

#08

"Terapeutas" de quatro patas. Os animais não julgam e por isso fazem bem.

Parece um contra-senso, mas não é: os animais ajudam a humanizar os serviços ligados à saúde mental. Os Hospitais da Universidade de Coimbra já receberam a visita da cadela Núria. Na Quinta da Paiva, em Miranda do Corvo, a equitação, por exemplo, é terapêutica.

O dia em que Núria, uma cadela de raça labrador, entrou nos Hospitais da Universidade de Coimbra (HUC), vestida a rigor, com uma "bata" própria para quatro patas, há-de ficar guardado na memória de muita gente. Entrou, dirigiu-se educadamente para as alas da psiquiatria e visitou, à vez, homens e mulheres lá internados. Era esta a sua missão. Não rosnar, não ladrar e reagir, de forma simpática e obediente, às interpelações dos doentes. Os resultados foram animadores - pelo menos esta é a conclusão de um estudo feito por uma professora da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra: há benefícios para a saúde mental nas actividades e terapias com animais.



Quinta da Paiva foi já distinguida, num prémio de empreendedorismo, na categoria de investimento humano MANUEL ROBERTO

Por mais contraditório que possa parecer, a presença de um animal "humaniza" o serviço, defende a docente Isabel Marques, que concluiu, este ano, o doutoramento com a tese Violência em contexto psiquiátrico: avaliação da eficácia de um programa com Actividades Assistidas por Animais. "A cadela era a estrela do hospital. Foi a primeira vez que acontecerem a entrada de um animal, de uma cadela, num hospital central e universitário", diz a docente.

A experiência consistiu em levar uma dupla (o educador e o animal) para sessões com doentes psiquiátricos que tinham de ser adultos, entre os 18 e os 65 anos, com risco de violência elevado ou moderado e com risco de virem a desenvolver comportamentos agressivos. Outro critério era a previsão de internamento ser superior a três semanas. Os doentes seleccionados tinham esquizofrenia, perturbações psicóticas, distúrbios de humor. A média de idades dos grupos rondava os 35 anos.

"Para este estudo, tive de organizar dois grupos, um experimental e um de controlo, com 26 doentes em cada um. Só o primeiro beneficiou do programa de actividades assistidas por animal", explica a docente. Os dois grupos beneficiavam do habitual programa psicofarmacológico.

No grupo experimental - que recebia as visitas de Núria - havia 12 homens e 14 mulheres. Catorze destas pessoas eram portadoras de esquizofrenias e de perturbações psicóticas, 10

tinham perturbações de humor e dois doentes tinham perturbações relacionadas com álcool ou drogas.

No grupo de controlo, havia 12 doentes com esquizofrenias e outras perturbações psicóticas, 10 com perturbações de humor e quatro com perturbações da personalidade e perturbações relacionadas com substâncias.

O programa incluiu seis sessões bissemanais (em cada sessão, participavam dois doentes) com a cadela e duas sessões intercalares sem o animal. A actividade durava 15 minutos, decorria numa sala que só tinha duas cadeiras, para as pessoas estarem à vontade e poderem brincar espontaneamente. "Nas sessões, a dupla apresentava-se e os doentes espontaneamente interagiam com o animal. Depois, introduziam-se brincadeiras com bonecos, com bolas. A cadela responde à estimulação que lhe vão fazendo", diz a professora.

MENOS AGRESSIVIDADE

E quais foram os resultados das visitas de Núria? Isabel Marques garante que houve menos comportamentos violentos e os que houve foram "de menor gravidade". Além de terem ficado menos agressivos, os doentes mostraram necessitar menos dos medicamentos que habitualmente tomavam.

Depois de concluir a tese, a investigadora não tem dúvidas de que os serviços de psiquiatria só têm a ganhar se estiverem "abertos" a este tipo de programas, "estratégias inovadoras e humanizadas, como são as actividades assistidas por animais", que podem ajudar a "prevenir e controlar a violência". Embora através de métodos diferentes, já foram feitas experiências semelhantes em prisões e os resultados mostraram o mesmo.

Há várias explicações. Uma é que "o animal não julga", adianta Isabel Marques. Um cão não discrimina quem tem uma doença mental e, por isso, é mais fácil estabelecer uma relação, até mesmo confiar nele. "O animal não constitui uma ameaça - pelo contrário, acaba por ser um factor de protecção para o doente. Porque a hospitalização pode ser protectora, mas também pode ser ameaçadora", alerta a docente, acrescentando que a questão do tacto também é importante para o desenvolvimento da relação - tocar num animal pode ser mais fácil para estes doentes do que acariciar uma pessoa.

Este é também um dos aspectos focados pelo director do serviço de Psiquiatria dos HUC, Adriano Vaz Serra, para explicar a razão pela qual a proximidade dos animais pode ser benéfica para os doentes: "O animal encosta-se, dá carinho, o que faz com que as pessoas se sintam melhor", diz o também presidente da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental. Além disso, a capacidade dos animais de não diferenciarem os portadores de doença mental, por fazerem - nas palavras de Vaz Serra - "juízos compreensivos mais facilmente do que os seres humanos", também pode estimular a relação doente-animal.

O médico conta mesmo histórias com finais felizes por causa do papel que os animais podem desempenhar na vida de algumas pessoas: "Conheço uma senhora que já teria acabado com a vida se não fosse o labrador, bastante afectuoso, que comprou. O cão distribui e recebe afecto, o que é importante quando uma pessoa está isolada, sozinha, sem amigos."

Quanto a introduzir este tipo de programas no quotidiano de um serviço de psiquiatria, Vaz Serra considera complicado dentro de portas, devido aos cuidados que um animal implica: "Mas em espaços exteriores contíguos ao hospital poderá ser benéfico para os doentes", considera. Lembra, porém, que a raça escolhida para este tipo de actividades deve ser "afável" e ter capacidade para "aprender facilmente". "Se for dócil, pode acalmar pessoas que estejam agitadas e ajudar a combater a agressividade, o que pode ser benéfico para os doentes da psiquiatria."

EQUITAÇÃO TERAPÊUTICA

Apesar de ainda ser uma área pouco explorada e estudada, até agora os resultados parecem indicar que os animais - cães, gatos, golfinhos, cavalos, entre outros - trazem melhorias no que toca ao bem-estar e à qualidade de vida dos doentes.

"As actividades assistidas por animais poderão ser integradas como programas lúdico-ocupacionais ou simplesmente como modo de proporcionar um ambiente terapêutico e construtivo, mais desafectado da orgânica institucional, característica deste tipo de unidades [de saúde mental]", propõe Isabel Marques, que até já obteve um certificado para, em conjunto com a rafeira que tem lá casa, a Niga, ficar apta a fazer também este tipo de visitas. Depois de muito treino e testes, são agora uma "dupla" (nome técnico) credenciada pela Ânimas - Associação Portuguesa para Intervenção com Animais de Ajuda Social.

A investigadora esclarece que, para que tudo corra bem, é necessário que o animal esteja tratado e treinado. Podem ser vários os animais educados para estes fins, embora o cão seja "bastante sociável". Há resultados positivos com golfinhos e cavalos, mas, alerta a docente, é mais caro levar os doentes regularmente a ver golfinhos do que levar um cão até ao hospital. Além disso, em fase aguda, os doentes estão internados.

A comprovar os resultados positivos das terapias com cavalos está também o trabalho desenvolvido na Quinta da Paiva - Parque Biológico da Serra da Lousã, em Miranda do Corvo, que ficou, em 2007, em primeiro lugar, a nível nacional, do Prémio Internacional de Empreendedorismo, na categoria de Investimento Humano, atribuído pelo Ministério da Economia/IAPMEI.

Neste espaço de muitos hectares cheios de animais autóctones e de vegetação, à excepção dos monitores toda a gente tem uma deficiência física e/ou mental ou é portador de doença mental. Uns estão enquadrados profissionalmente na quinta, outros usufruem do espaço, através de terapias ocupacionais e outras actividades. Algumas destas pessoas vivem no edifício sede da Fundação ADFP - Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional de Miranda do Corvo (instituição privada de solidariedade social, sem fins lucrativos, proprietária da quinta), outras em casa. Mas o que se constata é que, mais uma vez, o contacto com animais é benéfico.

Albano Dias, 36 anos, multideficiente (tem uma deficiência mental e motora), agarra o focinho da égua, a Graisy Dall, e dá-lhe um beijo. Fá-lo sempre antes de montar, "é um ritual", explica João Pedro Barros, técnico de serviço social da Fundação. Alto e forte, Albano Dias gosta de andar a cavalo - no caso, é equitação terapêutica - mais do que qualquer outra actividade. Se antes de montar está irrequieto e impaciente, quando se senta lá em cima parece solene e sereno. O porte do cavalo não é indiferente, a elegância e o tamanho destes animais inspiram nos doentes um misto de calma e respeito.

"Andarem de cavalo melhora a auto-estima e o equilíbrio, o que são sensações extremamente gratificantes para eles. Isto acontece com os animais em geral, mas, devido ao seu porte e à sua locomoção, o cavalo proporciona, de facto, muitas contrapartidas em termos terapêuticos", diz João Pedro Barros, que não tem dúvidas de que "as terapias com animais são benéficas para a deficiência física e mental e para a doença mental".

Na Quinta da Paiva, há espaço para todos os que, de alguma forma, se sentem desintegrados no mercado de trabalho. Altino Domingues, 30 anos, é esquizofrénico. Frequenta aqui o centro de actividades ocupacionais, numa ocupação terapêutica relacionada com os cavalos: põe os animais a pastar, faz-lhes a cama, encarrega-se da manutenção do espaço onde andam. É remunerado com um subsídio de integração de cerca de 180 euros. "Gosto de estar cá, de andar com os cavalos", diz. Mas na quinta há pessoas portadoras de deficiência com "emprego", em que o Estado paga uma parte do salário e a instituição a outra.

ACTIVIDADES OU TERAPIAS?

Apesar de todas estas iniciativas girarem em torno dos animais, há diferenças, explica Isabel Marques. "As actividades assistidas por animais [como a que foi feita com Núria] distinguem-se das terapias assistidas por animais por não serem programadas. Não requerem a definição de objectivos específicos, são orientadas por uma dupla voluntário-cão, e não é necessário ser um profissional de saúde, enquanto na terapia assistida por animal é. A terapia tem objectivos específicos e os resultados são avaliados", frisa.

Na experiência realizada nos HUC, "nada era definido previamente": "Os doentes, naqueles 15 minutos, enquanto recebiam a visita da dupla, faziam o que queriam", nota, acrescentando que as sessões foram todas filmadas, o que permitiu estudar aprofundadamente a mudança de comportamentos nos pacientes.

"Em termos globais, a atitude dos doentes foi favorável. Manifestaram agrado e satisfação através de indicadores como rir, sorrir e brincar com o animal e diminuíram os comportamentos negativos, como o alheamento e o enfado." Isabel Marques destaca ainda "a importância do animal como catalisador da interacção social". "Nas sessões, os doentes adoptaram mais posturas de relaxamento e facilitadoras da interacção com o animal, como optarem pela posição de deitados, assim como se mostraram mais activos", nota.

EFEITO APAZIGUADOR

Apesar de só no século XX se ter começado a reflectir sobre as vantagens que os animais podiam trazer à saúde mental - sobretudo com Boris Levinson, nos anos 1960 -, já em 1796 William Tuke, fundador do manicómio York Retreat, em Inglaterra, observava a influência positiva que o espaço que criou, com características rurais e povoado de animais, podia ter nos doentes.

Embora realçando que a Quinta da Paiva não é um asilo, o presidente da Fundação ADFP, o médico Jaime Ramos, também acredita no efeito apaziguador da natureza e sublinha que já foram feitos estudos de psiquiatria que demonstraram que, na Índia, "nas castas ditas inferiores, as pessoas que vivem nas aldeias e em zonas rurais e que têm esquizofrenia são mais facilmente estabilizadas com menos medicação". Já as supostas castas "superiores" têm "comportamentos que exigem mais medicação e têm também mais recaídas". Porquê? Jaime Ramos arrisca uma explicação: "É uma hipótese", frisa, "mas poderá ser pelo facto de um ambiente mais próximo da natureza ser menos stressante."

Os técnicos da ADFP também referem a preferência destas pessoas pelo espaço rural. "Gostam mais deste contexto de quinta, sem dúvida. Sentem-se menos adaptados aos ritmos da cidade, preferem o contacto com a natureza. Todos eles têm animais para tratar e têm funções determinadas: tratar do parque, dos cavalos, dos javalis, dos veados, dos gamos, dos cães...", enumera João Pedro Barros. Altino Domingues confirma: "Gosto mais de andar aqui na quinta do que na cidade. Sinto-me melhor no campo. Gosto muito dos animais e eles também me tratam bem. Gosto de todos, mas entendo-me bem com os cavalos", diz.

Sofia Santos, técnica de reabilitação da ADFP, não tem dúvidas: "A interacção com a natureza traz benefícios. As mudanças até podem ser subtis, mas podem fazer a diferença na qualidade de vida dos doentes. Se calhar para nós uma pequena mudança é insignificante, para eles é um grande avanço."

Por Maria João Lopes
02 de Novembro de 2009
Jornal Público - Caderno P2