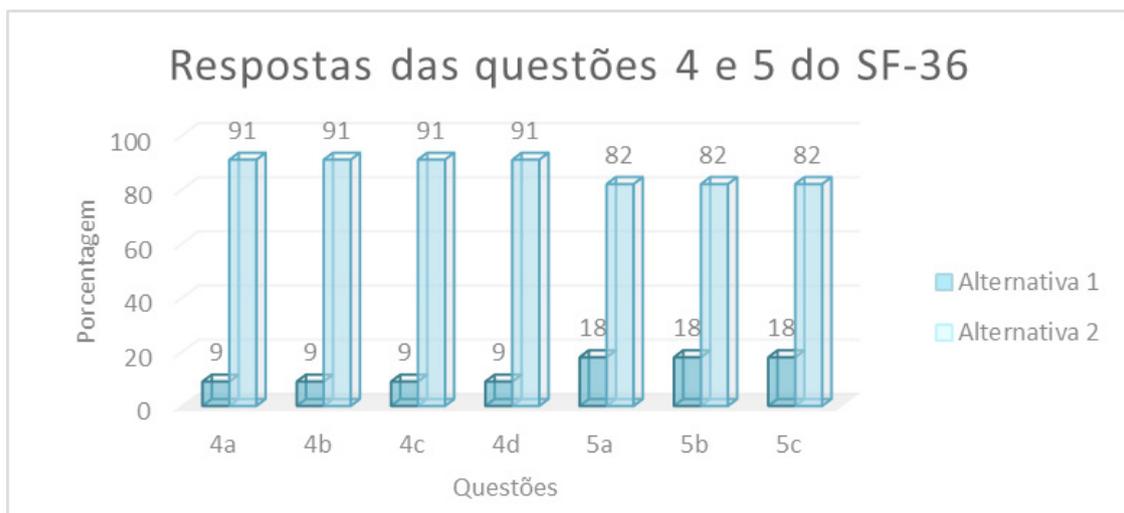


Fonte: Dados da pesquisa



Em seguida, o gráfico 2, referente à questão 3 do questionário SF-36, representa o nível de dificuldade que os indivíduos da amostra teriam em realizar certos tipos de atividades. A maioria das respostas denota que os indivíduos sentiriam um pouco de dificuldade em realizar atividades rigorosas que exijam muito esforço, mas que não apresentariam dificuldade alguma em realizar atividades moderadas. Atividades como: carregar mantimentos, subir lances de escada, curvar-se ou ajoelhar-se, andar mais de 1km, andar quarteirões e tomar banho ou vestir-se não apresentam nenhuma dificuldade a serem realizadas para a maior parte da amostra. Desta forma, supõe-se que como as atividades propostas nas sessões de IAA eram leves fisicamente, tendo intuito de distrair e relaxar, não trouxeram melhoras perceptíveis na qualidade de vida. Talvez, se houvesse uma proposta de algum outro momento com atividades físicas organizadas e planejadas para ganhos de força e condicionamento físico, diferenças poderiam aparecer, já que uma parte da amostra considera certa dificuldade na realização de atividades mais rigorosas fisicamente.

Gráfico 3: Porcentagens das respostas das questões 4 e 5 do questionário SF-36

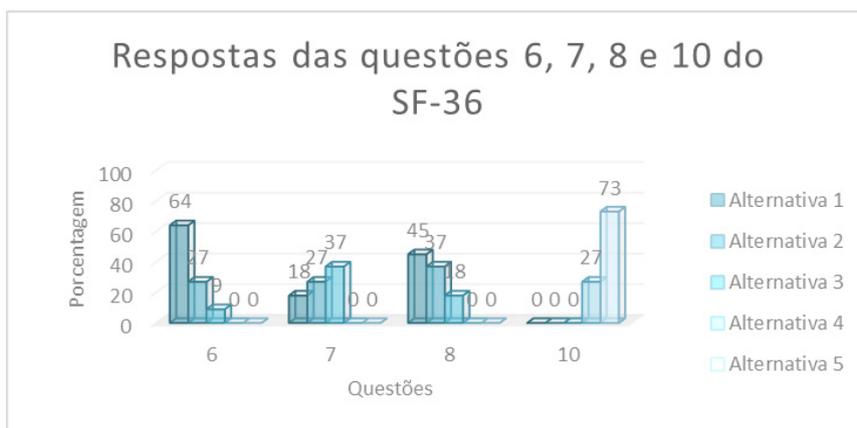


Fonte: Dados da pesquisa

Este gráfico, referente às questões 4 e 5 do questionário SF-36, expõe, respectivamente, se houve - no último mês - algum problema nas atividades rotineiras ou no trabalho dos indivíduos da amostra em decorrência de sua saúde física; e se o mesmo ocorreu por algum problema emocional. A maioria da amostra relatou que não houve nenhuma alteração em seu cotidiano pelos motivos das questões acima. Analisando-se este gráfico, é perceptível que a amostra apresenta características homogêneas em relação a poucos problemas no trabalho por problemas físicos e emocionais, mais um motivo para afirmar que desde o início a amostra apresentou condições favoráveis para realização do trabalho com qualidade.



Gráfico 4: Porcentagens das respostas das questões 6,7,8 e 10 do questionário SF-36

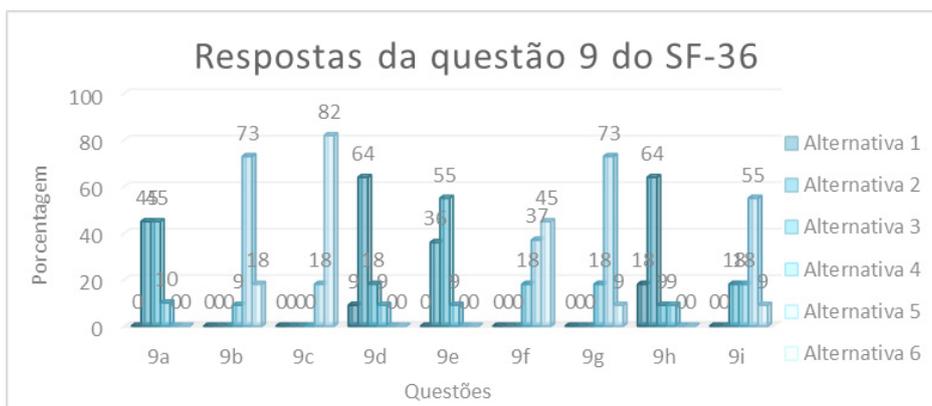


Fonte: Dados da pesquisa

O gráfico 4, referente às questões 6, 7, 8 e 10 do questionário SF-36 demonstra que a saúde física e emocional da maioria dos indivíduos amostrais não interferiu em suas atividades sociais ou na relação com seus familiares e amigos – no último mês, e que a maior parte da amostra sentiu dor moderada nas últimas 4 semanas (37%), mas que esse nível de dor não interferiu de forma alguma em seu trabalho. Estes resultados apenas trazem um detalhe preocupante, que é o detalhe da dor moderada, que continuou, mesmo após as sessões de IAA. O que se pressupõe é que o cotidiano de funções no computador, com corpo com pouco movimento e em posição repetida continuamente trazem desconforto, que pode provocar locais dolorosos no corpo. Infelizmente, o projeto não focou a dor que, preferencialmente, deveria ser tratada com o setor de fisioterapia da IES, mas este é um indício claro de que a população da secretaria necessitaria de um trabalho de ginástica laboral ou fisioterapia para melhorar suas condições físicas na seção.

As visitas de cães objetivaram, em alguns momentos, atividades de alongamento e movimentação pelo ambiente, mas sabe-se que fisiologicamente uma visita por semana, de poucos minutos, não traz benefícios e adaptações crônicas suficientes para gerar melhoras dos pontos dolorosos.

Gráfico 5: Porcentagens das respostas da questão 9 do questionário SF-36

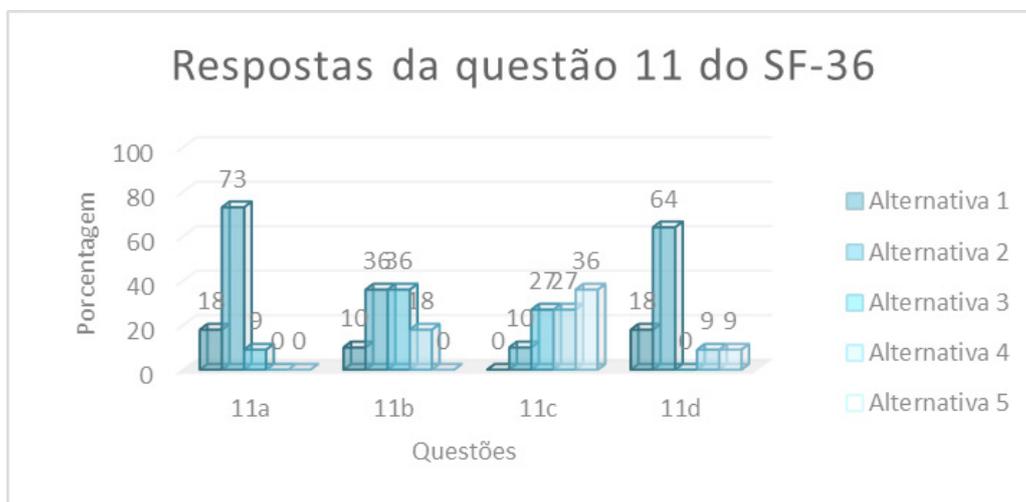


Fonte: Dados da pesquisa



Este gráfico referente à questão 9 do questionário SF-36, explicita como a amostra tem se sentido com tudo o que tem acontecido em sua vida nas últimas 4 semanas. A maior porção da amostra relatou estar com vigor e força por alguma ou maior parte do tempo, considerando-se nervosa por apenas uma pequena parte do tempo. A maioria nunca tem estado deprimida, e tem se sentido feliz a maior parte do tempo. Mais uma vez os achados nas respostas corroboram as suposições de uma amostra homogênea em relação às suas considerações sobre a qualidade de vida, havendo a maioria dos voluntários uma visão positiva dos seus dias, resultados relacionados aos achados do Fleck e colaboradores (1999). Isto, novamente, se consolida como um fator de dificuldade para que apenas um breve contato semanal com cão possa trazer alguma modificação, do início para o final das atividades do projeto.

Gráfico 6: Porcentagens das respostas da questão 11 do questionário SF-36



Fonte: Dados da pesquisa

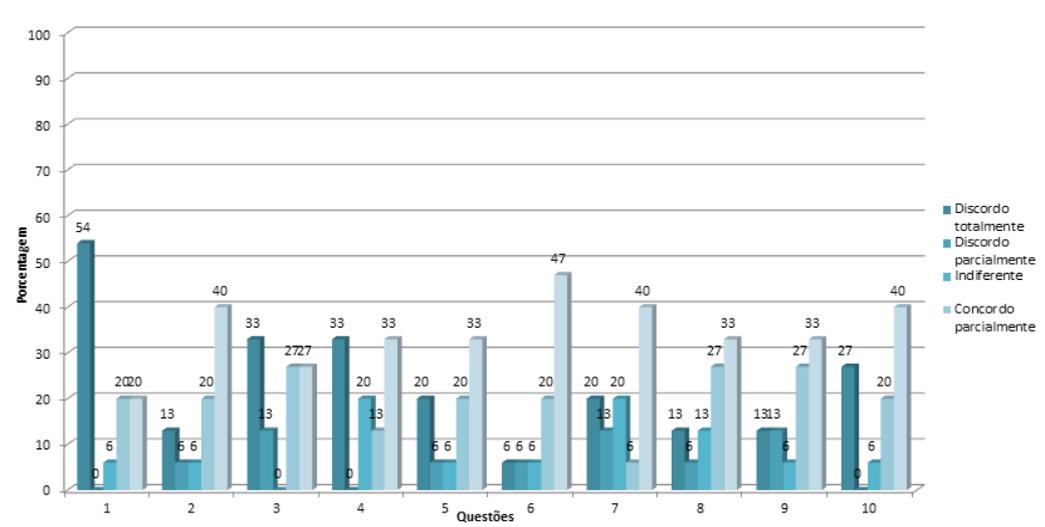
Para finalizar, o gráfico 6, referente à questão 11 do questionário SF-36, demonstra que a maior porção da amostra, na maioria das vezes, acha que obedece um pouco mais facilmente que as outras pessoas (91%), o que se esperaria de uma boa equipe de funcionários de um ambiente como secretaria geral, no qual eles se reportam à uma coordenação. Uma boa parte da amostra não sabe se é tão saudável quanto qualquer outra pessoa que ela conhece (36%), já outra boa parte acha que, na maioria das vezes, pode ser tão saudável quanto (46%). Uma boa porcentagem amostral acha que sua saúde não vai piorar (63%), enquanto outra boa parte não sabe dizer (27%). Ao final, 82% consideram que a sua saúde é excelente sempre ou na maior parte do tempo. A partir destes dados, pode se afirmar que mesmo que os indivíduos respondentes não saibam muito sobre a saúde dos seus colegas, consideram a sua saúde excelente, o que se relaciona positivamente com uma boa qualidade de vida, como também afirmam Fleck e colaboradores (1999).

Os dados analisados e apresentados até este ponto nos permitem vislumbrar que não houve diferenças em relação a qualidade de vida do início ao final dos atendimentos, mas necessitava ainda



se compreender se houve êxito em proporcionar uma melhor socialização e bem estar dos voluntários. Para tal, como já mencionado acima, ao final de todos os atendimentos foi aplicado um questionário referente à impressão que os indivíduos participantes tiveram em relação à visita dos cães, e opinião sobre a intervenção. O gráfico 7 abaixo demonstra os dados obtidos, com o cálculo das quantidades de respostas, por alternativa, em porcentagens.

Gráfico 7: Respostas ao questionário estruturado sobre visitas de cães terapeutas ao ambiente da secretaria



Fonte: Dados da pesquisa

Ao analisar o gráfico 7, pode-se perceber que 54% dos indivíduos da amostra não estranharam a primeira aparição dos cães na secretaria, provavelmente pelo fato de muitas pessoas conhecerem o projeto Focinhos Terapeutas. Todavia, 40% afirmaram – parcialmente ou totalmente – ter estranhado. Isto sugere que essa porcentagem poderia até ter ciência do projeto, mas não imaginava que os cães chegariam até o seu ambiente de trabalho. Também podemos relacionar esse último percentual com o da questão de número 2, na qual 60% da amostra concordaram que de alguma forma sabiam desde o início sobre as visitas dos cães. Estes resultados que não demonstram que 100% dos indivíduos estavam cientes do projeto, o que era esperado. Desta forma, considera-se que talvez a organização do projeto tenha falhado, de alguma maneira, no diálogo com os responsáveis no período pré-intervenção, pois 100% dos voluntários deveriam ter plena ciência do que eles vivenciariam durante a prática com os cães, amenizando, dessa forma, os níveis de estranhamento dos participantes. Este estranhamento inicial poderia ter provocado algum desconforto indesejado pelos pesquisadores, alterando os resultados do grupo.

Em seguida, percebe-se que 54% estranharam inicialmente as visitas, mas depois se acostumaram com a presença dos cães, provavelmente por entender como o Centro Universitário CESMAC funciona como instituição e compreender que este projeto, se chegou a eles, foi criado para



tentar melhorar o ambiente de trabalho e seu convívio. Ao mesmo tempo, 46% discordaram, ou seja, alguns não acharam estranho e outros talvez não tenham se acostumado aos animais, como sugerem algumas respostas a seguir.

No entanto, 46% gostaram das visitas dos animais desde o início, sugerindo que esses indivíduos possam ter maior empatia pela espécie. Antes de os atendimentos iniciarem, foi conversado com a maior parte dos voluntários sobre a sua empatia pelos animais e muitos disseram ter cães, gatos e pássaros de estimação em casa, ou seja, mesmo aqueles que não tinham cães, tinham empatia pelos animais de estimação.

Segundo a literatura mostra, a empatia é sentida através do olhar, especialmente com os cães e gatos, da mesma forma que a mãe mantém contato com os seus filhos. Este contato visual auxilia na secreção da ocitocina, um dos hormônios do bem estar, criando instantaneamente um maior vínculo entre o animal e o ser humano envolvidos na relação (FINE, 2010; CHELINI e OTTA, 2016; ODENDAAL e MEINTJES, 2003). Ao finalizar os atendimentos, por meio das respostas coletadas com o último questionário, ficou claro que alguns indivíduos não conseguiram criar este vínculo com os cães terapeutas, provavelmente por não gostarem de animais. No entanto, por questões de logística e próprias convicções, sobre como devem se portar na empresa, não se opondo a atendimentos, permaneceram no mesmo ambiente no decorrer das visitas.

Seguindo as respostas, 67% dos trabalhadores que fizeram parte da amostra afirmaram que os cães, de alguma forma, traziam alegria ao ambiente, oferecendo descontração aos funcionários. Isto se deve provavelmente aos benefícios fisiopsicológicos que a interação com os cães promove, como, por exemplo, a elevação do nível de neurotransmissores e nível plasmático de hormônios que estimulam a sensação de bem-estar e felicidade (FINE, 2010; CHELINI e OTTA, 2016; BEETZ *et al.*, 2011; CHUR-HANSEN *et al.*, 2014).

Neste caso, podemos apenas afirmar a pressuposição relacionada à literatura, já que estes níveis não tiveram como ser medidos na amostra. Também pode-se sugerir que, até aquele percentual dos indivíduos que não sentia tanta empatia por cães, confirmou que estes traziam descontração para seus colegas de trabalho, melhorando, desta forma, o ambiente dos funcionários como um todo, uma vez que 53% da amostra considerou – na questão 5 – que de alguma forma este era um bom momento para descontrair, pois provavelmente os tirava da tensão diária do trabalho.

Segundo os relatos do Both *et al.* (2010), o estilo de vida no trabalho se relaciona intimamente com a qualidade de vida, sendo esta descontração percebida mesmo em aqueles que não apresentam grande empatia por cães, corroborando com os achados do Fine (2010) e outros cientistas que o mesmo cita, sobre as capacidades dos cães terapeutas de alegrarem os ambientes de trabalho, melhorando o bem estar no ambiente.

Os dados a seguir mostram que 46% dos voluntários se sentiam bem na presença dos cães, porcentagem considerada muito baixa para a hipótese inicial, já que os atendimentos com os animais



ocorreram no decorrer de vários meses. Isso pode ser justificado por no grupo ter várias pessoas que disseram não gostar de animais, mas não se opuseram às visitas, talvez porque para eles não fazia muita diferença, ou talvez por terem tido receio de se expressar livremente. Ao mesmo tempo, 33% relataram que de alguma forma não se sentiam bem e mesmo assim permaneceram em todas as visitas. Neste caso, consideramos que houve uma falha na comunicação, entre os pesquisadores e os voluntários, pois não desejávamos que pessoas que não se sentem bem permanecessem no ambiente que deveria ter sido terapêutico. A partir dos dados obtidos, consideramos que muitos funcionários provavelmente tiveram receio de afirmar a sua sensação negativa no início, por terem ciência da necessidade das suas obrigações trabalhistas naquele horário.

Para finalizar, 60% da amostra afirmou que gostaria de participar - de alguma forma - novamente de algum projeto - envolvendo animais ou não - para aliviar o estresse diário do trabalho, e apenas 19% não gostaria. Este dado é interessante pois percebe-se que uma grande parte do grupo considera que há algum estresse no ambiente de trabalho, e que necessita de momentos de descontração para o seu alívio. Os dados também mostram que 60% gostariam de participar novamente de um projeto com cães para alívio do estresse no trabalho, mesmo com algumas pessoas não gostando de animais e alguns não tendo se acostumado, o que demonstra que as visitas tiveram pontos positivos; apenas 26% não gostariam de participar deste tipo de trabalho novamente. Mais uma vez, 60% da amostra acham que os cães são um tipo de alternativa importante para combater o estresse no trabalho, segundo as respostas da questão de número 10.

Após ponderar sobre as características da amostra, sobre a novidade apresentada à mesma e sobre ser o primeiro projeto no estado a propor interação entre cães terapeutas e funcionários de uma empresa para melhorar o ambiente de trabalho, pode se afirmar que ter 60% dos indivíduos favoráveis a repetir o mesmo tipo de atendimentos e ao mesmo tempo reconhecendo a importância da presença dos animais no ambiente é um resultado animador para futuros projetos. No entanto, compreende-se que alguns detalhes devem ser analisados e reavaliados, especialmente a necessidade de implantar este tipo de projeto em outros setores, com o maior número de colaboradores envolvido.

A literatura neste aspecto é extremamente escassa, sendo os trabalhos realizados na sua maioria práticos, deixando uma lacuna no embasamento teórico sobre o bem estar no ambiente do trabalho e presença de cães terapeutas (FINE, 2010). Por isto estes resultados podem ser considerados básicos, mas animadores e embasadores para uma próxima oportunidade de estudo.

É de grande valia também ressaltar que as intervenções com os cães terapeutas no ambiente de trabalho da secretaria da instituição duravam cerca de 30 minutos por sessão. Como esse foi um grupo que demonstrou bons escores de qualidade de vida inicialmente, não houve diferenças nos escores de SF-36 aplicado ao final do experimento, mas percebeu-se avaliação positiva das ações, pelo questionário das visitas à secretaria, por pelo menos 60% dos funcionários envolvidos. No entanto, mesmo sendo priorizada a participação de indivíduos que tivessem empatia por cães, funcionários que tinham receio



ou pouca empatia foram introduzidos à amostra por questões de logística dos setores, nos quais não tínhamos autorização para intervir. Entretanto, existiram relatos positivos deste último grupo, quando os colaboradores envolvidos perceberam o quanto os animais são adestrados e obedientes, aparecendo estes números no último questionário aplicado. Desta forma, pelas porcentagens obtidas, pode-se afirmar que houve uma experiência, na sua maior parte positiva, já que os voluntários relataram diversos momentos de descontração, proporcionados pelos cães terapeutas.

Em se tratando do retorno aos alunos, os mesmos tiveram a oportunidade de conviver rapidamente com os colaboradores, estabelecendo um contato mais próximo, diminuindo a lacuna existente entre estes dois públicos. Ao mesmo tempo, a equipe precisou se organizar e estudar, para poder proporcionar melhores momentos de descontração, junto aos animais terapeutas. Também é importante explicitar que a equipe de pesquisa enfrentou algumas dificuldades na intervenção em épocas de matrícula, e em outros momentos em que os funcionários afirmavam estar bastante ocupados para iniciar uma interação com os cães, impedindo, assim, que os pesquisadores realizassem atividades mais relevantes para um melhor aproveitamento do alívio do estresse. A equipe compreende estes fatos, já que os colaboradores deste ambiente trabalham com o público externo e por muitas vezes não podem parar suas atividades para receber as visitas. Contudo, este fato nos faz pensar se algum outro ambiente da instituição não teria apresentado resultados diferentes, podendo ser considerado mais propício para os atendimentos.

CONCLUSÃO

Segundo o relatado anteriormente, este estudo objetivou promover melhor qualidade de vida e bem estar dos colaboradores da IES de origem por meio de Intervenções Assistidas por Animais. Objetivou, também, proporcionar vivências corporais diferenciadas e curtos momentos de descontração durante o expediente; proporcionar uma maior socialização entre os colaboradores da IES, alunos envolvidos no projeto e animais terapeutas e possibilitar novos contatos entre pessoas e animais, incentivando possíveis novas adoções de cães de rua.

A partir destes objetivos, pode se concluir que não houve comprovação da melhora da qualidade de vida dos colaboradores envolvidos, pelos resultados obtidos, mas houve a comprovação dos relatos da sensação da melhora do bem estar, em diversos momentos, no ambiente do trabalho. Conclui-se também que, vivências corporais com cães terapeutas foram proporcionadas no decorrer das visitas, como também uma maior socialização com os cães, outros colaboradores e alunos da equipe atuante no projeto.

Por fim, conclui-se que este tipo de ação pode beneficiar a população dos colaboradores, e, talvez, segundo a opinião dos mesmos, reduzir o estresse e aliviar a tensão do ambiente de



trabalho. No entanto, para tal, é necessária uma participação de outros setores e do maior número de colaboradores, como também uma maior compreensão da instituição sobre as ações de cães terapêuticos e as necessidades para que as visitas ocorram sem maiores imprevistos.

REFERÊNCIAS

BECKER, M.; MORTON, D. **O Poder Curativo dos Bichos**: como aproveitar a incrível capacidade dos bichos de manter as pessoas felizes e saudáveis. Rio de Janeiro. Bertrand Brasil, 2003.

BEETZ, A.; KOTRSCHAL, K.; TURNER, D. C.; HEDIGER, K.; UVNAS-MOBERG, K.; JULIUS, H. The Effect of a Real Dog, Toy Dog and Friendly Person on Insecurely Attached Children During a Stressful Task: An Exploratory Study. **Anthrozoos**. v. 24, n. 4, p. 349-368, 2011.

BOTH, J.; NASCIMENTO, J. V.; SONOO, C. N.; LEMOS, C. A. F.; BORGATTO, A. F. Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. **Motricidade**. v. 6, n. 3, p. 39-51, 2010.

CHELINI, M. O. M.; OTTA, E. **Terapia Assistida por Animais**. Barueri. Manole. 2016.

CHUR-HANSEN, A.; McARTHUR, M.; WINEFIELD, H.; HANIEH, E.; HAZEL, S. Animal-Assisted Interventions in Children's Hospitals: A Critical Review of the Literature. **Anthrozoos**. v. 27, n. 1, p. 5-18, 2014.

FINE, A. H. **Handbook on Animal Assisted Therapy: theoretical foundations and guidelines for practice**. London. Ed. Elsevier. 2010.

FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial DA Saúde (WHOQOL-100). **Revista de Saúde Pública**. v. 33, n. 2, p. 198-205, 1999.

ODENDAAL, J. S. J. Animal-assisted therapy - magic or medicine? **Journal of Psychosomatic Research**. v. 49, p. 275-280, 2000.

ODENDAAL, J. S. J.; MEINTJES, R. A. Neurophysiological Correlates of Affiliative Behaviour between Humans and Dogs. **The Veterinary Journal**. v. 165, p. 296-301, 2003.



ANEXOS

Anexo 1: Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?



	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve - Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6



10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc.)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5



Anexo 2: QUESTIONÁRIO SOBRE VISITAS DE CÃES TERAPEUTAS AO AMBIENTE DA SECRETARIA

Este questionário é anônimo. Sinta-se à vontade de respondê-lo de acordo com a sua opinião.

O preenchimento (MARCAR X) demora menos de 5 minutos.

Agradecemos pela sua participação. – Equipe Focinhos Terapeutas

PERGUNTAS	OPÇÕES DA ESCALA				
	DISCORDO TOTALMENTE	DISCORDO PARCIALMENTE	INDIFERENTE	CONCORDO PARCIALMENTE	CONCORDO TOTALMENTE
1 Estranhei primeira vez que vi os cães na secretaria geral					
2 Desde o início soube sobre o projeto de visita dos cães					
3 No início era um pouco estranho, mas depois me acostumei com as visitas					
4 Desde o início gostei das visitas dos cães					
5 O momento da visita era bom para descontrair					
6 Os cães traziam alegria ao ambiente					
7 No momento da presença dos cães eu me sentia bem					
8 Eu gostaria de participar novamente de algum projeto (envolvendo animais ou não) para aliviar o estresse diário do trabalho					
9 Eu gostaria de participar novamente de algum projeto (COM CÃES) para aliviar o estresse diário do trabalho					
10 Acho este tipo de alternativa importante para melhorar o ambiente de estresse no trabalho					

