



NOME **Rosário Bobone**

IDADE **49 anos** PROFISSÃO **Médica Veterinária, especialista em Psicologia Positiva e Terapias Assistidas por Animais** CURIOSIDADE **Fundou o “Pets4People”, que conjuga as Terapias Assistidas com Animais e a Psicologia Positiva e colabora com várias escolas e instituições**

Os animais fazem-nos bem!

ROSÁRIO BOBONE, MÉDICA VETERINÁRIA E ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA POSITIVA, AJUDA-NOS A PERCEBER TODO O BEM QUE O CONTACTO COM OS ANIMAIS PODE FAZER A CRIANÇAS E JOVENS, SEJA OU NÃO EM AMBIENTE TERAPÊUTICO

A comunidade científica reconhece o impacto que o vínculo humano-animal pode ter na saúde individual e comunitária e sabe-se que o relacionamento com um animal de estimação desenvolve tanto as competências pessoais e sociais como a responsabilidade, autoestima, confiança, aprendizagem sobre causa e efeito e sentimentos de empatia. Tudo indica que existe um efeito de transferência para a empatia com as pessoas, portanto esta vivência funciona como uma base para o desenvolvimento da inteligência social.

BASTA A SUA PRESENÇA

O efeito calmante da presença de um animal é notório quando se trabalha com crianças. Aubrey Fine, respeitado docente universitário americano, autor de livros e terapeuta em Terapias Assistidas por Animais (TAA), afirmou que a simples presença de um animal pode diminuir a ansiedade e reduzir a tensão arterial.

Por sua vez, os investigadores em TAA Katcher e Wilkins observaram que as crianças com perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA), têm maior foco na aprendizagem quando há um animal presente. E um dos factos mais fascinantes desta matéria é que, de acordo com vários estudos científicos, o benefício do vínculo entre pessoas e animais é mútuo, verificando-se, claramente, um aumento do bem-estar em ambas as partes.

É com base nestes pressupostos que se realizam as Terapias Assistidas por Animais. As TAA são um processo terapêutico, adotado mundialmente, e padronizado pela organiza-

Cavalos, cães, gatos, burros, golfinhos, pássaros, lamas e coelhos, são algumas das espécies utilizadas nas TAA

ção americana Delta Society, que desde 1997, fomenta a melhoria da saúde e qualidade de vida humana através dos animais, tornando-os no elemento principal do tratamento. O objetivo é promover benefícios e auxiliar na recuperação social, emocional, física e/ou cognitiva de crianças e adultos. Após definir objetivos e planear estratégias, o terapeuta deve adaptar o seu método de trabalho à introdução do animal, de forma a aumentar a sua eficácia e criar, na criança, motivação para alcançar as metas terapêuticas traçadas.

OS CUIDADOS DA NATUREZA Vale a pena salientar aqui a importância do contacto com a Natureza. Em vários países da União Europeia está em desenvolvimento uma nova ciência multidisciplinar denominada Green Care. Trata-se de um movimento de promoção da saúde mental e física, incluindo benefícios sociais e educacionais, através do

contacto com a natureza e com os animais.

O Green Care incluiu atividades regulares em quintas ou em florestas, como parte de um programa de cuidados estruturados, reabilitação terapêutica ou educacional.

Assim, podemos concluir que o contacto com a natureza e os animais tem um efeito benéfico para as pessoas em geral, sendo de primordial importância para o desenvolvimento equilibrado das crianças e jovens, através da promoção de bem-estar e da redução do stress e da ansiedade.



O Pets4People destina-se a crianças e jovens com ou sem perturbações que necessitem de melhorar a autoestima e diminuir a ansiedade, o stress e a depressão.