



AKIBIS

GATOS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL

Maria Eduarda de Paula – 01251012

São Paulo

2025

Sobre os Gatos

Os gatos, que tem como nome científico *Felis silvestres catus* ou apenas *Felis catus*, é um mamífero carnívoro da família de felídeos. Trata-se de um animal doméstico de pequeno a médio porte, com peso que varia geralmente entre 2,5 e 12 quilos e comprimento médio de cerca de 71 centímetros, embora existam várias raças com características específicas.

Os gatos são ágeis, possuem unhas retráteis, visão noturna apurada, excelente equilíbrio, audição e olfato desenvolvidos, o que os torna predadores naturais de pequenos animais como roedores, pássaros e insetos. Eles têm um corpo flexível e musculoso, que lhes permite pular até cinco vezes sua altura e passar por espaços estreitos.

A domesticação do gato tem origem a cerca de 9.500 anos, com evidências arqueológicas que indicam sua associação com humanos em antigas civilizações do Oriente Médio e Egito. Acredita-se que o gato doméstico descenda do gato selvagem africano (*Felis silvestris lybica*).

Além de sua função como caçador de pragas, o gato é um animal de companhia muito apreciado por sua personalidade independente e adaptabilidade a diferentes estilos de vida humanos. Culturalmente, os gatos aparecem em mitos, superstições e na mídia, sendo personagens famosos em desenhos animados e histórias.

Os gatos domésticos apresentam uma série de comportamentos característicos que refletem sua herança evolutiva como felinos solitários. Entre os mais marcantes está o instinto de arranhar as superfícies, que vai além do intuito de afiar as garras. Ao arranhar, o gato elimina partes desgastadas das unhas, marca território e feromônios são liberados pelas patas, além de aliviar o estresse. Outro comportamento bem comum é o chamado “amassar pãozinho”, um movimento repetitivo com as patas da frente que remete à época em que eram filhotes, ao estimular o leite materno, esse gesto, geralmente indica que o animal está relaxado e confortável.

O ato de marcar território também ocorre quando o gato esfrega o corpo e principalmente as bochechas em móveis, paredes e até nas pessoas. Esse hábito é uma forma de depositar feromônios e demonstrar que aquele espaço é seguro e familiar. Além disso, os gatos gostam de locais altos, pois assim podem observar o ambiente com mais segurança. Já a atividade noturna é um reflexo direto do comportamento de caça e muitos gatos ficam mais ativos durante a madrugada, demonstrando vontade de brincar ou explorar.

Outro ponto marcante é a comunicação vocal, o miado, usado quase que exclusivamente para se comunicar com humanos. Dependendo do tom, pode indicar fome, pedido de atenção, desconforto ou até mesmo afeto. E o seu comportamento social e afetivo varia de gato para gato, mas sua grande maioria forma vínculo com seus tutores e demonstram carinho através de lambidas, ronronar ou estar perto, subindo no colo ou se aconchegando próximo ao seu tutor.

Os gatos são naturalmente muito limpos, utilizam a caixa de areia com facilidade e preferem se alimentar em pequenas porções ao longo do dia. Quando estão estressados ou inseguros é comum que apresentem comportamentos mais agressivos que o normal que pode sinalizar desconforto emocional.

Para garantir o bem-estar do felino no ambiente doméstico, é essencial respeitar e estimular esses comportamentos. Brincadeiras que imitam a caça, esconderijos, prateleiras altas, arranhadores e momentos de interação com o tutor são fundamentais para um bom enriquecimento ambiental, contribuindo para a saúde física e emocional do animal.

Porque eles são tão importantes para mim

Desde quando era criança sempre quis ter um gato por achar eles fofos e engraçadinhos, na casa da minha avó paterna, minha tia tem uma gata chamada Zabele e eu sempre quis ser próxima dela, mas como ela não me via com frequência apenas aos finais de ano ela não tinha confiança de ser tão próxima apenas aparecendo no horário das refeições para pedir um pedaço de carne. Sempre pedi para que minha mãe me deixasse adotar um gatinho, mas ela se mostrava resistente por conta de muitos pré-conceitos que as pessoas têm ou falam muitas vezes sem nunca nem ter tido um gato, como: “eles são ingratos”, “só ficam enquanto tiver comida”, “o xixi é fedido,” “gatos são bagunceiros”, “Não são carinhosos” e por um bom tempo ela não deixou. Em 2021 foi um momento superdifícil para mim pois estava enfrentando a separação dos meus pais, uma pandemia e muitas mudanças como a escola, internamente pois estava na adolescência e foi um período em que tudo parecia demais desenvolvi depressão e foi uma fase muito complicada na minha vida, eu não me reconhecia mais e me tornei difícil de lidar. Em maio de 2021 minha mãe veio com a notícia de que a gata de uma colega dela tinha tido 3 filhotes e que poderíamos adotar um e lembro que foi um momento muito feliz ainda não poderíamos pegar pois eles ainda estavam sendo amamentados e só pode pegar com 3 meses e ela tinha nascido em abril, foi um momento tão alegre que a partir daquele momento comecei a pesquisar e a comprar tudo sobre gatos que eu achava (spoiler: ela não usou a maioria). E foi

muito especial e quando finalmente chegou julho e ela havia completado os 3 meses fomos buscar ela e todo esse momento de adaptação foi muito legal de experimentar. Minha primeira gatinha Akira tinha entrado na minha vida e ela foi essencial e minha parceira para que eu melhorasse e conseguisse enfrentar todas aquelas situações. Claro que é essencial terapia e se não fosse todos os esforços do meu pai, minha mãe e a terapia eu não teria conseguido também. Mas minha gata foi uma peça fundamental para que eu buscasse melhorar ver ela crescendo e a ter ao meu lado foi de extrema importância para mim para que eu conseguisse sair daquela situação. E com o tempo esse amor e essa conexão foi apenas aumentando e ela conquistou não apenas o meu coração, mas o da minha mãe também que era quem vivia falando que não queria gato, que não ia cuidar. Em pouco tempo até carregar a gata para dormir com ela, ela fazia. E assim que eu iniciei nessa vida de amar gatos com a minha chuchu.

Está inserido no meu dia a dia na convivência e apego a ela, escolhi esse tema em homenagem as minhas duas gatas que são muito importantes para mim e são fundamentais na minha trajetória e para eu me tornar quem eu sou hoje em dia.

Gatos e seus benefícios para a Saúde Mental

A convivência com gatos vai muito além do carinho e da companhia, é comprovado que traz benefícios para a saúde mental dos tutores. Estudos científicos e relatos pessoais indicam que a presença de um gato pode ter um efeito extremamente positivo no bem-estar psicológico. Um dos principais impactos é a redução de estresse e da ansiedade. Acariciar um gato, por exemplo, ajuda a diminuir os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e estimula a produção de serotonina e dopamina neurotransmissores associados ao bem-estar e à sensação de tranquilidade. A rotina que envolve o ato de cuidar do animal também contribui para a melhora da autoestima por se sentir útil e estabelece hábitos mais saudáveis, ajudando na estabilidade emocional. Outra vantagem de ter um animalzinho de estimação em casa é que os bichanos não se preocupam com o futuro, por isso, ajudam seus donos a se manterem focados no presente.

Em situações mais delicadas, como no caso de pessoas com transtornos mentais ou em tratamento intenso, os gatos atuam como apoio emocional essencial. Muitos relatam que seus gatos são fonte de força para enfrentar o dia, auxiliam em momentos de ansiedade, e até mesmo ajudam a acalmar pesadelos e crises emocionais.

Os gatos também podem ser aliados valiosos em tratamentos terapêuticos, especialmente em casos de transtornos como o TEA (Transtorno do Espectro

Autista). Há relatos de crianças que, ao chegarem à clínica, apresentavam comportamento mais recluso e aversão ao toque físico. Com o avanço do tratamento e a convivência contínua com os gatos, essas crianças passaram a se comunicar melhor, demonstrando avanços no convívio social e até buscando o contato físico, algo que não ocorria antes da intervenção.

Gatos podem ser de grande ajuda no alívio de sintomas depressivos. A interação com esses animais, seja por brincadeiras ou momentos de aconchego, oferecem conforto emocional e cria a sensação de propósito e contribuição para o bem-estar de outro ser vivo. A presença de um felino pode oferecer a sensação de companheirismo e conforto preenchendo silêncios e proporcionando uma conexão emocional.

Um destaque especial vai para o ronronar dos gatos, que vibra entre 25 e 150 Hertz. Esse som não apenas transmite uma sensação de relaxamento, mas também pode ter efeitos terapêuticos, ajudando na liberação de endorfinas e até na recuperação física, segundo alguns estudos. Projetos como o PATAA, no Rio de Janeiro, têm explorado esses efeitos na prática: ao promover o contato entre gatos e pessoas com transtornos mentais graves, foi observado um efeito calmante, redução da frequência cardíaca e estímulo à produção de hormônios do bem-estar.

Há evidências de que a companhia de um animal de estimação doméstico pode melhorar a saúde psicológica humana por meio do desenvolvimento de fortes laços emocionais ([Wells, 2009](#)).

Entretanto, é importante destacar que os gatos não substituem a atuação de profissionais da saúde. Eles atuam como companheiros e aliados no processo de cuidado emocional, oferecendo apoio e conforto. Ainda assim, o acompanhamento com profissionais especializados é fundamental, e é essencial que a pessoa esteja disposta a buscar ajuda e aberta a ser cuidada.

Gatos e Socioemocional

Os gatos são animais extremamente observadores e atentos ao ambiente em que vivem. Antes de agir, eles analisam cuidadosamente o território, reconhecem padrões e se adaptam silenciosamente às mudanças ao seu redor. Não costumam agir por impulso. E sua conexão com o ambiente é profunda e inteligente.

Apesar de serem, em geral, silenciosos, quando precisam se comunicar, os gatos o fazem de maneira clara e impactante. Um miado direto, um olhar fixo ou um simples gesto com a pata são suficientes para expressar o que desejam. Eles sabem o momento certo de se manifestar, principalmente quando querem

atenção ou comida. Essa habilidade de se comunicar com precisão lembra muito a importância de saber se expressar com clareza e causar impacto, além de estar disposto a aprimorar essa capacidade.

Os gatos também desenvolvem laços fortes com quem confiam. Demonstram afeto de forma sutil, compartilham momentos de carinho e respeitam o espaço dos outros, tudo isso sem deixar de lado sua autonomia. São animais que convivem bem com o outro, mas mantêm sua individualidade com respeito.

São curiosos por natureza, investigam tudo ao seu redor, exploram novos espaços e tentam resolver desafios por conta própria, seja abrindo uma porta, caçando um inseto ou encontrando um caminho até um lugar alto. Essa iniciativa revela uma postura ativa diante das situações, buscando soluções antes mesmo de serem cobrados.

Mesmo com a aparência frágil, os gatos são extremamente resilientes. Eles se adaptam com facilidade a ambientes novos, enfrentam mudanças e continuam em busca de conforto e segurança mesmo diante de situações adversas. Essa capacidade de resistir e se ajustar reforça o quanto podem nos ensinar sobre persistência e superação.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



Objetivo 3: Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades.

O ODS 3 tem como meta garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todas as pessoas, em todas as idades. Nesse contexto, diversos estudos e iniciativas mostram que a presença dos gatos no ambiente doméstico pode atuar como um suporte natural à saúde mental. A

interação com gatos ajuda na redução do estresse e da ansiedade, diminui sintomas de depressão, contribui para a regulação emocional, promove o relaxamento e estimula sentimentos de afeto e segurança. Isso reforça a importância de abordagens integrativas no cuidado com a saúde mental, um ponto essencial dentro das metas do ODS 3.

Portanto, incentivar o convívio com animais domésticos como os gatos, quando feito com responsabilidade e respeito ao bem-estar do animal, é uma ação que contribui diretamente para a promoção da saúde mental e emocional, alinhando-se aos esforços globais por uma sociedade mais saudável, equilibrada e humanizada, conforme propõe o Objetivo 3 da Agenda 2030.

Valores Pessoais Relacionados aos Gatos

Valorizar o bem-estar emocional próprio e o dos outros, reconhecendo como a convivência com um gato pode trazer conforto, apoio emocional e aliviar momentos difíceis.

Demonstrar responsabilidade e afeto ao cuidar de um animal, compreendendo que esse cuidado é uma via de mão dupla: ao cuidar do gato, também estamos cuidando da nossa saúde mental.

Entender e valorizar os animais como seres vivos que merecem respeito, amor e dignidade. Esse valor se estende ao respeito pelas diferenças e à promoção do bem-estar de todos os seres.

Acreditar que saúde vai além do físico e inclui o equilíbrio emocional e psicológico. Valorizar momentos de calma, relaxamento e conexão, muitas vezes proporcionados pela presença de um gato.

Reconhecer que pequenas ações individuais, como adotar e cuidar bem de um gato contribuem para uma sociedade mais consciente, afetiva e saudável, promovendo também os princípios dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Buscar serenidade, equilíbrio e autoconhecimento, encontrando no convívio com os gatos um meio de alcançar esse estado de tranquilidade e harmonia mental.

Desafios

No aspecto emocional, minhas maiores dificuldades estiveram relacionadas ao processo de adaptação. Enfrentei desafios ao me afastar de pessoas que são muito importantes para mim e à mudança de ambiente, o que exigiu um esforço significativo para criar uma rotina que fosse funcional, equilibrada e saudável. Estabelecer esse novo ritmo, conciliando estudos, vida pessoal e emocional, foi um processo que demandou autoconhecimento e resiliência.

No campo técnico, os maiores obstáculos surgiram nas disciplinas de Banco de Dados, Sistemas Operacionais e Algoritmos. No início, esses conteúdos me pareceram complexos, exigindo dedicação intensa e constante revisão. No entanto, com esforço e persistência, consegui superar essas barreiras e me sinto satisfeito com o progresso alcançado. Além disso, a gestão do tempo foi um grande desafio, especialmente diante da quantidade de tarefas e prazos simultâneos.

Durante o desenvolvimento do projeto, a maior dificuldade foi criar um design visual que transmitisse a identidade do tema de forma clara e sensível, além de integrar a parte visual com a funcionalidade técnica. A integração com a API

também exigiu paciência, pesquisa e testes para alcançar um resultado coerente e funcional.

Superações

Uma das maiores conquistas foi conseguir integrar completamente todas as partes do site, garantindo que ele estivesse 100% funcional e fluido. Além disso, superar os bloqueios iniciais em conteúdos técnicos e evoluir na organização da rotina acadêmica e pessoal foram pontos de grande aprendizado. Cada etapa vencida me fez perceber minha capacidade de adaptação e evolução constante.

EXTRA

Recomendação livro: Vou te receitar um gato

Vou te Receitar um Gato, de Ishida Syou, é um livro que traz uma narrativa comovente e inovadora sobre o poder transformador do amor dos gatos na vida das pessoas. Se passa em Quioto onde tem uma clínica misteriosa que é localizada em um beco escuro e um prédio antigo apenas pessoas que estão passando por momentos difíceis e precisam de ajuda conseguem encontrá-la.

O tratamento oferecido pela clínica é inusitado: o médico Dr. Nike e sua enfermeira Chitose receitam gatos aos pacientes, que devem cuidar dos felinos por um período determinado

Embora os pacientes inicialmente fiquem confusos com essa "medicação", eles acabam vivenciando profundas transformações pessoais ao conviver com os gatos, que são brincalhões, carinhosos, mas também desafiadores e bagunceiros

O livro não foca em um único paciente, mas apresenta cinco histórias diferentes, mostrando como o contato com os gatos ajuda pessoas com problemas diversos

A obra explora temas como a dificuldade de se separar dos gatos após o período da "receita", a melancolia da perda dos animais e a ideia de que, apesar da fama de serem distantes, os gatos têm uma ligação profunda e verdadeira com os humanos.

Agradecimentos

Sou imensamente grata à minha mãe e ao meu pai, que sempre estiveram ao meu lado, oferecendo não apenas apoio emocional, mas também força, coragem e motivação nos momentos em que pensei em desistir. O carinho, a paciência e a presença deles foram essenciais para que eu me mantivesse firme, mesmo diante das maiores dificuldades.

Aos meus amigos, agradeço profundamente por cada palavra de incentivo, pelas conversas que aliviaram o peso dos dias difíceis e pela companhia que me ajudou a manter o equilíbrio emocional durante essa jornada. Saber que eu podia contar com eles foi fundamental para manter minha confiança e minha motivação.

Estendo minha sincera gratidão também aos professores, que desempenharam um papel crucial nesse processo. A dedicação, o conhecimento compartilhado, a escuta ativa e os conselhos oferecidos me ajudaram a crescer não apenas como estudante, mas também como pessoa. Em muitos momentos, suas orientações foram luz nos caminhos mais desafiadores.

Sem o suporte, o afeto e a contribuição de cada um, esse projeto não teria alcançado o resultado que alcançou. Este trabalho é, em grande parte, reflexo de tudo o que recebi, apoio, sabedoria, empatia e incentivo de pessoas incríveis que estiveram ao meu lado durante essa caminhada. A todos vocês, minha eterna gratidão.

Escopo

1. Descrição do projeto

Este projeto tem como objetivo refletir sobre os benefícios que os gatos podem proporcionar à saúde mental humana, com foco na redução da ansiedade, depressão e estresse. A motivação surgiu de uma experiência pessoal em 2021, quando, em um momento difícil da vida, a adoção de uma gata trouxe conforto emocional e despertou interesse pelo tema. A proposta valoriza a conexão entre humanos e felinos, destacando a importância dessa convivência como apoio complementar ao cuidado da saúde mental, alinhada ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 – Saúde e Bem-Estar.

2. Resultados Esperados

- Produção de um relatório reflexivo e argumentativo sobre o tema.
- Integração dos conceitos de competências socioemocionais com comportamentos dos gatos.
- Relacionamento do tema com os ODS, especialmente o ODS 3.
- Desenvolvimento de habilidades como empatia, resiliência, comunicação e senso de propósito.

3. Requisitos

- Apresentar referências teóricas e científicas confiáveis.

- Relacionar a experiência pessoal com o conteúdo pesquisado
- Integrar os valores pessoais com o desenvolvimento do projeto.
- Cumprir os critérios da proposta pedagógica da SPTECH (conexão, profundidade, exposição etc.).
- Entregar o projeto dentro do prazo estipulado.

4. Limites e exclusões

Limites:

- Análise dos efeitos da convivência com gatos na saúde mental.
- Relato pessoal como ponto de partida para o projeto.
- Relação com os ODS e competências socioemocionais.

Exclusões:

- Discussões sobre outras espécies animais.
- Abordagem clínica ou terapêutica profissional (o foco é o suporte emocional complementar, não a substituição de tratamentos médicos).
- Estudos quantitativos extensos (foco em estudos qualitativos e relatos científicos disponíveis).

5. Recursos necessários

- Acesso à internet para pesquisas.
- Documentos e artigos científicos.
- Equipamento para digitação e edição do texto.
- Apoio pedagógico dos professores orientadores.
- Tempo dedicado à leitura, escrita e revisão.

6. Riscos e Restrições

Riscos:

- Dificuldade em encontrar fontes confiáveis sobre o tema.
- Desafios emocionais ao abordar experiências pessoais.
- Possível falta de tempo para revisar e melhorar o conteúdo final.

Restrições:

- O projeto deve ser realizado individualmente.
- Necessidade de respeitar prazos e critérios da instituição.

Bibliografia

<https://www.amesuamente.org.br/blog/animais-de-estimacao-e-a-saude-mental-o-que-a-ciencia-diz-sobre-os-beneficios-de-ter-um-pet-7/>

<https://www.bbc.com/portuguese/articles/cy4gd5g4xwdo>

<https://www.jornalopcao.com.br/saude/ter-um-gato-pode-ajudar-na-saude-mental-e-fisica-655431/>

<https://eduvem.com/gatos-e-ansiedade-beneficios-saude-mental/>

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/77892855/Stefanie_Sussai_corrigida-libre.pdf?1641144406=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3Dbcaes_e_gatos_bna_saude_mental_e_na_ati.pdf&Expires=1745807037&Signature=VzwRV3AvvwAQhmzZknS2UJZPdjl~t~2l85djZHiHIJXGED4aBJGScNeuTGnCMPRfYpt93x8Q87oZckcTEv9YJ73O3s6pt~H2QhothE2zU7Rvb~pIn9I7xR1EGqNUUngv8CpLasNx-3A7u6ABtaJndqd1uWRGZxmvNeLOVOj-fLR~e4qfzCnKEPgzoSqlDe30OGxUUA1-6KDXVPd-6hnCCPrBZdvNAAj3F~8eEidx55M1dvIZ0v2pXbTGX34MgmhasaXefwY6~wJm2MXRuniCgXeOmSjPejpCxhC7Zk03ADmmhkFTwE9Muq-y1xt~x-YUNuEFsT9sauLbRWqzABTSg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8383123/>

<https://www.youtube.com/watch?v=9s6q7YnwXsY>

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/saude/audio/2023-09/gatos-ajudam-pacientes-com-transtornos-mentais-em-projeto-terapeutico>

<https://www.youtube.com/watch?v=78f9FGoO1CI>

https://www.youtube.com/watch?v=J_6xBvgbpco