

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

TERAPIA ASSISTIDA POR ANIMAIS EM ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO PILOTO DE ENSAIO CLÍNICO  
RANDOMIZADO

Trabalho de Conclusão de Curso

Débora Butka Thomas

Orientadora: Profa. Dra. Bárbara N. Garcia de Goulart

Porto Alegre, 2019

Este trabalho de conclusão de curso está apresentado em forma de artigo científico.

**Terapia assistida por animais em estudantes universitários: estudo piloto de ensaio clínico randomizado**

**Animal-assisted therapy in college students: pilot randomized clinical Trial**

**Título resumido: Terapia assistida por animais em estudantes universitários**

**Débora Butka Thomas**

**Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Curso de Psicologia**

## **Resumo**

**INTRODUÇÃO:** Tanto o estresse físico quanto o emocional são endêmicos em estudantes de graduação e têm sido associados a uma série de resultados negativos na saúde e no desempenho acadêmico, sendo o estresse a barreira mais comumente relatada para o sucesso acadêmico dos estudantes. A interação com animais terapeutas pode diminuir a ansiedade e a excitação do sistema nervoso simpático e a resposta ao estresse, além de proporcionar uma sensação de bem-estar e prazer.

**OBJETIVOS:** Avaliar se estudantes universitários tendem a ter melhora dos sintomas de ansiedade, depressão, estresse e fadiga quando submetidos a terapia assistida por animal e comparar em relação aos exercícios de relaxamento.

**MÉTODOS:** Estudo piloto de ensaio clínico com 26 graduandos, divididos em grupos de até 9 estudantes. Os grupos foram alocados aleatoriamente em uma das duas intervenções (TAA ou exercícios de relaxamento). Cada grupo foi submetido a uma das terapias. Antes da sessão e depois da sessão, cada participante respondeu dois instrumentos (DASS 21 e Questionário de Fadiga de Yoshitake). Os questionários são autoaplicáveis.

**RESULTADOS:** Após intervenção, houve redução do estresse e da fadiga, tanto no grupo intervenção como no grupo controle; e redução da ansiedade e da depressão no grupo intervenção ( $P < 0,001$ ). As medidas de depressão ( $P = 0,012$ ) e fadiga ( $P = 0,001$ ) apresentaram comportamento diferente entre os grupos, ao longo do tempo.

**DISCUSSÃO:** A intervenção assistida por animais teve resultados melhores na diminuição das variáveis estudadas (estresse, depressão, ansiedade e fadiga). Nas variáveis ansiedade e estresse, ambos os grupos apresentaram diferença significativa pré e pós intervenção; entretanto, os resultados do grupo intervenção foram superiores. Já nas variáveis depressão e fadiga, apenas o grupo de terapia assistida por animais apresentou diferença estatisticamente significativa.

**PALAVRAS-CHAVE:** depressão, ansiedade, estresse psicológico, fadiga mental, burnout, saúde do estudante, terapia assistida por animais, ensaio clínico.

## **Introdução**

O contexto universitário e as mudanças sociais que os estudantes enfrentam ao entrar na universidade e durante todo o seu curso muitas vezes levam a um aumento dos níveis de estresse. É um fato bem estabelecido na literatura que os estudantes universitários têm maiores taxas de sofrimento psicológico, como ansiedade e depressão, do que a população em geral (Stallman, 2010). Pesquisas apontam que os níveis de estresse dos estudantes sobem com a entrada na universidade e não retornam aos seus níveis pré-universitários ao longo de todo seu tempo na graduação (Ward-Griffin, 2018)

Além de comprometer a saúde mental de estudantes universitários, níveis elevados de estresse contribuem para que os alunos tenham um desempenho acadêmico inferior e potencialmente levem a vivenciar o que Lin e Huang (2014) chamam de “burnout acadêmico”. Reconhecendo a ligação entre estresse e desempenho acadêmico, Stupnisky (2013) postulou que o bem-estar dos estudantes universitários é fundamental para seu sucesso acadêmico. O autor destaca que os alunos que exibem padrões emocionais mais positivos, menos estresse e melhor saúde, geralmente recebem notas mais altas (Stupnisky, 2013; Binfet, 2017).

O estresse é um mecanismo fisiopatológico subjacente a vários transtornos relacionados à saúde, tanto físicos quanto psicológicos (Fiocco, 2017). Altos níveis de estresse têm sido associados ao desenvolvimento de doenças físicas em geral, principalmente coronarianas, e doenças psicológicas, como depressão e ansiedade (Fiocco, 2017). Tanto o estresse físico quanto o emocional são endêmicos em estudantes de graduação e têm sido associados a uma série de resultados negativos na saúde e no desempenho acadêmico, sendo o estresse a barreira mais comumente relatada para o sucesso acadêmico dos estudantes (Ward-Griffin, 2018).

Além dos fatores de risco individuais associados a esse fenômeno, também há prejuízos sociais e financeiros ligados ao estresse acadêmico. Delgado (2017) aponta que uma das consequências do estresse em universitários é o fracasso em avançar nos estudos em um ritmo adequado, impedimento do aprendizado e podendo levar ao abandono escolar.

Como este já é um problema bem delineado, algumas universidades estão trabalhando para reduzir o estresse dos alunos criando comunidades de aprendizagem

solidárias e uma atmosfera mais acolhedora. Cada vez mais, isso inclui programas de terapia animal; esse tipo de intervenção já está bem estabelecida e apresenta bons resultados em muitas universidades nos Estados Unidos e no Canadá (Delgado, 2017). Uma das justificativas para esse tipo de programa é o benefício de incentivar os alunos a mudarem a percepção sobre os serviços de aconselhamento, passam a ser vistos como mais acessíveis, permitindo que o apoio seja buscado precocemente e com menos estigma (Delgado, 2017).

A Associação Internacional de Organizações de Interação Humano-Animal (IAHAIO, 2014) define AAT da seguinte forma:

*“Terapia Assistida por Animais é uma intervenção terapêutica orientada, planejada e estruturada, direcionada e/ou fornecida por profissionais de saúde, educação e serviços humanos. [...] A AAT se concentra em melhorar o funcionamento físico, cognitivo, comportamental e/ou sócio emocional do receptor humano em particular”.*

Embora estejamos mais familiarizados aos cães de serviço, esses diferem dos cães de terapia/apoio, pois são treinados para executar tarefas específicas para o seu dono que tenha algum tipo de debilidade (IAHAIO, 2014). Os animais de serviço podem servir como amparo visual para os cegos, podem recuperar objetos e até mesmo abrir algumas portas para os portadores de deficiências físicas; ou ainda podem detectar sinais de convulsões ou alterações na glicose antes do que os sentidos humanos possam ser capazes de detectá-los (IAHAIO, 2014). Entretanto, como estes cães serem exclusivamente focados em seus donos, eles não costumam interagir com outros seres humanos durante seu trabalho (Delgado, 2017). Os animais de terapia/suporte, por outro lado, são mais acessíveis e interagem confortavelmente com muitas pessoas, incluindo crianças e idosos. Seu treinamento não é tão focado em tarefas como um cão de serviço, mas exige uma natureza calma e receptiva, na qual o cão responde ao humor e aos estados emocionais dos pacientes (Delgado, 2017).

A literatura sugere que o AAT tem efeitos benéficos na saúde física e mental, diminuindo os tempos de recuperação e acelerando o processo de cura. Em particular, os pacientes envolvidos na AAT podem experimentar melhorias em seus reflexos posturais, coordenação, comunicação, atenção, memória, concentração, interação social, ansiedade e depressão. (Peluso, 2018; Grubbs, 2016).

A literatura indica que os estudantes universitários apresentam os indicadores de saúde mental significativamente menores e níveis mais altos de estresse, em comparação com não estudantes, sugerindo que a implementação de estratégias efetivas de intervenção dentro do ensino superior é de extrema importância (Delgado, 2017). Apesar de todas as vantagens evidenciadas pela terapia assistida por animais, os profissionais de saúde e pacientes ainda apresentam muitas inseguranças em relação a essa prática e de sua eficácia (Lima Moreira, 2016). Dessa forma, há necessidade de se obter mais dados científicos sobre o tema, já que há uma escassez significativa de pesquisas sobre o impacto da terapia assistida por animais em estudantes universitários, principalmente no Brasil. Além disso, a AAT se mostra como um complemento eficaz não-farmacológico de baixo custo e fácil acesso para diminuir estresse, para melhorar o apoio social e atenuar sentimentos de solidão, ansiedade e depressão (Grubbs, 2016).

Esses achados sugerem que a interação com animais terapeutas pode diminuir a ansiedade e a excitação do sistema nervoso simpático e a resposta ao estresse, além de proporcionar uma sensação de bem-estar e prazer (Peluso, 2018). O presente estudo tem como objetivo avaliar se estudantes universitários tendem a ter melhora dos sintomas de ansiedade, depressão, estresse e fadiga quando submetidos a terapia assistida por animal e comparar em relação aos exercícios de relaxamento.

## **Metodologia**

### **Delineamento do Estudo**

Estudo piloto de ensaio clínico com alocação sistemática cega dos participantes em grupos de até 9 graduandos distribuídos entre uma das duas intervenções do estudo (TAA ou exercícios de relaxamento).

### **Intervenções**

Os 26 participantes foram divididos sistematicamente em grupos de até 9 graduandos. As intervenções foram desenvolvidas na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, no Centro Interdisciplinar de Pesquisa e Atendimento em Saúde (CIPAS). A logística do grupo intervenção (TAA) contou com interação de 20 minutos com o cão

terapeuta. Durante a intervenção com o grupo de TAA, os participantes foram convidados pelo terapeuta para escolher entre várias atividades possíveis, dentre as quais: conversar, fazer contato com o cachorro, acariciar o cachorro, alimentá-lo, limpar, levar o cachorro para passear (Nathans-Barel, 2004).

No grupo que recebeu a intervenção com exercícios de relaxamento foram propostos exercícios de respiração e de relaxamento muscular progressivo, em encontro de 20 minutos.

Todos os participantes preencheram os instrumentos DASS-21 e o questionário de Fadiga de Yoshitake antes e imediatamente após as intervenções.

### **Instrumentos de Coleta de Dados**

- DASS-21: instrumento para avaliar stress, depressão e ansiedade (Vignola, 2013): é uma escala que mede os níveis de depressão, ansiedade e stress. É composto por 21 perguntas e sua principal função é avaliar a severidade dos sintomas centrais da depressão, ansiedade e stress (Anexo B). O resultado final é obtido somando as pontuações dos itens em cada subescala. A tabela 1 mostra os pontos de corte dados pelos autores (Lovibond e Lovibond, 2004) para avaliar o nível de gravidade através da soma das pontuações. Para calcular a pontuação final do DASS-21, total as pontuações para cada subescala foram multiplicadas por duas (Vignola, 2014).

Tabela 1. Ewscores de gravidade da Depression, Anxiety & Stress Scale (DASS 21).

<b>Grau de Gravidade</b>	<b>Z Escore</b>	<b>Percentil</b>	<b>DEPRESSÃO</b>	<b>ANSIEDADE</b>	<b>ESTRESSE</b>
<b>Normal</b>	<0,5	0–78	0–9	0–7	0–14
<b>Leve</b>	0,5–1,0	78–87	10–13	8–9	15–18
<b>Moderado</b>	1,0–2,0	87–95	14–20	10–14	19–25
<b>Severo</b>	2,0–3,0	95–98	21–27	15–19	26–33
<b>Extremamente severo</b>	> 3,0	98–100	28 +	20+	34+

Fonte: Lovibond e Lovibond (2004).

- Questionário de Fadiga de Yoshitake (Fischer, 1990): é composto de 30 perguntas com cinco alternativas, sendo que se atribui valor 5 à alternativa correspondente à maior fadiga e, à de menor fadiga, valor 1. Portanto, a máxima pontuação possível é de 150 pontos (maior fadiga) e a mínima, de 30 pontos (menor fadiga), vide Anexo C.

### **Metodologia de Análise de Dados**

Os dados foram coletados em papel, digitados e armazenados em planilha Excel e analisados com o software SPSS versão 21.0. A normalidade da distribuição dos dados contínuos foi verificada com o Teste de Kolmogorov-Smirnov. As variáveis contínuas foram descritas por meio de média e desvio padrão e as categóricas por valores absolutos e relativos. A comparação entre as médias foi feita com o Teste T de Student e a associação entre as variáveis categóricas, com o Teste Exato de Fischer. O modelo de Equações de Estimativas Generalizadas (EEG) foi utilizado para comparar as medidas entre os grupos ao longo do tempo. Foi considerado significativo um  $P < 0,05$ .

### **População e Amostra**

Foram elegíveis para o estudo todos os graduandos de fonoaudiologia e psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul regularmente matriculados e cursando as disciplinas em 2019-1. O total estimado de elegíveis para participar do estudo foram 335 graduandos.

Estudantes universitários regularmente matriculados na Universidade Federal do Rio Grande do Sul nos cursos de Psicologia e Fonoaudiologia. Fizeram parte do estudo 26 estudantes. Por ser um estudo piloto não foi realizado cálculo de tamanho amostral.

### **CrITÉRIOS de Exclusão**

Foram excluídos participantes que tenham fobia ou aversão a cães, bem como doenças físicas (em anexo A, sessões c e d) que podem ser agravadas pelo contato com



o animal. Baseamo-nos nos fatores de riscos conhecidos para os pacientes suscetíveis a desenvolverem infecções (Silveira, 2011), tais como todos os sujeitos em pós-operatório imediato, pessoas submetidas à esplenectomia recente, alérgicos, imunossuprimidos (oncológicos ou soropositivos em fase terminal) ou fóbicos (Silveira, 2011). Para serem elegíveis para o grupo os sujeitos não poderiam ter fobia ou aversão a cães. Isto foi verificado pelas questões na sessão d do Anexo A, bem como doenças físicas que podem ser agravadas pelo contato com o animal (sessão c).

### **Aspectos Éticos, incluindo Riscos e Benefícios**

O estudo foi submetido à análise do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul pelo protocolo número: 3.329.730 (Anexo E).

O pesquisador comprometeu-se em seguir as normas da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e que todos os sujeitos participantes do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido em duas vias.

O cão utilizado na intervenção foi um Golden Retriever macho, castrado, de 6 anos que apresenta boas condições de saúde atestada por médico veterinário, bem como os registros atualizados de imunização e tratamento antiparasitário; não realizando as necessidades fisiológicas nas dependências da UFRGS. O cão realizou o curso de adestramento básico e específico para terapia assistida por animais no período de março a setembro de 2018 estando apto para a intervenção. Antes de todas as intervenções o cão passou por processo de higienização das patas, da boca e do ânus.

Esse estudo apresenta risco mínimo para os participantes em virtude da natureza das intervenções. Não há relatos de desconfortos oferecidos pelas intervenções propostas. O benefício direto previsto para os participantes é a melhora, em graus variados, nos níveis de ansiedade depressão e estresse e fadiga oportunizadas pelas intervenções de terapia breve.

### **Desfechos**

#### **Desfecho Primário**

Estresse, Ansiedade, Depressão

### **Desfecho Secundário**

Fadiga

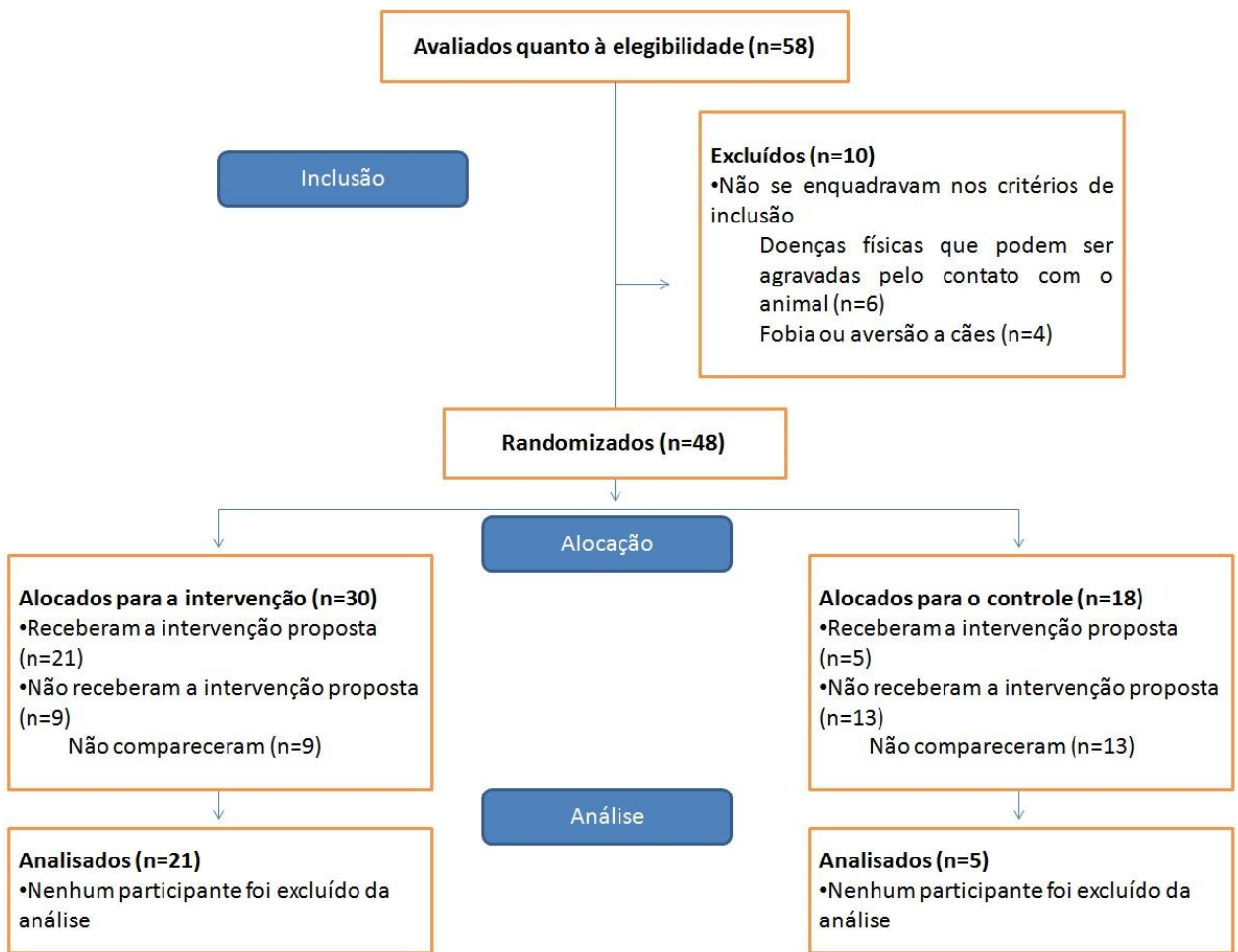
### **Tamanho da Amostra**

Fizeram parte do estudo 26 estudantes universitários regularmente matriculados na Universidade Federal do Rio Grande do Sul no curso de Psicologia ou Fonoaudiologia durante a realização do estudo. Por ser um estudo piloto não foi realizado cálculo de tamanho amostral.

### **Resultados**

Foram avaliados 58 indivíduos quanto à elegibilidade. Destes, 10 foram excluídos. Assim, randomizamos 48 indivíduos em controle e intervenção, sendo cada um desses dois grupos divididos em subgrupos menores de até 9 indivíduos. O recrutamento teve início em maio e as intervenções foram realizadas nos meses de junho e julho de 2019. No momento da conclusão do estudo, 26 participantes haviam participado das intervenções: 21 no grupo intervenção e 6 no grupo controle. A Figura 1 apresenta um fluxograma. As características da linha de base dos participantes inscritos que completaram as intervenções são exibidas na Tabela 2.

**Figura 1. Fluxograma de seleção e alocação dos participantes nos grupos de intervenção.**



Foram avaliados 26 estudantes, sendo 16 de psicologia (61,5%) e 10 de fonoaudiologia (38,5%), com média de idade de  $22,9 \pm 5,3$  anos (intervalo de 18 a 46 anos), a maioria do gênero feminino (88,5%), sem doença psiquiátrica (61,5%), sem uso de medicamento (73,1%), não estando em período de estágio (80,8%), mais frequentemente, estudando em período diurno (42,3%). As características dos estudantes não apresentaram diferença significativa entre os grupos (Tabela 2).

**Tabela 2.** Características dos estudantes de psicologia e fonoaudiologia de acordo com os tipos de intervenção ao qual foram submetidos (N=26).

Características	Amostra Total	Grupos		Valor P
		Intervenção N=21	Controle N=5	
Idade em anos (média±DP)	22,9±5,3	23,5±5,7	20,4±2,1	0,245 <sup>a</sup>

<b>Sexo</b>				0,999 <sup>b</sup>
Feminino	23 (88,5)	18 (85,7)	5 (100,0)	
Masculino	3 (11,5)	3 (14,3)	0 (0,0)	
<b>Curso</b>				0,999 <sup>b</sup>
Psicologia	16 (61,5)	13 (61,9)	3 (60,0)	
Fonoaudiologia	10 (38,5)	8 (38,1)	2 (40,0)	
<b>Doença psiquiátrica*</b>				0,704 <sup>b</sup>
Sem doença psiquiátrica	16 (61,5)	11 (52,4)	5 (100,0)	
TAG	3 (11,5)	3 (14,3)	0 (0,0)	
Depressão	1 (3,8)	1 (4,8)	0 (0,0)	
TAG e Depressão	4 (15,4)	4 (19)	0 (0,0)	
Autismo	1 (3,8)	1 (4,8)	0 (0,0)	
TDAH, TP e depressão	1 (3,8)	1 (4,8)	0 (0,0)	
<b>Uso de medicação</b>				0,705 <sup>b</sup>
Sem uso de medicação	19 (73,1)	14 (66,7)	5 (100,0)	
Antidepressivo	5 (19,2)	5 (23,8)	0 (0,0)	
Hipnótico	1 (3,8)	1 (4,8)	0 (0,0)	
Antidepressivo e antipsicótico	1 (3,8)	1 (4,8)	0 (0,0)	
<b>Turno do curso</b>				0,289 <sup>b</sup>
Diurno	11(42,3)	10 (47,6)	1 (20,0)	
Integral	10 (38,5)	8 (38,1)	2 (40,0)	
Noturno	5 (19,2)	3 (14,3)	2 (40,0)	
<b>Em período de estágio</b>				
Sim	5 (19,2)	5 (23,8)	0 (0,0)	0,545 <sup>b</sup>
Não	21 (80,8)	16 (76,2)	5 (100,0)	

Legenda: a) Teste t de Student; b) Teste Exato de Fisher. TAG= transtorno de ansiedade generalizada; TDAH= transtorno de déficit de atenção e hiperatividade; TP= transtorno do pânico.

Após a intervenção, houve redução do estresse e da fadiga, tanto no grupo intervenção como no grupo controle; e redução da ansiedade e da depressão no grupo intervenção ( $P < 0,001$ ). As medidas de depressão ( $P = 0,012$ ) e fadiga ( $P = 0,001$ ) apresentaram comportamento diferente entre os grupos, ao longo do tempo (Tabela 3).

Tabela 3. Comparação entre médias da escala *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21) e do Questionário de Fadiga de Yoshitake de alunos dos cursos de Psicologia e Fonoaudiologia (N=26).

Desfechos	Basal Média (DP)	Seguimento Média (DP)	Diferença do Basal	Dif	Valor p	Dif <sub>Ajustada*</sub>	Valor p
<b>Estresse</b>							
Intervenção	23,5 (9,6)	5,7 (5,1)	-17,8 (-22,8;-12,8)	-6,2 (-17,4;4,95)	0,262	NA	
Controle	17,6 (11,8)	6,0 (4,9)	-11,6 (-24,9;1,7)				
<b>Ansiedade</b>							
Intervenção	14,0 (8,4)	2,6 (3,3)	-11,4 (-15,3;-7,5)	-5,0 (-14,2;4,1)	0,268	NA	
Controle	10,4 (8,3)	4,0 (4,2)	-6,4 (-19,5;6,7)				
<b>Depressão</b>							
Intervenção	14,0 (10,3)	1,6 (2,7)	-12,4 (-16,6;-8,2)	-9,2 (-11,1;-3,4)	0,004	-1,9 (-4,6;0,7)	0,151
Controle	5,6 (4,3)	2,4 (2,6)	-3,2 (-8,3;1,9)				
<b>Fadiga</b>							
Intervenção	83,9 (21,2)	51,1 (15,2)	-32,8 (-41,8;-23,8)	-19,4 (-32,9;-5,9)	0,046	-12,6 (-26,0;0,8)	0,063
Controle	73,8 (16,4)	60,4 (7,2)	-13,4 (-25,8;-1,0)				

Legenda: \*Diferença entre os grupos ajustada pelo basal através de ANCOVA; NA=Interação significativa.

As médias da dimensão depressão apresentaram comportamento diferente entre os grupos ao longo do tempo, com as medidas do grupo intervenção demonstrando uma maior inclinação ( $P=0,012$ ) (Figura 2). A média dos escores de depressão do grupo intervenção pré intervenção era de 14,05 (classificação moderado), pós intervenção o resultado baixou para 1,69 (classificação normal). Já no grupo controle, o score pré intervenção foi de 5,62 e o pós foi de 2,44 (ambos classificação normal), não havendo diferença significativamente estatística neste último grupo.

## Discussão

Esse estudo avaliou a eficácia da terapia assistida por animais em estudantes universitários. Consistente com as pesquisas já realizadas anteriormente, os resultados deste estudo fornecem evidências de que as sessões de terapia assistida por animais nos campi universitários têm efeitos positivos no bem-estar dos alunos. Encontramos reduções significativas nos níveis de depressão, ansiedade, estresse e fadiga nos alunos que participaram da intervenção com o cão. Nossos resultados estão alinhados com pesquisas anteriores que mostram benefícios psicológicos de curto prazo das sessões de terapia com cães (Ward-Griffin, 2018; Grubbs, 2016; Fiocco 2017; Delgado, 2017; Binfet, 2017)

Embora os resultados sejam limitados a estudantes universitários, é imperativo examinar essa população, pois geralmente apresentam níveis mais elevados de estresse, ansiedade e depressão (Fiocco, 2017). Com o alto índice de suicídios universitários (Santos, 2017), se faz necessário disponibilizar métodos eficazes para diminuição do sofrimento psicológico dentro das faculdades. O acompanhamento psicológico é necessário para tratar dessa preocupação real e crescente, mas os animais podem proporcionar conforto e apoio situacionalmente como uma intervenção complementar e porta de entrada para os serviços de assistência estudantil (Delgado, 2017).

A intervenção assistida por animais contribuiu sensivelmente para mudanças nos escores das variáveis estudadas (estresse, depressão, ansiedade e fadiga). Nas variáveis ansiedade e estresse, ambos os grupos apresentaram diferença significativa pré e pós intervenção; entretanto, os resultados do grupo intervenção foram superiores. Já nas variáveis depressão e fadiga, apenas o grupo de terapia assistida por animais apresentou diferença estatisticamente significativa.

Na variável estresse, no grupo intervenção a média do score mudou de categoria moderado (23,42) para normal (5,74). No grupo controle, a média do score pré intervenção estava na categoria leve (17,60) e também mudou para a categoria normal (6,02). Na variável ansiedade, no grupo intervenção, a média de score inicial ficou na classificação moderada (14,01), no pós intervenção, mudou para categoria normal (2,61). No grupo controle, no pré intervenção o score pertencia a classificação moderada (10,40) e pós intervenção, também baixou para a classificação normal (4,04).

Já nas variáveis depressão e fadiga, apenas o grupo controle teve diferença estatisticamente significativa. Os scores de depressão do grupo controle no momento pré intervenção pertenciam a categoria moderada (14,05), pós intervenção baixou para a categoria normal (1,69). Na variável fadiga, passou de níveis altos (83,90) para níveis normais (51,10).

Embora os resultados sejam promissores, o estudo não foi isento de limitações. A maior limitação foi o tamanho da amostra relativamente pequeno. Embora houvesse participantes suficientes para detectar uma diferença significativa nos resultados dos questionários, os dois grupos não tiveram o mesmo número de participantes. Outra limitação do estudo foi que a maioria da amostra era do sexo feminino. Este é um desafio

consistente com a pesquisa e é semelhante a estudos anteriores que basearam amplamente suas descobertas em participantes do sexo feminino (Fiocco, 2017).

### **Conclusão**

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou comparar a melhora de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e fadiga em estudantes universitários quando submetidos à terapia assistida por animal ou exercícios de relaxamento; tendo a terapia assistida por animais apresentado resultados melhores nos sintomas de depressão e fadiga. Dada à importância do assunto, torna-se necessário o desenvolver formas de ampliar o acesso a atenção em saúde mental dentro das universidades, tendo a terapia assistida por animais se mostrado como uma opção a ser considerada.

### **Referências Bibliográficas**

Binfet, J., Passmore, H., Cebry, A., Struik, K., & McKay, C. (2017). Reducing university students' stress through a drop-in canine-therapy program. *Journal Of Mental Health*, 27(3), 197-204. doi: 10.1080/09638237.2017.1417551

Delgado, C., Toukonen, M., & Wheeler, C. (2017). Effect of Canine Play Interventions as a Stress Reduction Strategy in College Students. *Nurse Educator*, 1. doi: 10.1097/nne.0000000000000451

Fischer, F. M. (1990) Condições de trabalho e de vida em trabalhadores do setor petroquímico. *Faculdade de Saúde Pública da USP*.

Fiocco, A., & Hunse, A. (2017). The Buffer Effect of Therapy Dog Exposure on Stress Reactivity in Undergraduate Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(7), 707. doi: 10.3390/ijerph14070707

Grubbs, B., Artese, A., Schmitt, K., Cormier, E., & Panton, L. (4 de 2016). A Pilot Study to Assess the Feasibility of Group Exercise and Animal-Assisted Therapy in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(2), 322-331.

Lin SH, Huang YC. (2014). Life stress and academic burnout. *Activ Learn High Educ*, 15, 77–90.

Lovibond, S.H., Lovibond, P.F., (2004). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, fourth ed. Psychology Foundation, Sydney

Moreira, Rebeca Lima, Gubert, Fabiane do Amaral, Sabino, Leidiane Minervina Moraes de, Benevides, Jéssica Lima, Tomé, Marcela Ariadne Braga Gomes, Martins, Mariana Cavalcante, & Brito, Mychelangela de Assis. (2016). Terapia assistida com cães em pediatria oncológica: percepção de pais e enfermeiros. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 69(6), 1188-1194. <https://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0243>

Peluso, S., De Rosa, A., De Lucia, N., Antenora, A., Illario, M., Esposito, M., & De Michele, G. (15 de 5 de 2018). Animal-Assisted Therapy in Elderly Patients: Evidence and Controversies in Dementia and Psychiatric Disorders and Future Perspectives in Other Neurological Diseases. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 31(3), 149-157.

The IAHAIO definitions for Animal Assisted Intervention and guidelines for wellness of animals involved [<http://www.iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2017/05/iahaio-white-paper-final-nov-24-2014.pdf>]. Accessed 3 July 2018. [Ref list]

Santos HGB, Marcon SR, Espinosa MM, Baptista MN, Paulo PMC (2017). Factors associated with suicidal ideation among university students. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2017;25:e2878.

Silva, N. B., & Osório, F. L. (2018). Impact of an animal-assisted therapy programme on physiological and psychosocial variables of paediatric oncology patients. *PLoS ONE*, 13(4), e0194731. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0194731>

Silveira, Isa Rodrigues, Santos, Nanci Cristiano, & Linhares, Daniela Ribeiro. (2011). Protocolo do Programa de Assistência Auxiliada por Animais no Hospital Universitário. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45(1), 283-288. <https://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342011000100040>



Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>

Stupnisky RH, Perry RP, Renaud RD, Hladkyj S. (2013). Looking beyond grades: Comparing self-esteem and perceived academic control as predictors of first-year college students' well-being. *Learn Individ Differ*, 23, 151–7.

Vignola, R., & Tucci, A. (2 de 2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104-109.

Ward-Griffin, E., Klaiber, P., Collins, H., Owens, R., Coren, S., & Chen, F. (2018). Petting away pre-exam stress: The effect of therapy dog sessions on student well-being. *Stress And Health*, 34(3), 468-473. doi: 10.1002/smi.2804

## Anexo A. Ficha de coleta de dados



Universidade Federal do Rio

Grande do Sul

Instituto de Psicologia

**A. DADOS DO PARTICIPANTE**

Nome completo: \_\_\_\_\_

Cartão UFRGS: \_\_\_\_\_

B01. Data de nascimento: / /

B02. Telefone: \_\_\_\_\_

B03. Gênero: \_\_\_\_\_

**C.DADOS CLÍNICOS DO ENTREVISTADO**

O(a) sr.(a) tem alguma das condições abaixo?

	Sim	Não	NS/NR
C01. Hipertensão (pressão alta)	1	2	9
C02. Diabetes (se for apenas diabetes gestacional, assinalar não)	1	2	9
C03. Outra condição cardíaca	1	2	9
C04. Rinite piorada por contato com animais	1	2	9
C05. Sinusite piorada por contato com animais	1	2	9
C06. Doença crônica do pulmão (asma/bronquite/enfisema)	1	2	9
C07. Alergia respiratória ou da pele			
C07b. Especif.: _____	1	2	9
C08. Está em período pós-operatório	1	2	9
C09. Está fazendo tratamento rádio ou quimioterápico	1	2	9
C10. Outros tipos de tratamentos para câncer	1	2	9
C11. Doença psiquiátrica (incluindo depressão)			
C11b. Especif.: _____	1	2	9
C12. Medo ou aversão a cães	1	2	9
C13c. Uso de medicação			
C13d. Especif.: ____	1	2	9

Em relação a animais:

	Sim	Não	NS/NR
D01. Gosta de animais de estimação	1	2	9
D02. Tem animais de estimação em sua residência	1	2	9
D03. Tem cão (es) em sua residência	1	2	9
D04. Se sente confortável no mesmo ambiente que um cão	1	2	9
D05. Se sente confortável para interagir com um cão	1	2	9
D06. . Se sente confortável para acariciar um cão	1	2	9
D07. Alergia respiratória ou da pele piorada pelo contato com animais			
D07b. Especif.: _____	1	2	9

Em relação a socialização:

	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>NS/NR</b>
<b>E01.</b> Mora sozinho	1	2	9
<b>E02.</b> Fica a maior parte do dia sozinho (mais de 8h)	1	2	9
<b>E03</b> Tem uma relação próxima com familiares	1	2	9
<b>E04.</b> Tem uma relação próxima com amigos	1	2	9
<b>E05.</b> Gosta de interagir com outras pessoas	1	2	9

Em relação ao curso:

	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>NS/NR</b>
<b>F01.</b> Está fazendo todas as cadeiras previstas para o semestre Especif.: _____	1	2	9
<b>F02.</b> Está fazendo estágio	1	2	9
<b>F03.</b> Está fazendo o trabalho de conclusão de curso	1	2	9
<b>F04.</b> Qual o turno do curso:			
<b>F05.</b> Em que ano e semestre ingressou na faculdade:			

## Anexo B. DASS-21



*Universidade Federal do Rio Grande do Sul*  
*Instituto de Psicologia*

Versão traduzida e validada para o português do Brasil  
Autores: Vignola, R.C.B. & Tucci, A.M.

**Instruções**

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado **0,1,2 ou 3** que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

- 1 Não se aplicou de maneira alguma
- 2 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo
- 3 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 4 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

1	Achei difícil me acalmar	0 1 2 3
2	Senti minha boca seca	0 1 2 3
3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0 1 2 3
4	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	0 1 2 3
5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0 1 2 3
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	0 1 2 3
7	Senti tremores (ex. nas mãos)	0 1 2 3
8	Senti que estava sempre nervoso	0 1 2 3
9	Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	0 1 2 3
10	Senti que não tinha nada a desejar	0 1 2 3
11	Senti-me agitado	0 1 2 3
12	Achei difícil relaxar	0 1 2 3
13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo	0 1 2 3
14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo	0 1 2 3
15	Senti que ia entrar em pânico	0 1 2 3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0 1 2 3
17	Senti que não tinha valor como pessoa	0 1 2 3
18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	0 1 2 3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0 1 2 3
20	Senti medo sem motivo	0 1 2 3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0 1 2 3

**Anexo C. Questionário de Fadiga de Yoshitake****QUESTIONÁRIO DE FADIGA****Itens sobre sonolência e moleza**

	5 Sempre	4 Muitas vezes	3 Às vezes	2 Raramente	1 Nunca
1. Sinto a cabeça pesada	5	4	3	2	1
2. Sinto moleza no corpo	5	4	3	2	1
3. Sinto moleza nas pernas	5	4	3	2	1
4. Tenho vontade de bocejear durante o trabalho	5	4	3	2	1
5. As minhas idéias não são claras	5	4	3	2	1
6. Estou com sonolência	5	4	3	2	1
7. Sinto os olhos cansados	5	4	3	2	1
8. Tenho dificuldade em me movimentar	5	4	3	2	1
9. Tenho dificuldades em me manter em pé	5	4	3	2	1
10. Eu gostaria de ir me deitar um pouco (durante o horário de trabalho)	5	4	3	2	1

**Itens sobre dificuldades em concentração e atenção**

11. Preciso me concentrar mais	5	4	3	2	1
12. Não tenho vontade de falar com ninguém	5	4	3	2	1
13. Fico irritado(a) facilmente	5	4	3	2	1
14. Não consigo me concentrar bem	5	4	3	2	1
15. Tenho que pensar outras coisas além do meu trabalho	5	4	3	2	1
16. Minha memória não está boa para o trabalho	5	4	3	2	1
17. Cometo pequenos erros no meu trabalho	5	4	3	2	1
18. Tenho outras preocupações fora meu trabalho	5	4	3	2	1
19. Eu gostaria de estar em forma para o meu trabalho, mas não me sinto em condições	5	4	3	2	1
20. Não posso mais continuar a trabalhar, embora tenha que prosseguir	5	4	3	2	1

**Itens sobre a projeção de fadiga sobre o corpo**

21. Sinto dor de cabeça	5	4	3	2	1
22. Ombros pesados	5	4	3	2	1
23. dores nas costas	5	4	3	2	1
24. Dificuldades em respirar	5	4	3	2	1
25. Boca seca	5	4	3	2	1
26. voz rouca	5	4	3	2	1
27. tonturas	5	4	3	2	1
28. Tremores nas pálpebras	5	4	3	2	1
29. Tremores nos membros (braços e pernas)	5	4	3	2	1

30. Sinto-me doente	5	4	3	2	1
---------------------	---	---	---	---	---

## Anexo D. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Instituto de Psicologia

### Termo de consentimento em linguagem acessível pacientes

Você está sendo convidado a participar de um estudo em pequenos grupos sobre relaxamento. Este estudo servirá para a elaboração do trabalho de Conclusão de Curso Graduação em Psicologia, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. O estudo consiste em três sessões de 20 minutos cada. Em cada sessão você responderá 2 questionários antes e após a sessão em grupo realizada.

Esse estudo apresenta risco mínimo para os participantes em virtude da natureza das intervenções. Não há relatos de desconfortos oferecidos pelas intervenções propostas. O benefício direto previsto para os participantes é a melhora, em graus variados, nos níveis de ansiedade depressão e estresse e fadiga oportunizadas pelas intervenções de terapia breve.

Sua participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Estes dados deverão ser publicados em eventos e/ou periódicos científicos, sempre resguardando a identidade dos sujeitos pesquisados. Os dados serão armazenados pelo pesquisador responsável por, pelo menos, cinco anos após a conclusão do estudo e posteriormente serão inutilizados.

Eu, Débora Butka Thomas, supervisionada e orientada pela Prof<sup>ª</sup>. Dra. Bárbara Goulart, estou à disposição para maiores esclarecimentos pelo telefone (51) 997350025 ou pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Instituto de Psicologia UFRGS, pelo telefone (51) 3308.5066 em qualquer momento.

Garantimos que seus dados de identificação não serão utilizados em nenhum momento, a liberdade de retirar seu consentimento, em qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem que isto traga qualquer tipo de prejuízo.

Caso concorde em participar do estudo, leia o texto abaixo e assine.

Eu, \_\_\_\_\_, concordo em participar deste estudo. Estou ciente das informações contidas neste termo de consentimento, o qual assino em duas vias, ficando com uma via assinada por mim e pela pesquisadora responsável.

Porto Alegre, de \_\_\_\_\_ de 2019.

Assinatura do participante do estudo

Nome completo e assinatura do  
entrevistador /

Pesquisador

## Anexo E. Parecer Consubstanciado do CEP

UFRGS - INSTITUTO DE  
PSICOLOGIA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Terapia assistida por animais em estudantes universitários: estudo piloto de ensaio clínico randomizado

**Pesquisador:** Bárbara Niegia Garcia de Goulart

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 12492419.5.0000.5334

**Instituição Proponente:** Instituto de Psicologia - UFRGS

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.329.730

#### Apresentação do Projeto:

O estresse é um mecanismo fisiopatológico subjacente a vários transtornos relacionados a saúde, tanto físicos quanto psicológicos. Altos níveis de estresse tem sido associados ao desenvolvimento de doenças físicas em geral, principalmente coronarianas e doenças psicológicas, como depressão e ansiedade. Tanto o estresse físico quanto o emocional são endêmicos em estudantes de graduação e têm sido associados a uma série de resultados negativos na saúde e no desempenho acadêmico, sendo o estresse a barreira mais comumente relatada para o sucesso acadêmico dos estudos. O contexto universitário e as mudanças sociais que os estudantes enfrentam ao entrar na universidade e durante todo o seu curso, muitas vezes levam a um aumento dos níveis de estresse.

#### Objetivo da Pesquisa:

Mostrar que estudantes universitários tendem a ter melhora dos sintomas de ansiedade, depressão, estresse e fadiga quando submetidos a terapia assistida por animal ou exercícios de relaxamento.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

**Riscos:** Este estudo apresenta risco mínimo para os participantes em virtude da natureza das intervenções proposta.

**Benefícios:** O benefício direto previsto para os participantes são melhoras, em graus variados, nos

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br





UFRGS - INSTITUTO DE  
PSICOLOGIA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 3.329.730

níveis de ansiedade, depressão e estresse, e fadiga oportunizados pelas intervenções de terapia breve.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa aponta que os níveis de estresse dos estudantes sobem com a entrada na Universidade e não retornam aos seus níveis pré-universitários ao longo de todo o seu tempo na graduação. Além de comprometer a saúde mental de estudantes universitários, níveis elevados de estresse contribuem para que os alunos tenham um desempenho acadêmico inferior.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos de apresentação obrigatórios estão bem construídos e anexados ao estudo. Anexo A: Ficha Coleta de Dados, com 30 perguntas sobre depressão, doenças crônicas e outras.

Anexo B: Será utilizado o DASS - Instrumento para Avaliar a Depressão, Ansiedade e Estresse, com 21 perguntas, e, pede para os participantes que leiam com atenção as afirmações apresentadas.

Anexo C: Questionário de Fadiga Yoshitake, com 40 perguntas

Anexo D: O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que está completo, pois refere-se aos riscos mínimos, refere-se aos dados obtidos, que serão armazenados por cinco anos pelo pesquisador e após inutilizados.

**Recomendações:**

Não há recomendações.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Projeto eticamente adequado.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1328502.pdf	09/04/2019 22:09:45		Aceito
Folha de Rosto	folhaderostoassinada.pdf	09/04/2019 21:51:32	débora butka thomas	Aceito
Outros	COMPESQ.pdf	05/04/2019 19:28:51	Bárbara Niegia Garcia de Goulart	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.docx	04/04/2019 00:44:10	débora butka thomas	Aceito

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

UFRGS - INSTITUTO DE  
PSICOLOGIA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 3.329.730

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Eficacia_da_terapia_assistida_por_anim ais_em_estudantes_universitarios.docx	04/04/2019 00:44:02	débora butka thomas	Aceito
---	---	------------------------	---------------------	--------

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PORTO ALEGRE, 16 de Maio de 2019

---

**Assinado por:**  
**Milena da Rosa Silva**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br