

Instituto Universitário da Maia - ISMAI

Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento



Ter/não ter Animais em tempos de Confinamento: Saúde
Mental e Perceção de Benefícios em Jovens Adultos

Leonor Sousa e Silva Pelayo

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Orientação:

Professora Doutora Alice Amélia de Freitas Pereira

Fevereiro 2021 

Agradecimentos

Gostaria de agradecer em primeiro lugar ao Instituto Universitário da Maia, por todo o apoio ao longo de estes duros 5 anos, bem como o facto de ser constituído por excelentes Profissionais de Saúde e Professores. Todo o meu sucesso passado e futuro foi desenvolvido e aperfeiçoado através de “lentes” formadas pelos meus professores.

À Professora Doutora Alice Pereira o meu mais profundo agradecimento por sempre ter estado presente, por ter dedicado todo o tempo que lhe era possível e para lá de impossível. Sem dúvida, que a sua presença foi fundamental e sinto que foi a melhor escolha que posso ter feito ao longo deste meu último ano. Consigo aprendi bastante, assim como passamos belos momentos de diversão e riso.

Esta foi uma das fases mais importantes da minha vida. Dessa forma, pessoalmente gostaria de agradecer a todas as pessoas envolvidas no processo. Ao meu Pai dedico-lhe não só este trabalho, como todo o meu percurso académico. Agradeço-lhe toda força que sempre me deu, não estando presente fisicamente, porém nunca me senti sozinha. A garra, a motivação e o aconchego que me transmitia, foi umas das chaves para envergar neste meu percurso com grande esforço e vontade.

À minha mãe, irmã e madrinha sou grata por simplesmente vos ter na minha vida, no melhor e pior. O vosso apoio e força foram incondicionais. Convosco aprendi o que é lutar na vida, lutar pelos nossos sonhos sem nunca desistir. Sempre concretizando o vosso, de ter orgulho na filha, irmã e afilhada que tem.

Ao meu namorado que ao longo de toda a minha Licenciatura e Mestrado sempre esteve lado a lado comigo, ouvindo e apoiando as minhas vitórias e derrotas. Sem nunca largar a minha mão.

Às minhas amigas agradeço pelos momentos de desabafo que sempre tivemos e que apesar de tudo e contra todas as marés me incentivaram a continuar o meu caminho, dando sempre o melhor de mim.

Por fim, mas não menos importante agradeço à minha colega Margarida por termos realizado este ano juntas, partilhando e ajudando-nos mutuamente.

Resumo

Ao longo do ciclo da vida do ser humano, este é forçado a vivenciar e ultrapassar (de forma adaptativa ou não adaptativa), um conjunto de dificuldades a nível social, físico, familiar, psicológico, profissional. A etapa que vai dos 18 aos 40 anos é especialmente exigente, tendo em conta os vários desafios que, normalmente, estão associados a esta faixa etária. Tendo em conta a Pandemia do Covid-19, durante a qual foi desenvolvido este trabalho, temos como objetivo perceber se a presença de animais nas residências dos portugueses teve efeitos positivos a nível da Saúde Mental dos seus donos e se estes perceberam vantagens pelo facto de terem consigo, animais de estimação durante este período. Pretendeu ainda, perceber-se se, no caso das pessoas que tinham animais de estimação, a qualidade da relação estabelecida estava relacionada com a saúde mental de jovens adultos, durante o estado de emergência decretado em março e abril de 2020, em Portugal. Dessa forma, foi elaborada uma análise quantitativa que incluiu a participação de 345 jovens adultos com idades entre os 18 e os 40 anos. Para tal, foram utilizados, entre outros instrumentos, a LAPS (Lexington Attachment to Pets Scale) para medir a vinculação entre o ser humano e o animal e a EADS (Escala de Ansiedade, Depressão e Stress) para avaliar as dimensões de ansiedade, depressão e stress.

Na caracterização da amostra relativamente às variáveis em estudo verificou-se que, no caso da Saúde Mental, as mulheres registam valores mais elevados nas dimensões da ansiedade, depressão e stress do que os homens. No caso da vinculação animal, o género feminino estabeleceu um maior vínculo com os seus animais, quando comparadas com o género masculino. Quando estudadas as possíveis diferenças na saúde mental entre quem tem e não tem animais de estimação, não foi possível verificar diferenças significativas. Relativamente à análise da relação entre Saúde Mental e Vinculação ao animal de estimação, foram encontradas, mas apenas no género masculino, correlações negativas entre algumas dimensões da Vinculação aos animais e a Saúde mental, o que revelou uma associação entre uma elevada vinculação aos animais e menores índices de Depressão, Ansiedade e Stress. Foram, ainda, percebidas várias vantagens, por parte dos participantes, relativamente a terem animais de estimação, durante o estado de emergência.

Palavras-Chave: vinculação animal, saúde-mental, stress, adultos, Covid -19.

Abstract

Throughout the life cycle of human beings, they are forced to experience and overcome (in an adaptive or non-adaptive way), a set of difficulties in the social, physical, family, psychological, professional level. The stage from 18 to 40 years old is especially demanding, taking into account the various challenges that are normally associated with this age group. Bearing in mind, the Covid-19 Pandemic, during which this work was developed, we aim to understand whether the presence of animals in the homes of the Portuguese had positive effects on the Mental Health of their owners and whether they perceive advantages because of having pets with you during this period. It also intended to understand if, in the case of people who had pets, the quality of the relationship was related to the mental health of young adults, during the state of emergency enacted in March and April 2020, in Portugal. Thus, a quantitative analysis was carried out that included the participation of 345 young adults aged between 18 and 40 years. For this purpose, among other instruments, the LAPS (Lexington Attachment to Pets Scale) was used to measure the link between humans and animals and the EADS (Anxiety, Depression and Stress Scale) for assessing the dimensions of anxiety, depression and stress.

In characterizing the sample in relation to the variables under study, it was found that, in the case of Mental Health, women registered higher values in the dimensions of anxiety, depression and stress than men. In the case of animal bonding, the female gender established a greater bond with their animals, when compared to the male gender. When studying the possible differences in mental health between those who have and do not have pets, it was not possible to verify significant differences. Regarding the analysis of the relationship between Mental Health and Pet Binding, negative correlations were found, but only in the male gender, between some dimensions of Animal Binding and Mental Health, which revealed an association between high attachment to animals and lower rates of Depression, Anxiety and Stress. Several advantages were also perceived, on the part of the participants, in relation to keeping pets, during the state of emergency.

Keywords: animal binding, mental health, stress, adults, Covid-19

Índice

Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract	4
Índice de Tabelas	7
Lista de Abreviaturas	8
Introdução	9
Parte I - Enquadramento Teórico	12
Capítulo I – Saúde Mental em jovens adultos	12
1.1. Jovem adulto	12
1.2. Saúde Mental	13
1.3. Fatores de Risco da Saúde Mental	18
1.3.1. Definição do conceito e tipos de fatores de risco	18
1.3.2. Pandemia por Coronavírus (Covid-19) enquanto potencial fator de stress	19
1.4. Fatores de Proteção da Saúde Mental.....	21
1.4.1. Fatores de Proteção: Definição e Tipos	21
1.4.2. A Vinculação como potencial fator de proteção	22
1.4.2.1. Vinculação na Infância	23
1.4.2.2. Vinculação na Adulterz	24
Capítulo II – Seres Humanos e Animais de Estimação.....	26
2.1. Evolução Histórica e Cultural da Relação entre Seres Humanos e Animais	26
2.2. Ligação dos Seres Humanos aos Seus Animais de Estimação, ao longo do ciclo Vital	28
2.2.1. Benefícios e Vantagens da convivência com Animais de estimação... ..	31
2.2.2. Desvantagens da convivência com Animais de estimação	34
Parte II - Estudo empírico	36
Capítulo III – Objetivos e Método	36
3.1. Objetivos e questões de investigação	36

3.2. Método	40
3.2.1. Caracterização da amostra	40
3.2.3. Instrumentos de Medida	41
3.2.3.1. Questionário Sociodemográfico	41
3.2.3.2. Contexto pessoal: estado de emergência e Infecção por SARS-CoV-2	41
3.2.3.3. EADS	41
3.2.3.4. Relação geral com animais de estimação	42
3.2.3.5 Lexington Attachment to Pets Scale – LAPS	42
3.2.3.6. Benefícios/desvantagens percebidos de possuir animais de estimação durante o estado de emergência.....	43
3.2.4. Procedimentos	43
Capítulo IV - Apresentação e discussão dos Resultados	44
4.1. Apresentação dos resultados	44
4.1.1. Caracterização da amostra relativamente às principais variáveis em Estudo	44
4.1.1.1. Contexto pessoal: estado de emergência e Infecção por SARS-CoV-2	45
4.1.1.2. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS	47
4.1.1.3. Relação geral com animais de estimação	47
4.1.1.4 Lexington Attachment to Pets Scale – LAPS	47
4.1.1.5. Benefícios/desvantagens percebidos em possuir animais de estimação durante o estado de emergência	48
4.1.2. Saúde mental – diferenças entre quem tem e quem não tem animais de estimação	49
4.1.3. Relação entre Saúde mental e Vínculo ao animal de estimação	50
4.2. Discussão dos resultados	53

4.2.1. Caracterização da amostra relativamente às principais variáveis em estudo	52
4.2.1.1. Contexto pessoal (estado de emergência) e Infecção por SARS-Cov-2	52
4.2.1.2. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS	54
4.2.1.3. Relação geral com animais de estimação	54
4.2.1.4. Lexington Attachment to Pets Scale – LAPS	55
4.2.1.5. Benefícios/desvantagens percebidos de possuir animais de estimação durante o estado de emergência	55
4.2.2. Saúde mental – diferenças entre quem tem e quem não tem animais de estimação	56
4.2.3. Relação entre saúde mental e vínculo ao animal de estimação	56
Conclusão	58
Anexos	86
Anexo 1: Variáveis sociodemográficas gerais – Estatísticas descritivas	87
Anexo 2: EADS - Fiabilidade (Alfa de Cronbach)	88
Anexo 3: LAPS - Fiabilidade (Alfa de Cronbach)	89

Índice de Tabelas

Tabela 1: Estatuto face à Pandemia por COVI-19	45
Tabela 2: Estado de Emergência - Razões que levaram a sair durante o estado de emergência.....	45
Tabela 3: EADS – Saúde Mental - Estatísticas descritivas e diferenças estatisticamente significativas associadas ao género dos participantes (Teste t para amostras independentes).....	46
Tabela 4: Relação geral com animais de estimação – Estatísticas descritivas	47
Tabela 5: LAPS – Vinculação aos animais de estimação - Estatísticas descritivas e diferenças estatisticamente significativas associadas ao género dos participantes (Teste t para amostras independentes)	48
Tabela 6: Correlação entre dimensões da LAPS e da EADS (Correlação de Pearson).....	51
Tabela 7: Benefícios/desvantagens percebidos em possuir animais de estimação durante o estado de emergência – Estatísticas descritivas	52

Lista de Abreviaturas

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

ONU – Organização das Nações Unidas

LAPS – Lexington Attachment to Pets Scale

EADS – Anxiety, Depression and Stress Scale

MID – Modelos Internos Dinâmicos

WHO/OMS – World Health Organization/Organização Mundial de Saúde

DGS – Direção Geral da Saúde

Introdução

A saúde mental tem impacto no desenvolvimento do sujeito e molda-se de acordo com a comunidade onde está inserido, não dizendo apenas respeito à presença ou ausência de doença mental, como é comum pensar-se. A saúde mental esta interligada com o bem-estar do sujeito, bem como com a capacidade que este desenvolve ou aperfeiçoa para lidar com obstáculos. A resiliência e a estabilidade do sujeito são aspetos que lhe permitem uma saudável saúde mental (Palha & Palha, 2018).

O stress é encarado como um dos maiores fatores que põe em causa a qualidade de vida dos indivíduos, estando diariamente presente, e condicionando a promoção da saúde mental (Viner, 1999). Este aspeto vai perturbar o normal funcionamento do organismo da pessoa, sendo necessário utilizar estratégias ou recursos que permitam ultrapassar o evento stressor (Vaz Serra, 2000).

A vida de uma pessoa não é linear, existindo um desenvolvimento regular e ascendente da sua vida interna e externa. Ao longo dos anos a perspetiva da vida e o desenvolvimento vão mudando (Agudo, 2008). Rutter (1996) refere que a evolução humana não se restringe apenas à infância e adolescência, enquanto Levinson (1978) acrescenta que a fase adulta é uma sequência de fases/períodos, e não apenas uma, na vida da pessoa: são as “estações da vida do homem”, que contemplam a diversidade de fases/períodos de desenvolvimento nesta idade. Por outro lado, são diversos os estudos que referem que o grau de vinculação que o ser humano estabelece com o seu animal de estimação é preditor de efeitos positivos na sua saúde mental (Faraco, 2004; Garrity *et al.*, 1989; Lima *et al.*, 2019; Paul e Serpell, 1993).

A relação desenvolvida entre o ser humano e o animal é muito antiga. Segundo Lantzman (2004), esta relação iniciou-se há cerca de 12 mil anos e a evidente aproximação entre ambos fez com que se fossem identificando várias vantagens. Atualmente os animais estão presentes em consultórios, hospitais, escolas, instituições e nas habitações, desempenhando um conjunto diverso de funções, incluindo a de companhia (Lantzman, 2004).

De acordo com a Associação Americana de Medicina Veterinária, o vínculo existente entre o ser humano e o Animal caracteriza-se por um relação mútua, dinâmica e benéfica entre ambos (Anderson *et al.*, 1992).

Com este trabalho pretende-se verificar se existem diferenças significativas a nível da saúde mental (e suas dimensões) entre jovens adultos que têm e os que não tem animais de

estimação. Pretende-se, ainda, e tendo em conta as pessoas que tem animais de estimação, verificar a relação entre os níveis de saúde mental e o grau de vinculação estabelecido com os seus animais. Por fim, pretende-se identificar as vantagens e desvantagens, percebidas por parte dos donos, de ter animais de estimação, durante o estado de emergência associado à Pandemia por Covid-19. Neste sentido, este trabalho encontra-se, dividido em duas partes.

Na primeira parte temos uma contextualização dos temas em questão. Num primeiro capítulo será abordada a saúde mental de jovens adultos, nomeadamente explicitando os conceitos de Jovem adulto e Saúde mental, identificando fatores de risco (entre os quais a pandemia por Covid-19, que se constituiu como potencial fator de stress) e fatores protetores (entre os quais a vinculação estabelecida com figuras de apego que, em alguns casos, poderão ser animais de estimação). Num segundo capítulo aborda-se a ligação que se estabelece entre os animais de estimação e os seres humanos, nomeadamente a forma como esta relação foi evoluindo em termos históricos e ao longo do ciclo vital, salientando vantagens e desvantagens.

Na segunda parte será apresentado o estudo empírico, com a abordagem dos objetivos e método, bem como a apresentação e discussão dos resultados.

Por fim, será apresentada a conclusão acerca da investigação e do trabalho desenvolvido ao longo deste último ano de mestrado.

Parte I – Enquadramento Teórico

Capítulo I – Saúde Mental em jovens adultos

Com o propósito de melhor entender esta problemática, serão abordados os conceitos de Jovem adulto, de Saúde Mental, bem como os de fatores de risco e fatores protetores.

1.1. Jovem adulto

Arnett (2000) identifica, caracteriza e diferencia os períodos de adolescência e da fase adulta, considerando que a etapa de jovem adulto se encontra entre os 17 e os 40 anos de idade. Assim, enquanto os adolescentes, até aos 18 anos, estão, na sua grande maioria a frequentar a escola, a viver na casa dos pais, não estão casados, nem têm filhos, a maioria dos jovens adultos estão casados (ou em união de facto), tornaram-se pais e estão a laborar. Assim, segundo Arnett (1998, 2000) a adolescência, o jovem adulto e adultez são fases distintas umas das outras. A etapa de Jovem adulto seria, então, marcada por um caráter mutável, dinâmico e fluido, constituindo-se como um período de focalização intensiva e transição para a vida adulta (Arnett, 1998, 2000).

O jovem adulto constrói o seu mundo e faz as suas escolhas de acordo com o mundo externo, que contribui para as suas aspirações. Levinson (1978) sugere que, no desenvolvimento psicossocial do jovem adulto, existe uma estrutura de vida. Essa estrutura dura cerca de 6 a 10 anos e é construída através de períodos estáveis, originando escolhas-chave para a pessoa. Por outro lado, para Levison (1978), estas estruturas modificam-se nos períodos de transição da vida da pessoa, que duram entre 4 a 5 anos, terminando com a possibilidade de se criar uma nova estrutura. Aqui, as principais tarefas consistem em questionar e reavaliar a estrutura já existente, explorar as possibilidades de mudanças do próprio e do mundo, e mover-se para o compromisso, com as escolhas cruciais para a nova estrutura de vida, no próximo período estável

Para Levison (1978), o conceito de período de transição consiste numa “zona de fronteira” entre as duas etapas de maior estabilidade, estando inerente a mudança de uma estrutura para outra. As tarefas de cada fase de transição são diversas, mas devem envolver a aceitação de perdas, avaliação do passado, decisão sobre que episódios passados se devem manter ou rejeitar, começando assim o futuro.

Levison (1978) indica que esta fase engloba a separação da família, interiormente (nível de vinculação) e exteriormente, implica assumir autonomia e responsabilidades: sair de casa dos pais, ser financeiramente independente, adotar novos papéis sociais e ter condições de habitação. Interiormente, implica uma diferenciação entre self e os pais, distância

psicológica da família e menos dependência emocional. O jovem adulto deve tomar decisões, clarificar objetivos e ganhar autodefinição como adulto que se tornará. Ele deverá expandir os seus horizontes, manter as suas opções em aberto e experimentar, antes de decidir algo firmemente. Contudo, também se espera que faça escolhas firmes. Deste modo, alguns comportamentos podem dominar, mas não implica que os outros sejam totalmente ausentes, sendo que o balanço entre eles pode variar (Levinson, 1978).

1.2. Saúde Mental

Segundo Bleger (1984), o conceito de saúde mental não se refere unicamente à ausência de doenças mentais mas, acima de tudo, diz respeito ao desenvolvimento integral do indivíduo e da sua comunidade. Saúde mental estará, assim, também relacionada com o bem-estar, a capacidade de enfrentar e lidar com determinados obstáculos, a resiliência perante as adversidades que surgem na vida do sujeito, a manutenção da paz e estabilidade nas suas relações sociais e na sua comunidade (Palha & Palha, 2018).

Este conceito foca-se, assim, na forma como os seres humanos vivem o seu quotidiano e, ainda, na existência/ausência de sintomatologia. A saúde mental consiste, então, num estado de bem-estar que permite que a pessoa realize as suas capacidades próprias, maneje as dificuldades normais da vida quotidiana (enfrentando obstáculos e sendo resiliente), trabalhe de forma produtiva e frutuosa, contribuindo para a sua sociedade, estabelecendo a paz e a estabilidade (Almeida *et al.*, 1999). Segundo a Comissão das comunidades europeias (2005), a saúde mental permite aos indivíduos a realização intelectual e emocional, e a posterior integração na escola, no trabalho e na sociedade. A saúde mental permite a prosperidade, solidariedade e justiça social nas nossas sociedades. Este estado de saúde mental envolve bem-estar, estando muitas vezes relacionado com a ausência de patologias mentais. Porém, exige que o sujeito exerça diversas funções mentais.

Ao estado de Saúde mental contrapõem-se as doenças mentais, que tendem a causar sofrimento psíquico e perturbam o normal funcionamento do sujeito, pondo em causa as suas capacidades relacionais e produtivas. As pessoas que padecem de doenças mentais podem, no entanto, possuir alguns momentos de saúde mental (Almeida, 2018).

A WHO (2001), descreve como perturbações mentais e comportamentais, condições clinicamente significativas definidas por alterações no pensamento (humor e emoções) e no comportamento, relacionados com a deterioração do funcionamento numa, ou mais áreas, da vida do sujeito (afetiva, familiar, laboral, social, entre outras). O que mais preocupa a WHO (2001) são os determinantes em saúde mental, tendo em conta o aumento, em Portugal e no

mundo, de casos de pessoas com doenças mentais. A saúde mental deve ser tida como uma dimensão essencial para o cuidado da pessoa e da sua comunidade.

De acordo com Almeida (2018), os problemas relacionados com a saúde mental tem sido, ao longo dos anos, subvalorizados e negligenciados em todas as partes do mundo. Associados a esta desvalorização, estão o estigma, o preconceito e o medo destas doenças. Estes fatores vieram, por sua vez, alterar a perspectiva dos profissionais sob a saúde mental e ajudam a compreender o porquê de, várias pessoas com este tipo de doenças, sofrerem de diversas formas de discriminação e exclusão social. Com o decorrer dos anos, no entanto, tem-se verificado, mundialmente, uma diminuição destes preconceitos e estigmas acerca das doenças mentais, muito devido ao progresso do conhecimento científico.

Uma melhor compreensão da natureza e das causas destas doenças revelou que os preconceitos e medos, que originavam os estigmas, eram baseados em ideias erradas e sem fundamentos. Foram ainda desenvolvidas novas terapias, contrariando a ideia de que as doenças mentais eram incuráveis (Beldie *et al.*, 2012; Schulze *et al.*, 2003). Atualmente, um dos mais recentes objetivos, é a implementação de recursos que possam originar melhores condições de saúde para a população (Heloani & Capitão, 2003), nas quais está incluída a saúde mental. O ser humano vive num ambiente tendencialmente equilibrado, dinâmico e em homeostasia. No entanto, este equilíbrio é frequentemente colocado em causa por vários fatores intrínsecos e extrínsecos, que se constituem como fatores de stress (Chrousos, 1992).

A WHO (2001) refere que casos de pobreza, dependência monetária, violência, migração, desemprego, conflitos, entre outros são fatores sociais que podem originar problemas de saúde mental. Assim, é essencial explorar o conhecimento das relações entre os fatores sociais, biológicos e psicológicos e a saúde mental em comunidades específicas. É, ainda, importante perceber, qual a informação que os sujeitos possuem acerca da influência que estes fatores podem ter na sua saúde mental (Macedo *et al.*, 2012). Consta no Relatório Mundial da Saúde - WHO (2001) que fatores psicológicos (como por exemplo a relação de afeto que o sujeito estabeleceu durante a sua infância com os cuidadores), e lidar com eventos stressantes, possam desencadear um desequilíbrio mental.

Na psicopatologia tanto a ansiedade como a depressão são determinantes de diversas de doenças mentais. Com o decorrer dos anos a relação entre as dimensões afetivas negativas (ansiedade e depressão) são tidas como importantes para a saúde mental das pessoas e do ponto de vista teórico, sendo então, dimensões clássicas na psicologia. A ansiedade costuma estar associada aos sintomas de depressão, porém os autores referem que são independentes.

Reconhecem apenas, a sobreposição entre ansiedade e depressão na saúde mental dos indivíduos (Pais-Ribeiro, *et al.*, 2004).

1.2.1. Stress

O stress é encarado como um dos fatores que mais põe em causa a qualidade de vida dos sujeitos. A vida dos seres humanos não é retilínea, mas sim composta por um grande número de mudanças, que exigem a adaptação do indivíduo, estando subjacentemente um determinado nível de stress. Desta forma, o stress é um fenómeno sempre presente na vida quotidiana de qualquer indivíduo, tendo aspetos positivos e negativos (Viner, 1999). Os níveis de tolerância individual ao stress variam conforme o período de vida em que a situação ocorre e como este a encara. Assim, uma pessoa pode ser afetada por pequenas mudanças ou por eventos maiores. Há pessoas que podem atingir o limite quando a exposição ao evento é mais prolongada, outras atingem com o acúmulo de pequenos eventos estressantes do dia-a-dia (Savoia, 1999). Kaplan (1999) refere que, conviver com pessoas que vivenciaram e ultrapassaram eventos stressores é uma forma de aprender a enfrentar os nossos próprios eventos.

O stress pode ser sentido em diversos níveis: Moderado – pode ser um ativador para o sujeito, porém quando em níveis elevados potencia consequências graves para o bem-estar do indivíduo, como perda de memória imediata, crises de ansiedade, cansaço mental, entre outros (Lipp, 2006; Margis *et al.*, 2003). O stress manifesta-se quando o sujeito, perante um acontecimento significativo, considera que não possui aptidões pessoais e/ou sociais para resolver um problema. A pessoa percebe, assim, a situação como estando descontrolada, deixando-a vulnerável ao stress (Folkman, 2013; Mechanic, 1976; Pacheco, 2013; Vaz-Serra, 2000). Deste modo, Folkman (2013) fala-nos na teoria transacional, em que o stress é tido, como já referido, como uma sobrecarga ou excesso de recursos individuais perante uma ameaça ao seu bem-estar dependendo da situação, do estado do sujeito e do grau da interação entre o Homem e a situação (aspeto dinâmico). É necessária uma mobilização de esforços no processo de coping, que envolvem mecanismo afetivos, cognitivos e comportamentais para lidar com os conflitos internos ou externos, estas situações, dão lugar ao que intitulamos de acontecimentos de vida stressantes (Folkman, 1984).

Marinho e Rodrigues (2010) referem alguns exemplos de eventos stressores, tais como: urbanização que pode ter um impacto negativo, pois os indivíduos que habitam lá habitam tem um maior risco de desenvolver problemas ou doenças mentais. Este acontecimento é explicado por vários fatores de stress e situações adversas, tais como: o

enfraquecimento dos laços familiares, sobrepopulação e as conseqüentes dificuldades no acesso a bens essenciais, mantém estilos de vida menos saudáveis (menor prática de exercício físico, obesidade, ambiente poluído), grande stress na vivência do quotidiano (meios de transporte sobrelotados, condições de habitação mais precárias, níveis mais elevados de violência) e menor apoio social.

Lovibond & Lovibond (1995) clarifica que os acontecimentos de vida stressantes podem originar episódios de ansiedade e depressão, podendo também causar respostas características do stress. O stress consiste num processo complexo, causado por uma resposta não específica do sujeito, perante um stressor interno ou externo. As respostas do stress provocam, frequentemente, alterações cognitivas, comportamentais e fisiológicas, dependendo sempre da interpretação que o individuo tem face ao evento stressor e, posteriormente, a sua capacidade de lidar com este (Lipp, 2006; Margis *et al.*, 2003; Selye, 1951).

1.2.2. Ansiedade

O DSM-V (2013) refere que a ansiedade inclui diversas perturbações sendo o medo, ansiedade excessiva e alterações no comportamento do individuo algo comum a todas. Dessa maneira, o medo é a resposta emocional perante uma ameaça, já a ansiedade é antecipação de uma futura ameaça. Os ataques de pânico destacam-se de todas as outras perturbações da ansiedade, como sendo um tipo particular de resposta ao medo. Ambos os estados se sobrepõem, mas divergem, no sentido em que – o medo está associado à excitação autómica necessária para a luta e fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga. Por sua vez, a tensão muscular e os estados de vigilância em preparação para perigos futuros e comportamentos cautelosos e de evitamento estão associado à ansiedade. Todas as perturbações de ansiedade são diferentes, sendo necessário um exame minucioso dos tipos de situações que o sujeito tem receio ou evita, bem como o conteúdo dos pensamentos ou crenças associadas. Ou seja, diferem no tipo de objetos ou situações que causam medo, ansiedade ou evitamento e ideação cognitiva associada, para lá do período normal de desenvolvimento adequado. Barlow (2002) acrescenta que a ansiedade é um estado de humor que é orientado para a possibilidade de ocorrência de um acontecimento negativo, estando associado o medo em sofrer com esse acontecimento. No entanto, a ansiedade consiste numa resposta adaptativa do organismo aliada a alterações fisiológicas, comportamentais e cognitivas, que originam um estado de ativação e alerta face ao perigo e/ou ameaça (Castillo *et al.*, 2000; Rosen & Schulkin, 1998). A ansiedade pode tornar-se patológica quando a perspetiva que a pessoa faz do perigo

é desproporcional face à situação (Castillo *et al.*, 2000; Rosen & Schulkin, 1998). A maior parte das perturbações de ansiedade desenvolvem-se na infância e caso não sejam tratadas tendem a manter-se, além disso, estas perturbações ocorrem com maior frequência no género feminino do que no género masculino (DSM-V, 2013).

1.2.3. Depressão

Segundo o DSM-V (2013), as perturbações depressivas incluem outras perturbações relacionadas¹, porém, a característica comum a todas é a presença de tristeza, vazio ou irritabilidade, acompanhada de alterações somáticas e cognitivas que afetam o funcionamento do sujeito. O que se diferencia nas perturbações é a duração, *timing* ou etiologia presumida. De acordo com Del Porto (1999), classifica-se como um estado afetivo (representa a tristeza normal da vida psíquica, porém quando assume valores elevados pode ser um sinal de alerta), sintoma (depressão pode surgir como uma manifestação secundária de outras perturbações físicas e/ou mentais) e síndrome (inclui alterações de humor, tais como, tristeza, irritabilidade, ausência de capacidade para sentir prazer, e apatia).

De acordo com a DGS (2013), Portugal foi considerado um dos países europeus com maior prevalência de perturbações mentais, destacando-se as perturbações de ansiedade (16.5%) e as perturbações depressivas (7.9%). É possível verificar que as perturbações de ansiedade e depressivas ocorrem sobretudo no género feminino, enquanto perturbações de controlo dos impulsos e perturbações por utilização de substâncias registam valores mais elevado no género masculino (DGS, 2014). Segundo Canetto (1997, 1991), o género feminino está mais suscetível para desenvolver perturbações relacionadas com a depressão, ansiedade e ideação suicida, dado que tendem a internalizar mais o “distress” do que o género masculino. Ao invés disso, o género masculino é encorajado, socialmente, a agir e a expressar o seu “distress” podendo, mais frequentemente, associar-se a comportamentos antissociais, uso de substâncias e suicídio (Canetto, 1997, 1991; Gebhardt & Pietzcker, 1985). Por outro lado, a sociedade revela maior tolerância para com mulheres depressivas uma vez que, no género masculino, a expressão das suas dificuldades e doenças, é visto como um sinal de fraqueza

Porter (2000), refere que o género está associado às estratégias de coping do sujeito, existindo diferenças entre a forma como enfrentam os fatores stressantes. O género feminino procura mais suporte social e catarse, enquanto o género masculino enfrenta mais os seus

¹ Perturbação de desregulação do humor disruptivo; perturbação depressiva major; perturbação depressiva persistente; perturbação disfórica pré-menstrual; perturbação depressiva induzida por substância/medicamento; perturbação depressiva devido a outra condição médica; perturbação depressiva com outra especificação; perturbação depressiva não especificada.

problemas, tentando resolvê-los. Estas diferenças podem prever-se com base na socialização de cada indivíduo (Porter, 2000). Watson e Clark (1995) referem que a ansiedade e depressão são conceitos distintos, porém empírica e clinicamente, devido à forte relação entre ansiedade e sintomas depressivos (Pais-Ribeiro, *et al.*, 2004), elevada comorbilidade (Brown *et al.*, 2001; Clark & Watson, 1991; Kaplan, 1999) e por fim, devido à sobreposição de sintomas-chave da ansiedade e da depressão, estes conceitos tornam-se passíveis de uma melhor distinção e compreensão (Clark & Watson, 1991; Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro *et al.*, 2004; Watson & Clark, 1995).

1.3. Fatores de Risco da Saúde Mental

Para uma melhor compreensão dos fatores que poderão afetar negativamente a saúde mental, será definido o conceito de fatores de risco e identificados os vários tipos existentes. Como exemplo de uma situação social atual que se constitui como potencial fator de risco, será abordada a Pandemia por Covid-19.

1.3.1. Fatores de risco – Definição e tipos

Os fatores de risco dizem respeito a eventos e características negativas que atuam como preditores de problemas emocionais, físicos e sociais, ao longo do ciclo vital do indivíduo. Entendemos, que o determina se uma situação é ou não de risco, é a visão subjetiva do sujeito (Taboada *et al.*, 2006). Dentro destes fatores de risco podemos incluir características individuais, fatores sociais e fatores ambientais (Pesce *et al.*, 2004; Poletto & Koller, 2008; WHO, 2012).

No caso das **características individuais**, vários estudos apontam como fatores preditores de problemas a nível da saúde mental, a existência de doenças ou o abuso de substâncias, a delinquência, a evasão e a insatisfação escolar, as dificuldades de comunicação, a baixa autoestima, a imaturidade emocional e/ou cognitiva, as dificuldades na comunicação (Baptista, 2012; Fomby & Bosick; 2013; Little, *et al.*, 2012; Nunes *et al.*, 2014; WHO, 2012). No caso das doenças, especificamente do foro psicológico (por exemplo, indicadores de depressão), de acordo com Baptista (2012), foi possível observar que estão associados negativamente às variáveis de suporte social e familiar, afeto positivo, positividade e satisfação com a vida, constituindo-se fatores de risco.

É essencial ressaltar, ainda, a vulnerabilidade do sujeito que está integrada nas suas características individuais (Luthar, 1991; Pesca *et al.*, 2004; WHO, 2012)).

Nos fatores/Características Sociais, Garmezy (1983) propõe que situações agudas (por exemplo, separação na família ou perda de alguém que nos é querido), podem ser muito

mais desastrosas para o sujeito, do que doenças crónicas, às quais este já está acostumado. Marinho e Rodrigues (2010) mencionam que, problemas na habitação podem gerar um impacto negativo no sujeito uma vez que, este espaço, permite abrigo físico e psíquico. experiências negativas e precoces no ambiente familiar, como a gravidez ou existência de perturbações (consumo de álcool/drogas, stress/depressão materna) na mãe podem originar défices no desenvolvimento fetal, com possíveis alterações no desenvolvimento neurobiológico da criança ou a saúde dos filhos (Segabinazi et. al., 2010). Solidão ou o processo de luto, a negligência, situações de violação ou abuso, a exclusão social, a pobreza, dificuldade ou reprovação académica e desemprego ou stress no trabalho são fatores de risco. A vivência de algum tipo de violência, experiência de doenças ou lesões incapacitantes no próprio indivíduo ou na família, está associado a elevados riscos de depressão, ansiedade, perturbação de stress pós-traumático e suicídio sendo um risco para a pessoa (Engle *et al.*, 1996; Marinho & Rodrigues, 2010; WHO, 2012).

Por último, os **fatores ambientais** podem igualmente colocar o sujeito numa situação de risco. Acesso precário a serviços básicos, a injustiça e discriminação, as desigualdades sociais e de género, situações de guerra, desastre ou exposição a catástrofes naturais, são alguns exemplos de situações de risco que podem condicionar a saúde mental dos indivíduos (Engle *et al.*, 1996; Marinho & Rodrigues, 2010; WHO, 2012).

Na história recente da humanidade, a pandemia por Covid-19 pode constituir-se como catástrofe natural (Christian Drosten, cit. Jornal de notícias, 2020). Deste modo, tanto a doença em si, como as respostas sociais e políticas daí recorrentes, podem constituir-se como situação de stress, situação essa que irá interagir com as características individuais, sociais e ambientais de cada pessoa, podendo transformar-se numa situação de risco para a saúde mental

1.3.2. Pandemia por Coronavírus (Covid-19) enquanto potencial fator de stress

A Pandemia de Covid-19 teve início no dia 31 de Dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. Os cientistas chineses identificaram um novo coronavírus que se manifestava sob a forma de pneumonia, tendo identificado vários casos em sujeitos que frequentavam o “Huanan Seafood Wholesale Market”, um mercado de aves, peixes e marisco vivos. Para além de ter repercussões nos frequentadores deste mercado, rapidamente se verificou noutras pessoas que não iam até este local. A Organização Mundial da Saúde (OMS) denominou esta doença de Covid-19, que consiste numa infeção causada pelo vírus de síndrome coronariana aguda 2, da síndrome respiratória aguda (SARS-CoV-2), que poderá causar infeção respiratória grave como a pneumonia (DGS, 2020).

Os sintomas, maioritariamente registados, estão associados a febre acima dos 38°C, tosse e dificuldade respiratória dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares, cansaço, perda do olfato e paladar, entre outros. Em situações mais graves, pode levar à pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência de vários órgãos (p.e. rins), e eventual morte. Apesar de todos estes sintomas identificados, a infeção por Covid-19 pode, também, ser assintomática. A Covid-19 pode ser transmitida através de gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra), através do contacto direto com secreções infecciosas, e por aerossóis² (partículas inferiores a 1 micron), pelo que a transmissão de pessoa para outra pessoa ocorre com a exposição próxima à pessoa com Coronavírus (mesmo que assintomática), com a disseminação de gotículas respiratórias que se produzem quando a pessoa tosse, espirra ou fala (DGS, 2020). Esta transmissão ocorre principalmente nos primeiros dias após a infeção, pois a replicação viral no trato respiratório superior (olhos, boca e nariz) é bastante produtiva (IHMT, 2020). Este vírus também persiste em superfícies e objetos durante alguns dias, dependendo este período de tempo da temperatura ambiental ou da exposição da radiação ultravioleta. O contágio no sujeito ocorre quando as suas mãos contaminadas são levadas aos olhos, boca ou nariz (IHMT, 2020).

O vírus parece afetar indivíduos de diversas idades, contudo denota-se uma maior incidência de agressividade em sujeitos com idade superior a 65 anos com co morbilidades (diabetes, hipertensão, imunossupressão, entre outros), e em sujeitos que possuem algum diagnóstico clínico condicionante ou doenças respiratórias (IHMT, 2020). Tendo em conta a forma abruptamente rápida como a doença se propagou, alastrando-se aos restantes países do mundo (Nishiura *et al.*, 2020) e preenchendo os critérios epidemiológicos (Remuzzi & Remuzzi, 2020), o dia 11 de Março de 2020 a OMS declarou a emergência de saúde pública causada pelo Coronavírus (Covid-19) como uma pandemia internacional, instituindo o estado de calamidade pública. Em Maio de 2020, altura em que o estudo empírico subjacente a esta dissertação foi desenvolvido, já se tinham verificado, a nível mundial, mais de 115.879 casos de infeção e mais de 3989 casos de óbitos. Em Portugal verificavam-se mais de 32500 casos de infeção e mais de 1410 óbitos (OMS, 2021).

Em janeiro de 2021, altura em que este trabalho foi finalizado, verificam-se 102 399 513 casos de infeção e 2 217 005 vítimas mortais no mundo e 711 018 casos de infeção e 12 179 vítimas mortais em Portugal (OMS, 2021).

²Aerossol: Partículas sólidas ou líquidas que se encontram suspensas num meio gasoso (geralmente o ar). O aerossol poderá ter origem natural ou artificial. As nuvens e a contaminação do ar, assim como a neblina ou fumaça, são exemplos de aerossóis presentes na terra (Artaxo *et al.*, 2006).

Assim, com a evolução da situação em Portugal, também o Presidente da República decidiu decretar Estado de Emergência que, legalmente, consiste no “estritamente necessário para a adoção das referidas medidas e os seus efeitos terminarão logo que a normalidade seja retomada”.

Os civis encontraram-se, tendo em conta o estado de emergência decretado, limitados de direitos e liberdade. Em Portugal, durante aquela que viria a ser a 1ª vaga da infeção (período durante o qual foi realizado o estudo empírico integrado nesta dissertação), o Estado de Emergência iniciou-se às 00h no dia 19 de Março de 2020, e terminou no dia 02 de Maio (Decreto do Presidente da República, 2020). Este Estado de Emergência caracterizou-se por uma suspensão de alguns direitos do cidadão, com a finalidade de adotar medidas necessárias para a proteção da saúde pública, exclusivo no contexto do Covid-19. Algumas das medidas deste Estado incluem o confinamento compulsivo no domicílio ou estabelecimentos de saúde, cercas sanitárias, interdição de deslocações e permanência na via pública injustificadas, encerramento ou limitação das atividades empresariais, controlos transfronteiriços, entre outros possíveis de observar no “covid-19 – estamos On”, emitido pelo Governo Português. Como podemos observar o Covid-19 teve graves implicações na vida diária de cada pessoa, tornando-se assim um fator de risco para a saúde mental de cada um (Christian Drosten, cit. Jornal de notícias, 2020).

1.4. Fatores de Proteção da Saúde Mental

Para uma melhor compreensão dos fatores de proteção, começar-se-á por abordar a sua definição os tipos existentes, abordando, depois a vinculação, como exemplo de fator protetor.

1.4.1. Fatores de Proteção: Definição e Tipos

Estes fatores dizem respeito às características individuais (recursos pessoais) ou contextuais (recursos ambientais) que fortificam e apoiam o sujeito a encarar diversos eventos de vida, associados a características individuais, fatores sociais e fatores ambientais.

No que concerne às **características individuais**, exemplos como, a autonomia, autoestima, bem-estar (Burrow, O’Dell, & Hill, 2010; Poletto & Koller, 2008; Orth *et al.*, 2012; Segabinazi *et al.*, 2010; Segabinazi *et al.*, 2012; WHO, 2012;) confiança, capacidade para resolver problemas e gerir o stress ou adversidades, habilidade de comunicação, saúde física, bem-estar subjetivo e competência emocional (Poletto & Koller, 2008, WHO, 2012), otimismo, esperança, auto-eficácia, (Burrow, O’Dell, & Hill, 2010; Orth *et al.*, 2012; Segabinazi *et al.*, 2010; Segabinazi *et al.*, 2012). É necessário ressaltar a importância da

resiliência enquanto característica individual que pode funcionar como fator protetor. A resiliência consiste na predisposição individual para resistir às consequências negativas do risco e desenvolver-se de forma saudável (Luthar, 1991; Pesce *et al.*, 2004). Não há consenso entre os autores, no que diz respeito ao número e tipo de eventos de vida negativos que são necessários para afetar a capacidade de resiliência dos sujeitos. Mais que identificar quantos e quais os eventos negativos que ocorreram na vida da pessoa, é saber qual foi o impacto e como afetou o evento o sujeito (Haggerty *et al.*, 1996; Luthar e Cushing, 1999; Luthar & Zigler, 1991).

Relativamente aos **fatores sociais**, os afetos positivos, a percepção de um bom suporte social de familiares ou amigos, a coesão e/ou boa interação/comunicação familiar (Avanci *et al.*, 2007; Morais e Koller, 2004; Poletto & Koller, 2008, WHO, 2012), o sentimento de segurança, a segurança econômica, o bom aproveitamento escolar e a satisfação e sucesso no trabalho (Poletto & Koller, 2008, WHO, 2012), ausência de negligência, a administração de conflitos (Morais e Koller, 2004) são fatores protetores da saúde mental. Pois, tal como refere Jáv Arteché e Bandeira (2003) para maior satisfação com a vida e, conseqüentemente, um saudável desenvolvimento, deverão existir grandes níveis de afetos positivos. Segundo estes autores, existe uma associação entre satisfação com a vida e afetos positivos ou negativos. A percepção positiva do suporte social e familiar, aumenta a autoestima e bem-estar físico e psicológico do sujeito (Helsen *et al.*, 2000; Larose, & Bernier, 2001; Segabinazi, *et al.*, 2010). Este sentimento de apoio da rede social permite ao indivíduo sentir-se encorajado e reforçado a lidar com as várias circunstâncias da vida.

No que diz respeito aos **fatores ambientais**, a igualdade de acesso a serviços básicos, a justiça social, a tolerância e integração, a igualdade social e de gênero e o sentimento de segurança providenciam proteção à saúde mental do sujeito (WHO, 2012).

1.4.2. A Vinculação como potencial fator de proteção

Simpson e Rholes (2012), bem como Sroufe (2005) defendem que a construção de relações de vinculação se mantém ao longo de toda a vida do sujeito, tendo um valor adaptativo de sobrevivência e proteção para a vulnerabilidade deste. Para a psicologia do desenvolvimento, é fundamental estudar a vinculação desde a infância do sujeito e acompanhar as suas formas de emergência e adaptação ao longo dos ciclos.

1.4.2.1. Vinculação na Infância

A vinculação consiste numa relação emocionalmente profunda e duradoura que conecta as pessoas no tempo e no espaço (Ainsworth *et al.*, 1978). Bowlby (1980) mostra que os seres humanos nascem com um sistema psicobiológico (sistema comportamental da vinculação) que os motiva para a proximidade com os outros (figuras de vinculação). Este vínculo, entre os seres humanos, compreende-se como uma ligação afetiva íntima e próxima com dependência mútua, acreditando estes que a relação irá perdurar no tempo.

De acordo com Ainsworth *et al.* (1978) os sistemas de vinculação encontram-se divididos em quatro fases: pré-vinculação, vinculação em progresso, vinculação evidente e a formação de cumplicidade goal-corrected. A fase de pré-vinculação decorre do nascimento até aos dois meses de idade. Aqui, o recém-nascido utiliza sistemas neonatais como o riso, o choro, o balbuciar para conseguir a atenção de potenciais cuidadores. O bebé não consegue distinguir adultos dos demais e, dessa forma, qualquer pessoa, na perspetiva destes, pode ser um possível cuidador. Este sistema possibilita a proximidade, a partir do momento em que alguém se aproxima e pega na criança. A vinculação que este bebé estabelece com a sua mãe é fundamental, pois o nível de resposta da mãe interfere na qualidade da vinculação ao longo do desenvolvimento da criança (por exemplo, quando o bebé se ri, provoca o riso na mãe e quanto mais feedback positivo for dado, mais este irá interagir). Na fase de vinculação em progresso, dos dois meses de idade até aos 6 meses, há um desenvolvimento da audição e da visão. Isto permite que o recém-nascido consiga distinguir cada vez mais os adultos, sendo mais responsivo ao seu cuidador (Prior & Glaser, 2006). Nesta fase é visível um conjunto de comportamentos de vinculação característicos como, agarrar alguém ou seguir adultos.

A fase de vinculação evidente ocorre entre os seis meses e um ano de idade. Nesta fase a criança torna-se mais ativa, procurando proximidade e contacto com as figuras de vinculação, que na anterior fase. Este começa a protestar a ausência da mãe, a saudá-la quando a mãe volta, o agarrar, etc. A capacidade de locomoção, entretanto desenvolvida, permite ao bebé explorar o ambiente que o rodeia, encarando o cuidador como “a sua base segura/porto de abrigo”. Contudo, caso o cuidador não esteja presente nestas situações ou não responda, o sistema de vinculação do bebé é ativado gerando comportamentos de vinculação como por exemplo, os estranhos começam a ser tratados com precaução e são uma fonte de alarme e ansiedade (Bowlby, 1982).

Bowlby (1982) refere que a fase de formação de cumplicidade goal-corrected, ocorre a partir dos dois anos de idade. A criança vai interpretar o cuidador como uma pessoa independente, estando muito ligado à redução do seu egocentrismo. A relação de ambos passa

a ser recíproca e a criança apercebe-se dos objetivos e planos dos seus cuidadores e tenta influenciá-los. Nesta fase irá implorar, subornar ou amuar, na tentativa de manter a proximidade à mãe, existindo um grande desenvolvimento cognitivo na criança.

Bowlby (1980) refere que a vinculação permite uma base de trabalho útil para compreender as relações adultas. Para Berlin e Cassidy (1999), a qualidade das relações íntimas que o sujeito irá desenvolver ao longo da sua vida dependem da qualidade das relações de vinculação precoces que estabeleceu enquanto criança. As associações que se estabelecem, entre as relações íntimas do sujeito e influências das experiências precoces da vinculação afetiva, são mediadas pelas representações mentais das experiências de vinculação. Estas são frequentemente denominadas por modelos internos dinâmicos (MID). Os MID auxiliam o modo como o indivíduo organiza o seu comportamento de vinculação ao longo do ciclo de vida, afetando significativamente a estruturação e manutenção das dinâmicas interpessoais (Bowlby, 1980; Crowell & Treboux, 1995; Hazan & Shaver, 1994).

1.4.2.2. Vinculação na Aduldez

A vinculação em adultos, de acordo com Bowlby (1980), baseia-se em dois pressupostos básicos. Primeiro, os padrões de vinculação desenvolvidos na infância consideram-se estáveis ao longo do seu posterior desenvolvimento. Em segundo, as relações afetivas próximas com os pares seriam o equivalente às relações de vinculação na infância., Bowlby (1980) refere que é essencial dedicar atenção à natureza e dinâmica das relações de vinculação que estão em constante mudança, e que se vão adequando à especificidade de cada período desenvolvimental.

West (1994) salienta três aspetos importantes a ter em conta na investigação da vinculação adulta: as componentes comuns ou semelhantes entre a vinculação na infância e a vinculação na idade adulta, as especificidades da vinculação adulta e, por fim, a diferenciação entre relações de vinculação e outro tipo de relações interpessoais características do adulto. Assim, a investigação da vinculação na adultez envolve questões como a identificação dos comportamentos que os adultos manifestam na sua vinculação, a função que a vinculação tem na sua vida e os elementos característicos da relação de vinculação (Berlin & Cassidy, 1999; Roisman, 2006; Waters & Cummings, 2000).

Diversos autores referiram a capacidade de o ser humano estabelecer vinculações múltiplas, considerado algo adaptativo (Bowlby, 1980; Hazan & Shaver, 1994; Howes *et al.*, 1988), pelo que é esperado que os adultos apresentem uma rede de relações de vinculação e uma hierarquia de figuras de vinculação. A rede da vinculação consiste num conjunto

organizado de preferências por pessoas que o indivíduo procura ou a quem recorre quando o sistema de vinculação é ativado (Collins, 1996). A hierarquia permite perceber o modo como um indivíduo mantém múltiplas relações de vinculação, ordenando as suas preferências por diferentes figuras de vinculação em função de contextos, fatores ou condições ativadoras do sistema de vinculação. O conceito de hierarquia de vinculação possibilita a compreensão de como os pares assumem progressivamente funções de vinculação e tornam-se figuras de vinculação, mesmo que não principais.

Paralelamente à investigação acerca da vinculação ao ser humano, diversos estudos tem ainda chamado a atenção para a possibilidade de estabelecimento de vínculo, não só a outras pessoas, como também a animais de estimação, ao longo do ciclo de vida do ser humano (Simpson e Rholes, 2012; Sroufe, 2005).

Capítulo II – Seres Humanos e Animais de Estimação

A relação entre o ser humano e os animais é uma relação com raízes históricas profundas, que implica influências mútuas e que apresenta diferentes características ao longo do ciclo vital. Neste sentido, serão abordados a Evolução histórica e cultural da relação entre seres humanos e animais, bem como a Ligação dos Seres Humanos aos seus Animais de Estimação, ao longo do ciclo vital.

2.1. Evolução histórica e cultural da relação entre seres humanos e animais

A palavra animal deriva do latim, tendo como significado “ser vivo”, “ser que respira”. O valor atribuído aos animais, bem como a forma como se relacionam com os seres humanos estão condicionadas por aspetos históricos (Navarro, 2006), culturais e geográficos (Gaarder *et al.*, 2005). Em diferentes momentos históricos, as várias comunidades, em diferentes culturas, encararam, trataram e relacionaram-se com os animais, de forma distinta. Segundo Navarro (2006), aquando do aparecimento do ser humano na Terra, a sua necessidade essencial era a alimentação que provinha, acima de tudo, da proteína animal. Assim, o ser humano primitivo tornou-se num caçador, havendo a inevitabilidade de recorrer a vários utensílios que tiveram de construir para conseguirem caçar e se alimentar. Porém, nessa época, a caça não era abundante, levando os homínídeos a domesticar e criar animais. Esta nova postura tornou o ser humano menos nómade e mais sedentário, desenvolvendo a agricultura e a criação de animais.

Em termos históricos, estima-se que os animais domésticos estejam presentes no mundo desde a pré-história, nomeadamente desde a idade da Pedra e, mais especificamente, desde o período paleolítico (2.5 milhões a 10.000 anos a.C.). Foram encontrados alguns registos em artefactos e pinturas rupestres que datam de há cerca de 15 000 anos e que evidenciam uma relação muito estreita entre o ser humano e os outros animais. Na época em questão, estes eram usados para caçar, proteger, para assegurar a segurança das cavernas, para aproveitamento da pele, ossos ou chifres (utilizados para fazer vestuário e instrumentos mais elaborados), usados como meios de transporte dos seres humanos, e ainda como uma fonte de poder e força (Navarro, 2006). Ainda durante a pré-história, mas já na Idade do Bronze³ e do Ferro⁴, de acordo com Levine (1999), os cavalos foram, também, essenciais para as atividades

³ 3.300 a.C. a 700 a.C.

⁴ 1.200 a.C. a 1.000 a.C.

de pastores nômades, permitindo um meio de transporte mais rápido e confiável. Já os gatos, no antigo Egito⁵ ajudaram, na sociedade agrária, obtendo um lugar no panteão.

Neste contexto, Oliveira (2006) sugere que as relações entre seres humanos e cães são reflexos da modernização das cidades e da individualização, tendo surgido há 20 mil anos atrás os animais de estimação. Citando o Decreto-lei 314/ 2003 (2003) o animal de estimação, consiste em “qualquer animal possuído ou destinado a ser possuído pelo homem, designadamente em sua casa, para seu entretenimento e enquanto companhia”. Ou seja, é um animal humanizado e existe uma maior carga afetiva, intimidade, proximidade e familiaridade com este (Martins, 2018). Martins (2018) chega mesmo a referir que todos os animais de estimação são domésticos, mas nem todos os domésticos são de estimação. Esta relação emergiu quando alguns lobos andavam atrás do ser humano para aproveitar restos de comida, e instintivamente perceberam que perto das tribos teriam mais facilmente alimento. As pessoas começaram a permitir as suas aproximações, uma vez que se sentiam mais seguras de ataques de outros animais. Desta forma, as crias dos lobos já não precisavam de caçar e dependiam do alimento dos seres humanos, iniciando uma das amizades mais longas e sinceras (Bauru e Marília, 2014).

Como exemplos das variações geográficas/culturais, podemos referir o caso da Índia, das religiões Hindu e Budista (Gaarder *et al.*, 2005), da Tailândia, México, China, Norte da Europa (Taboora, 2013) do Egito, Países Muçulmanos e Grécia (Xavier, 2013). Em muitos destes países os animais assumem diversas interpretações, tais como: a vaca, é considerada um animal sagrado (Índia); o elefante, é um símbolo nacional e está associado à cultura e história deste país (Tailândia); os jaguares, animais poderosos associados à fertilidade e as serpentes, são associadas às montanhas, à força e ao poder (México); o tigre, que é um dos quatro deuses celestiais da cultura (China); o javali, visto como símbolo de proteção e saúde (a norte da Europa); o gato, que simboliza uma das divindades do panteão (Egipto), (Xavier, 2013).

Mais recentemente, a Declaração Universal dos Direitos dos Animais da UNESCO (1978), que se aplica aos países membros da ONU, no seu preâmbulo, refere um conjunto de leis que devem ser cumpridas. O artigo 1, por exemplo, refere que “todos os animais nascem iguais diante da vida e têm o mesmo direito à existência”. Segundo este artigo, o ser humano tem, como dever, viabilizar o bem-estar dos animais e respeitar os seus direitos. Desta maneira, o ser humano deverá preservar o meio ambiente e a biodiversidade que nele habita,

⁵ 3.100 a. C. a 30 a.C.

protegendo, cuidando, fornecendo afeto, respeito, evitando o sofrimento e o abuso desnecessário destas espécies irracionais.

Atualmente, a Legislação de diversos países já contém um número alargado de leis que abrangem os animais, tendo o ser humano a obrigatoriedade de os tratar com dignidade e respeito, sob pena de estarem a cometer uma infração punível por lei (Xavier, 2013). Tal como refere Xavier (2013), o ser humano é o maior predador da natureza, pois este persegue e destrói outras espécies de forma supérflua e acusando o seu lado mais irracional. Cada vez mais tem emergido a necessidade de assegurar as devidas condições aos animais irracionais uma vez que, mediante estudos recentes, estes reagem e sentem a dor, possuem inteligência e sentimentos. Os maus tratos podem ser diferenciados, mas englobam não só atitudes agressivas para com o corpo do animal, mas também a privação de liberdade, condições de higiene deficitárias, alimentação reduzida, utilização de animais como meios de transporte/auxiliares de trabalho, utilização de punições e o seu uso para fins recreativos, como acontece nas touradas, circos e espetáculos (Almeida *et al.*, 2009). Apesar de toda a legislação existente, na época atual ainda se verificam práticas que põem em causa o bem-estar e segurança destes, uma vez que são praticadas atividades de caça, “puxada de cavalos”, touradas, entre outros (Xavier, 2013).

2.2. Ligação Seres Humanos/Animais de Estimação, ao longo do ciclo vital

Smolkovic e colaboradores (2012) referem que a relação que se estabelece entre seres humanos e animais de estimação pode ser algo simples, benéfico, dinâmico, mútuo e seguro, existindo um risco mínimo associado (Carrillo & Gutiérrez, 2000; Reid & Anderson, 2009; Shore *et al.*, 1991;). Porém é necessário ter em conta a subjetividade, as perceções, os sentimentos e emoções de cada individuo face a esta relação (Gutiérrez *et al.*, 2007).

Nagasawa e colaboradores (2009), mencionaram a hormona ocitocina como a que mais influencia esta relação que se estabelece entre o ser humano e o animal de estimação. A ocitocina é responsável por aumentar a confiança, diminuir a ansiedade e aumenta a sensação de bem-estar no sujeito (Albert & Bulcroft, 1988; Nagasawa *et al.* 2009; Rynearson 1978). A relação que se estabelece com o animal de estimação pode ter características distintas e assumir diferentes funções ao longo do ciclo vital do ser humano (Caetano, 2010; Smolkovic *et al.*, 2012; Turner, 2005).

Na infância os animais de estimação proporcionam afeto, facilitam a aprendizagem relacionada com a biologia e, ainda, permitem a aquisição de responsabilidades (Miranda, 2011; Schvaneveldt, *et al.*, 2001). O animal pode constituir-se como um irmão mais novo para

esta criança, do qual este irá cuidar (Turner, 2005). Schvaneveldt e colaboradores (2001) referem, ainda, que a disposição que um adulto tem para adquirir um animal de estimação no futuro, bem como a escolha de qual o animal, está fortemente relacionado com a sua história e gostos pessoais na idade escolar (Schvaneveldt *et al.*, 2001). Segundo um estudo apresentado por Poresky e Hendrix (1990), foi apurada uma associação significativa entre o vínculo estabelecido entre a criança e o animal, e escalas relativas à competência social e empatia.

Covert e colaboradores (1985), acrescentam que ter animais de estimação contribui para que os/as adolescentes adquiriam responsabilidades e conhecimentos sobre os animais. Os/as adolescentes necessitam, nesta fase, de se sentirem amados e apoiados, pelo que os animais de estimação podem tornar-se seres confiáveis, com quem podem falar acerca dos seus sentimentos, com maior facilidade do que fariam com outras pessoas (Schvaneveldt, *et al.*, 2001). Covert e colaboradores (1985) revelaram que os/as adolescentes que tinham animais de estimação (principalmente cães) apresentavam níveis mais elevados de autoestima, quando comparados com adolescentes que não tinham. Assim, nesta fase de desenvolvimento familiar os animais são, tendencialmente, encarados como membros integrantes ou amigos, detentores de direitos, e que vão ajudar a reduzir possíveis sentimentos de solidão, promover o bem-estar e a autoestima dos seus elementos (Schvaneveldt *et al.*, 2001). Famílias com filhos adolescentes são marcadas por relações de amizade, animação, companhia, manifestações afetivas e favorecem as interações sociais daqueles que possuem animais de estimação (Schvaneveldt *et al.*, 2001).

Famílias que atravessam a saída de casa dos filhos, especialmente mulheres com dificuldade em lidar com a sua ausência, tendem a encarar os animais de estimação como uma ocupação para cuidar de alguém e passar o tempo, dando-lhes um propósito para viver (Turner, 2005). Por outro lado, para Walsh (2009), é esperado que quando os jovens estão a sair de casa dos seus pais possam pensar em adquirir um animal de estimação, de forma a preencher o vazio que, em parte, foi criado pela ausência de outros familiares. Deste modo, este é um momento do desenvolvimento familiar em que tanto nos jovens como nos seus pais, as taxas de adoção são especialmente elevadas (Albert & Bulcroft, 1988).

Num jovem adulto solteiro, os animais de estimação fornecem companhia, sendo muitas vezes entendido como melhores amigos ou até companheiros de quarto. Ajudam a passar o tempo, aliviam o sentimento de solidão, são confidentes e agentes de socialização (Turner, 2005). Serpell (1996), indica que os donos destes animais, tendem a ser interpretados de forma mais positiva e empática do que quando se encontram sozinhos. Ainda, Serpell e Paul (2011) mencionam que a presença de animais de estimação torna a pessoa em questão

mais propensa à comunicação e ao relacionamento com o outro. Ao estar com um animal, a pessoa demonstra capacidades de cuidar de alguém, aumenta o seu estatuto social e podendo aumentar as possibilidades de ser escolhida como parceiro/a.

Quando um casal ainda não tem filhos, é uma fase de maior aquisição de animais de estimação (Albert & Bulcroft, 1988). Aqui, o animal vai assumir o papel de filho do casal, sendo que, muitas das vezes, o referem como tal, pois consideram-no necessitado de cuidados, tal como um filho (Fuchs & Cunha, 1988; Turner, 2005; Sable, 1995).

Em famílias com filhos pequenos, as trocas afetivas com os animais de estimação diminuem, dedicando-lhes menos tempo. Os filhos necessitam do apoio e atenção dos seus pais, havendo menor disponibilidade para os animais (Albert & Bulcroft, 1988). Estes lares revelam uma maior taxa de abandono dos animais de estimação, do que lares que não possuem crianças pequenas (Kidd *et al.*, 1992). Albert e Bulcroft (1988), defendem que esta fase de “não aquisição” de animais de estimação se poderá manter ao longo do tempo desta família, até que os filhos saiam de casa. Shir-Vertesh (2012) salienta que, com o crescimento e saída dos filhos, a família poderá adquirir animais de estimação de modo a ocupar o espaço emocional deixado vago pelos filhos.

Todavia, a importância que os animais de estimação têm, no seio familiar, parece não diminuir, mesmo que o apego dos adultos a estes seja menor e os papéis do animal mudem. Nesta fase, é possível que os filhos desenvolvam relações com os animais, traduzindo-se em benefícios para o seu crescimento enquanto pessoa, na medida em que os animais assumem uma função de pares para estas crianças, tornando-se parceiros de brincadeiras e confidentes (Turner, 2005). No caso de filhos de famílias monoparentais, por exemplo, tendem a criar relações mais próximas com os seus animais de estimação, quando comparando com filhos de famílias biparentais (Bodsworth & Coleman, 2001).

Por fim, quando as pessoas envelhecem, os animais de estimação estão maioritariamente presentes em lares em que existem idosos/as viúvos/as, divorciados/as, que tem problemas de saúde ou que habitam em zonas ou situações de isolamento (Schvaneveldt *et al.*, 2001). Os animais funcionam, como uma fonte de companhia afetiva, de expressão afeto e de distração de situações negativas, resultando em melhoras no bem-estar dos idosos (Hernandorena *et al.*, 2013; Walsh, 2009). No caso dos idosos que nunca tiveram animais de estimação há uma maior renitência, relativamente à aquisição de um animal, mesmo que diversos estudos indiquem o benefício da sua presença (Turner, 2005). Na família, os animais domésticos ocupam, assim, um lugar muito significativo, e que pode funcionar como uma

fonte de redução do stress, de sentimentos de solidão (Turner, 2005; Covert *et al.*, 1985) e como fonte de amor incondicional (Turner, 2005).

2.2.1. Benefícios para a saúde física/mental da relação Ser Humano/animais de estimação

Muitas investigações e reflexões têm sido feitas em torno dos potenciais benefícios, que os animais têm na saúde e bem-estar dos seres humanos (Wood *et al.*, 2005; Zasloff, 1996). A investigação de Wood e colaboradores (2005), considera que a relação entre os animais de estimação e os seres humanos pode trazer benefícios, em 4 fluxos primários: intervenções assistidas por animais, funcionamento fisiológico, funcionamento psicológico e funcionamento social.

Quando se fala em Intervenções Assistidas por Animais (IAA) é importante fazer alguma distinção entre vários conceitos, que consistem na integração de um animal nas sessões terapêuticas. Assim, o sujeito demonstra-se mais motivado e disponível para a realização das atividades. Terapias Assistidas por Animais (TAA) consistem numa prática com objetivos terapêuticos previamente delineados sendo uma intervenção planeada e estruturada levada a cabo por profissionais da área da saúde ou educação. O animal é a parte principal do tratamento, uma vez que motiva o paciente e facilita a relação terapêutica. Nestas terapias pretende-se melhorar funções físicas, cognitivas, comportamentais e/ou sócio emocionais. As Atividades Assistidas por Animais (AAA) tratam-se de interações informais, sem objetivos terapêuticos e devem ter um carácter meramente lúdico e prazeroso para o sujeito. Por fim, a Educação Assistidas por Animais (EAA) diz respeito ao uso dos cães para o apoio ao estudo académico. As EAA são compostas por metas definidas, planeadas e estruturadas com o intuito de melhorar o sucesso académico, as capacidades sociais e a função cognitiva do indivíduo (Borrego *et al.*, 2014; Millhouse-Flourie, 2004; Wood *et al.*, 2005).

No que diz respeito ao funcionamento fisiológico, a relação estabelecida com os animais de estimação pode funcionar como protetor de doenças cardiovasculares, promovendo a diminuição da pressão arterial, da frequência cardíaca, da ansiedade e do stress causado pela solidão (Allen *et al.*, 2002; Blascovich & Mendes, 2002; Millhouse-Flourie, 2004; Wood *et al.*, 2005; Zasloff, 1996), e podem ainda ajudar a prevenir ou combater, problemas de obesidade dos indivíduos (Wood *et al.*, 2005). Estes efeitos são potenciados pela produção de endorfinas⁶, que é estimulada quando os seres humanos acariciam os animais de

⁶ As endorfinas são uma substância natural (neuro-hormona) produzida pelo cérebro (glândula hipófise). Ao ser libertada, estimula uma sensação de bem-estar, conforto, melhor estado de humor e alegria.

estimação. Os donos de animais de estimação, no geral, têm um maior nível de atividade física, o que tem sido associado a índices de melhor saúde (Rogers *et al.*, 1993). Nomeadamente, donos de animais de estimação tendem a marcar/aceder a consultas médicas mais vezes do que pessoas que não possuem animais de estimação. Estudos revelaram, ainda, que a aquisição de cães ou gatos ao longo dos primeiros anos de vida é um fator que protege contra as doenças alérgicas, devido à exposição microbiana. Esta exposição permite ao indivíduo ficar protegido de doenças alérgicas mantendo-se ao longo da sua vida, mesmo que na idade adulta não possua um cão ou gato (Hesselmar *et al.*, 1999; Meer *et al.*, 2004).

Friedmann e Thomas (1995) verificaram, ainda, que pessoas que sofreram um enfarte do miocárdio, e que tem animais de estimação, tem a taxa de sobrevivência aumentada em mais um ano, comparativamente a pessoas com a mesma patologia, e que não tem animais de estimação. Anderson e colaboradores (1992), revelam que a presença do animal reduz fatores de risco relacionados com doenças cardíacas, embora Parslow e colaboradores (2004) não tenham encontrado tais evidências. Os níveis de triglicéridos e de colesterol e pressão sanguínea são mais baixos, não estando estes resultados relacionados com diferenças pessoais como tabagismo, dietas, peso ou capacidade socioeconómica (Friedmann, 1983; Walsh, 2009). A nível psicológico, muitos estudos investigaram a influência que os animais de estimação têm na saúde mental do sujeito e a melhoria da qualidade de vida, observando resultados muito positivos (Barker, 1998; Hart, 2006; Kivett, 2001; Paul e Serpell, 1993; Rogers *et al.*, 1993; Schvaneveldt *et al.*, 2001; Zasloff, 1996). Como diminuição das tensões/discussões e aumento da compaixão e apoio emocional (Allen *et al.*, 2002; Barker, 1998; Blascovich & Mendes, 2002; Kivett, 2001; Paul e Serpell, 1993; Rogers *et al.*, 1993; Schvaneveldt *et al.*, 2001). São capazes de captar e assimilar os sentimentos, expectativas, intenções, conseguindo reconhecer a linguagem corporal e entender, assim, o estado de espírito da pessoa com quem está a interagir. Numa explicação mais fisiológica, os animais conseguem, através do olfato (mais aguçado que o dos humanos) perceber as alterações físicas do organismo das pessoas com quem interagem – compreender o seu humor, saúde e estado geral. Bentosela e Mustaca (2006) mencionam que as relações com os animais são percebidas como sendo mais espontâneas e livres, comparativamente às relações estabelecidas entre humanos.

Allen (2003) acrescenta que os animais potenciam a redução dos níveis de stress e do sofrimento emocional do seu dono. A presença do animal auxilia os sujeitos com dificuldades físicas, distúrbios psiquiátricos, casos de afasia e epilepsia (Banks & Banks, 2002; Garrity *et al.*, 1989; McNicholas & Collis 2000; Odendaal, 2000). Os vários benefícios referidos

traduzem-se, por exemplo, num número menor de idas a consultas médicas (Siegel, 1990), na redução de constipações, dores de cabeça e indigestões (Serpell, 1991) e no alívio em situações de maior tensão, pois são encarados como uma forma distração de situações complicadas, ao promoverem o foco nas atividades e bem estar do próprio animal (Fuchs, 1988; Friedmann et al., 2007). A relação estabelecida com o animal parece, também, diminuir alterações psicológicas, reduzindo a solidão e fomentando a intimidade entre ambos (Glaser *et al.*, 1994; Hart, 2006; Turner, 2005). Quando o ser humano se encontra em momentos de stress, depressão e isolamento social, os animais de estimação proporcionam acompanhamento incondicional, promovendo, autoestima, autocontrolo, autonomia e desenvolvimento da empatia, dada a especificidade da relação estabelecida (Covert *et al.*, 1985; Garrity *et al.*, 1989; Glaser *et al.*, 1994; Levinson, 1978; Poresky & Hendrix, 1990; Shir-Vertesh, 2012; Zasloff & Kidd, 1994).

A nível psicossocial, a relação estabelecida com os animais de estimação, foram considerados por Wood e colaboradores (2005), um “antídoto para o anonimato humano”. Este efeito, por sua vez, permite uma interação positiva do ser humano com a sociedade, contribuindo para construção de novas amizades e um alargamento da rede social de suporte, a que pode recorrer em situações de crise (Hart, 2006; Wood *et al.*, 2005; Paul & Serpell, 2011; Poresky & Hendrix, 1990; Serpell, 1996; Turner, 2005; Vizek-Vidovic *et al.*, 2001).

A presença dos animais funciona, assim, como catalisador social, uma vez que donos de animais de estimação tendem a ter maior facilidade em socializar, a estabelecer relações de vinculação, a serem mais participativos na esfera de eventos sociais e estabelecerem relações e confiança interpessoal (Cover *et al.*, 1985; Fuchs, 1988; Garrity *et al.*, 1989; McNicholas & Collis 2000; Odendaal, 2000; Paul & Serpell, 2011; Poresky & Hendrix, 1990; Serpell, 1996; Turner, 2005; Vizek-Vidovic, *et al.*, 2001; Wood *et al.*, 2005). A relação de ambos, permite um ponto de junção para sentimentos de revolta ou afetos, para a falta de comunicação ou dificuldade nesta (Lynda e Hockenhull, 2012; Paul e Serpell, 1993; Sable, 1995).

Pelo já referido, pode então constatar-se que a presença do animal de estimação traduz-se em benefícios físicos, psicológicos e sociais (Allen, 2003; Faver & Cavazos, 2008; Shore *et al.*, 2005). Este facto deve-se à relação “EU-TU” descrita por Burber (1974), que se estabelece em determinados momentos e consiste numa interação genuína com o outro, reconhecendo e aceitando a sua questão existencial. O autor refere que o termo “tu” poderá dizer respeito a uma pessoa, um elemento da natureza, uma divindade ou um animal. Esta relação demonstra-se fundamental para o desenvolvimento do ser humano (Buber, 1974).

Atualmente, em Portugal, mais de dois milhões de lares portugueses (56%) possuem pelo menos um animal de estimação (Peres, 2018). Porém, não é a simples presença do animal que tem um impacto positivo no ser humano, mas sim, a interação que estabelece com este (Hart, 2006).

Como membros da família estes acabam, na maior parte dos casos, por se tornarem uma parte integrante da família, partilhando alguns hábitos com os seus donos. Alguns dormem na cama com alguém da família, às horas das refeições recebem uma parte da comida que está no prato dos seus donos, vestem peças de roupas – para os proteger do frio ou da chuva (Fuchs & Cunha, 1988; Sable, 1995; Turner, 2005). Sentimentos de fidelidade, segurança, pertença, família e autoidentidade são também proporcionados por estes (Bonas *et al.*, 2000). Por fim, no que concerne à avaliação e análise das vantagens desta convivência existem dificuldades, devido à subjetividade dos sentimentos e sensações associados à relação (Costa *et al.*, 2009).

2.2.2. Desvantagens da Vinculação com os Animais

Apesar de todas as vantagens que o vínculo com o animal pode trazer ao ser humano, nem todos os estudos evidenciaram a presença dessas vantagens, apontando mesmo alguns aspetos negativos para a saúde humana (Parslow *et al.*, 2004).

Parslow e Jorm (2003) verificaram, no seu estudo, que os donos destes animais revelavam uma maior probabilidade de fumar, um maior índice de massa corporal e níveis de pressão arterial superiores comparando com os sujeitos que não possuíam animais. Por outro lado, Guay (2001) aponta, como principais problemas para os donos de animais de estimação, os distúrbios comportamentais, problemas de saúde (zoonoses e alergias) e os transtornos advindos dos ferimentos, doenças ou morte do animal.

Especialmente no caso dos transtornos advindos de ferimentos, doenças ou morte do animal de estimação, é claro que os donos que com eles possuem um vínculo, podem sofrer bastante com estas situações, podendo provocar uma grande angústia e possível depressão. O enfrentar estas situações surge como um evento traumático e cercado de sofrimento para o sujeito. O sentimento de perda (por morte, roubo ou desaparecimento) é experienciado entre os membros da família, e especialmente no caso do confronto com a morte, expõe os indivíduos à sua vulnerabilidade de ser mortal, especialmente quando a morte é violenta, inesperada e marcada por sentimentos pela culpa (Clements *et al.*, 2008; Podbersek, 2006; Trentini *et al.*, 2005; Turner, 2005).

O acréscimo de despesas (roupas, camas, casa próprias, acessórios de transporte e brinquedos, bem como alimentação/higiene, as despesas de saúde e as obrigações legais) pode também, em alguns casos, ser considerada uma desvantagem. (Pessanha, 2014).

Martins (2018) refere, ainda as questões de higiene (não estarem ensinados a realizar as suas necessidades fisiológicas na parte exterior da casa; perda de pelo; sarna; pulgas ou carraças), a responsabilidade acrescida (ajuda para cuidar de si, é dependente de cuidados e atenção) e o assumir de uma responsabilidade por um longo período de tempo, já que os animais poderão ter uma vida longa, (podendo, no caso dos cães/gatos, e segundo (Gil, 2019) viver mais de 10 anos).

Para além das desvantagens já referenciadas, pode ainda acrescentar-se a indisponibilidade de tempo necessária para cuidar do animal (consoante a espécie, poderá exigir disponibilidade para o passear), destruição de bens ou restrições à posse de animais (mesmo quando autorizados, podem surgir problemas devido à adaptação do animal ao espaço de habitação (Martins, 2018), a gestão das férias, (Miranda, 2011) e potenciais conflitos (com outros animais, ou com outras pessoas, uma vez que nem todos os indivíduos gostam de animais) (Martins, 2018; Miranda 2011).

II - Estudo Empírico

O estudo apresentado surge na continuidade dos trabalhos de Paulos (2019) e Silva (2019), que fazem parte de uma investigação mais alargada, acerca da relação existente entre a posse de animais de estimação e o bem-estar e saúde mental dos seus donos, que tem estado a ser desenvolvida no Instituto Universitário da Maia, pela Prof. Doutora Alice Pereira.

Na segunda parte deste trabalho pretende-se apresentar o estudo desenvolvido. Neste sentido serão clarificados os objetivos e o método utilizado e serão apresentados e discutidos os resultados encontrados.

Capítulo III – Objetivos e Método

Para uma melhor compreensão do estudo desenvolvido, serão abordados os objetivos e questões de investigação, bem como a metodologia utilizada no estudo.

3.1. Objetivos e questões de investigação

No presente estudo, pretende-se avaliar o impacto que a posse e relação com animais de estimação poderá ter, a nível da saúde mental de jovens adultos, durante o estado de emergência (março e abril de 2020) devida à pandemia por Covid-19.

Os objetivos específicos deste trabalho, passam por:

1. Caracterizar a amostra relativamente às principais variáveis em estudo: contexto pessoal Covid-19, saúde mental (e suas dimensões – Ansiedade, Depressão e Stress), relação geral com animais de estimação, vínculo estabelecido com o animal e perceção de vantagens/desvantagens de ter animais de estimação, durante o estado de emergência;
2. Verificar se existem diferenças associadas ao género, relativamente à saúde mental (tendo em conta as dimensões – Ansiedade, Depressão e Stress), vínculo estabelecido com animais, perceção de vantagens/desvantagens de ter animais de estimação, durante o estado de emergência, relacionado com a pandemia por Covid-19;
3. Verificar se existem diferenças entre quem tem ou não animais de estimação, a nível das várias dimensões da saúde mental (Ansiedade, Depressão e Stress);
4. Verificar se existe relação entre o vínculo estabelecido com o animal de estimação e as diversas dimensões da saúde mental.

Tendo em conta estes objetivos específicos e a revisão da literatura realizada (que nos permitiu identificar diversas variáveis que podem ter impacto a nível saúde mental do ser humano) foram elaboradas as seguintes questões de investigação:

Q1 – Como se caracteriza a amostra relativamente às principais variáveis em estudo: contexto pessoal Covid-19, saúde mental (tendo em conta as dimensões Ansiedade, Depressão e Stress), relação geral com animais de estimação, vínculo estabelecido com o animal e percepção de vantagens/desvantagens de ter animais de estimação, durante o estado de emergência relacionado com a pandemia por Covid-19?

Q2 – Existem diferenças associadas ao género no que concerne às principais variáveis estudadas (Saúde Mental, vinculação estabelecida com os animais de estimação e percepção de vantagens/desvantagens de ter animais de estimação)?

Q3 – Existem diferenças, associadas ao facto de ter ou não animais de estimação, a nível das dimensões da saúde mental?

Q4 – Existe uma relação entre o nível de vinculação ao animal de estimação e os níveis de saúde mental dos donos, nomeadamente a nível de ansiedade, depressão e stress? As relações encontradas (ou não encontradas) manifestam-se tanto no género feminino, como no género masculino?

Q5 – Existem benefícios/desvantagens percebidos, pelos donos, pelo facto de possuírem animais de estimação, durante o estado de emergência devido à pandemia por Covid-19? Existem diferenças a nível dos benefícios/desvantagens encontrados, entre o género feminino e masculino?

Atendendo às questões de investigação aqui apontadas e segundo a revisão bibliográfica realizada, foram elaboradas as seguintes hipóteses de estudo:

Hipótese 1 – Existem diferenças associadas ao género, relativamente à saúde mental, considerando as dimensões Ansiedade, Depressão e Stress. Participantes do género feminino evidenciam pontuações mais altas, do que participantes do género masculino, em todas as dimensões da escala.

Com base na revisão bibliográfica, foi possível verificar diferenças estatisticamente significativas nas três dimensões da Escala Saúde mental, a nível de Ansiedade, Depressão e Stress, tendo as mulheres pontuações mais altas que os homens (Canetto, 1997; DGS, 2014; DSM-V, 2013; Gebhardt & Pietzcker, 1985).

Hipótese 2 – Existem diferenças associadas ao género relativamente à vinculação estabelecida com animais. Participantes do género feminino possuem uma maior vinculação, ao animal, do que participantes do género masculino.

Bowlby (1982), refere que a relação de vinculação entre pessoas depende, entre outros fatores, do género dos indivíduos. No que diz respeito à relação ser-humano/animal, as mulheres parecem ter mais sensibilidade quanto à utilização de animais em investigações científicas (Driscoll, 1992; Gallup & Beckstead, 1988; Wells & Hepper, 1995), são capazes de se privar de refeições que incluam carne animal mais facilmente do que os homens (Paul & Serpell, 1993) e, por fim, tem opiniões mais antropomórficas em relação aos animais (Miranda 2011). Assim, de acordo com diversos estudos, é possível concluir que as mulheres parecem evidenciar maior vinculação aos animais do que os homens (Johnson *et al.*, 1992; Prato-Previde *et al.*, 2006; Reid & Anderson, 2009; Williams *et al.*, 2010; Winefield *et al.*, 2008).

Tendo em conta as diferenças associadas ao género, encontradas na literatura, quer a nível da Saúde mental, quer a nível da vinculação estabelecida com os animais de estimação, estas irão ser também exploradas, na maioria das questões de investigação.

Hipótese 3 – Existem diferenças, associadas ao facto de ter ou não animais de estimação, a nível das diversas dimensões da saúde mental (Ansiedade, Depressão e Stress). As pessoas que têm animais de estimação apresentam valores mais baixos a nível das escalas de Ansiedade, Depressão e Stress.

Dada a especificidade da relação que se estabelece entre os seres humanos e os animais de estimação, encontram-se muitas vantagens descritas na literatura, como por exemplo, fornecem companhia, diminuem as tensões e discussões, diminuem sintomas de depressão e sofrimento emocional (Allen, 2003; Barker, 1998; Fuchs, 1988; Garrity *et al.*, 1989; Johnson *et al.*, 1992; Kivett, 2001; McNicholas & Collis 2000; Odendaal, 2000; Paul e Serpell, 1993; Poresky & Hendrix, 1990; Serpell, 1991; Rogers *et al.*, 1993).

Hipótese 4 – Existe uma correlação negativa entre o vínculo estabelecido com o animal de estimação e as várias dimensões da saúde mental da pessoa. Maiores níveis de vinculação ao animal de estimação estão associados a níveis mais baixos de Ansiedade, Depressão e Stress.

Tal como referido no decorrer do trabalho, o vínculo estabelecido com o animal de estimação resulta em vantagens na saúde mental do sujeito. Num estudo realizado por Johnson e colaboradores (1992) foi possível observar uma relação positiva entre o apego aos animais

de estimação e sintomas depressivos, concluindo que uma boa relação de ambos está associada à saúde emocional e bem-estar da pessoa.

Hipótese 5 – Existem diferenças associadas ao género a nível da relação entre o vínculo estabelecido com os animais de estimação e as dimensões da saúde mental (Ansiedade, Depressão e Stress. Esta relação negativa será mais significativa no género feminino.

Tendo em conta a revisão bibliográfica é possível observar que o género feminino demonstra uma maior preocupação e afetividade aos seus animais de estimação (Johnson *et al.*, 1992).

Muitos dos autores referem, ainda, que o vínculo animal se traduz em efeitos positivos na saúde mental dos sujeitos (Allen, 2003; Kivett, 2001; McNicholas & Collis 2000) e que as mulheres evidenciam uma maior empatia e estão mais preocupadas com os direitos, bem-estar e vivências dos animais de estimação (Apostol, *et al.*, 2013; Broida, *et al.*, 1993; Daily & Morton, 2006; Duarte e Costa, 2020; Ellingsen *et al.*, 2010; Furnham, *et al.*, 2003; Johnson *et al.*, 1992; Mestre, *et al.*, 2009; O'Brien, *et al.*, 2013; Odendaal, 2000; Paul, 2000; Paul & Serpell, 1993; Taylor & Signal, 2005; Toussaint & Webber, 2005). Dessa forma, se as mulheres revelam uma maior ligação com os seus animais de estimação, e a ligação com os animais parece ter impacto positivo a nível de variáveis associadas à saúde mental, é de esperar uma maior associação a nível da Ansiedade, Depressão e Stress sejam mais significativos nas mulheres do que nos homens.

Hipótese 6 – São percebidas vantagens no facto de ter animais de estimação, durante o estado de emergência devido à pandemia por covid-19.

Foi realizado um estudo em Espanha relativamente à relação que as pessoas mantinham com animais de companhia em tempos de Covid-19. Duarte e Costa (2020) realizaram o seu estudo para compreender como tal relação acontecia em Portugal. Foi possível verificar diversas vantagens na relação das pessoas com os seus animais, assim como uma maior proximidade e mais tempo que passavam juntos em casa, assim como também refere o estudo de Monteiro (2020).

Hipótese 7 – Observa-se uma diferença entre géneros, quanto às vantagens percebidas pelos participantes animais de estimação, durante o estado de emergência devido à pandemia por covid-19.

Conforme o estudo de Duarte e Costa (2020), no contexto do surto do Covid-19, verificou-se um aumento do tempo que os donos de animais de estimação passavam com eles e maior número de horas a brincar com eles. Esta diferença verificou-se sobretudo nas mulheres, uma vez que, são as principais cuidadoras.

3.2. Método

A nível metodológico, será referenciada a caracterização da amostra, dos instrumentos utilizados e serão descritos os procedimentos.

3.2.1. Caracterização da amostra

Tendo em conta as variáveis envolvidas no estudo, a amostra será caracterizada relativamente a variáveis sociodemográficas como: género, idade, nacionalidade, zona de residência atual, estado civil, quantos filhos tem, escolaridade, profissão e a situação de trabalho no mês de fevereiro.

Tal como é possível verificar no anexo1, a presente amostra foi composta por 345 participantes, sendo 80 participantes do género masculino (23.2 %) e 265 participantes do género feminino (76.8 %), com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos de idade ($\bar{X} = 26.23$, $DP = 6.827$). A maioria dos participantes era de nacionalidade portuguesa (98.5%), habitando nas zonas urbanas do litoral Norte (60.9%).

A maior parte dos/das participantes estava solteiro/a (68.1%), não tinham filhos (78.6%) e tinham como habilitações literárias o 12º ano (54.6%). As profissões predominantes, segundo a classificação Portuguesa das profissões (INE, 2010), enquadra-se nas atividades intelectuais (26.7%) e técnicos de nível intermédio (23.3%).

3.2.2. Instrumentos de Medida

Para a realização desta investigação foram utilizados diversos instrumentos que possibilitaram a recolha de dados, particularmente um questionário sociodemográfico, um questionário relativo ao contexto pessoal face à pandemia por Covid-19, a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS – Pais-Ribeiro *et al.*, 2004), um questionário relativo à relação geral com animais de estimação, a Escala de vinculação animal (ou Lexington Attachment to Pets Scale – LAPS – Stallones *et al.*, 1990) e um questionário sobre Benefícios/desvantagens percebidas de possuir animais de estimação durante o estado de emergência.

3.2.3.1. Questionário Sociodemográfico

O questionário utilizado para a realização deste estudo foi constituído por questões de resposta aberta e fechada, relativas aos dados sociodemográficos dos participantes, tais como: Género, idade, nacionalidade, zona de residência, estado civil, parentalidade, nível de escolaridade e profissão.

3.2.3.2. Contexto pessoal – Estado de emergência e Infeção por SARS-CoV-2

Para conhecer o contexto pessoal de cada participante, foram colocadas questões relacionadas com a infeção por SARS-Cov-2, nomeadamente se teve sintomas que possam ser à infeção pelo Covid-19, se esteve em contacto com pessoas infetadas, se fez o teste, bem como as razões que levaram a sair de casa no decorrer do estado de emergência.

3.2.3.3. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS

A EADS – Escala de Ansiedade, Depressão e Stress de Lovibond e Lovibond (1995) designada originalmente por Depression Anxiety Stress Scale (DASS), tem como finalidade avaliar empiricamente a ansiedade, a depressão e o stress, segundo o modelo tripartido de saúde mental.

A escala original é composta por 42 itens, mas foi adaptada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro e colaboradores (2004) numa versão reduzida (21 itens), divididos em três dimensões, cada uma com 7 itens: Depressão, Ansiedade e Stress. É passível de ser aplicada a pessoas com idade superior a 17 anos. No anexo 2 encontram-se os itens constituintes de cada uma das dimensões, bem como os valores de consistência interna da escala e de cada uma das dimensões que a constituem (quer do estudo de Pais-ribeiro, quer do presente estudo). No presente estudo os valores variaram entre .89 e .91.

Cada item é constituído por uma afirmação que remete para sintomas negativos. Os sujeitos avaliam a extensão em que experienciaram os sintomas numa escala de respostas tipo Likert, de quatro pontos de frequência, que vão desde **0** – não se aplicou nada a mim, até **3** – aplicou-se a mim a maior parte das vezes – (Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro *et al.*, 2004).

A pontuação desta escala pode variar entre 0 e 63, enquanto a pontuação de cada escala pode variar entre 0 e 21. Valores mais elevados significam estados afetivos mais negativos.

Nas instruções era sugerido que as pessoas respondessem relativamente ao que sentiram durante as últimas semanas do estado de emergência.

3.2.3.4. Relação geral com animais de estimação

Este questionário é constituído por questões fechadas relacionadas com animais de estimação, nomeadamente se gostam/possuem de animais e que/quantos animais possuem e com que animal possuem uma relação mais próxima.

3.2.3.5. Lexington Attachment to Pets Scale – LAPS

A LAPS – Lexington Attachment to Pets Scale, consiste numa escala desenvolvida por Stallones e colaboradores (1988) que avalia o grau de vinculação entre os Seres humanos e os animais, tendo em conta três fatores: o vínculo entre os proprietários e os seus animais, a proximidade na relação ser humano – animal, e a importância do impacto do animal na vida do dono. Esta escala foi traduzida para português no âmbito do estudo mais alargado em o presente estudo se integra, não tendo sido ainda, os resultados obtidos, alvo dos procedimentos necessários para completar a aferição à população portuguesa.

A escala é composta por 23 itens, que devem ser classificados de acordo com uma escala de lickert de 4 pontos, que vão desde 0 – discordo completamente, a 3 – concordo totalmente. Alguns dos itens deverão ser, aquando da cotação, invertidos (ficando a variar entre 0 – concordo totalmente até 3 – discordo totalmente).

Com base numa rotação varimax que permitiu a análise dos componentes principais, no estudo original, foram isolados 3 fatores: Vinculação Geral, Substituição de Pessoas e Direitos dos Animais/Bem-estar Animal. A Vinculação Geral diz respeito à avaliação da tendência que o indivíduo tem para se relacionar com os animais – valores mais elevados revelam uma maior facilidade neste relacionamento. O segundo fator, a Substituição de Pessoas avalia a interação com os animais de estimação – valores elevados traduzem uma tendência para “humanizar” as relações ser humano – animal. Por fim, o fator Direitos dos Animais avalia os comportamentos de responsabilidade que o sujeito tem, quando detêm um animal de estimação (Miranda, 2011; Stallones *et al.*, 1998). Neste caso, quando se evidenciam valores elevados estes demonstram a preocupação com os cuidados prestados e a responsabilidade perante as necessidades dos animais de estimação (Stallones *et al.*, 1998). No anexo 3 encontram-se a constituição de cada dimensão, bem como as respetivas consistências internas, quer do estudo original, quer do presente estudo.

A pontuação total da escala varia entre 0 e 69. A dimensão da *vinculação geral* varia entre 3 e 33, a dimensão da *substituição de pessoas* varia entre 0 e 21 e a dimensão do *direito dos animais* varia entre 4 e 15. Valores mais elevados significam uma maior ligação ao animal de estimação, enquanto valores mais baixos significam menor humanização desta relação.

3.2.3.6. Benefícios/desvantagens percebidos de possuir animais de estimação durante o estado de emergência

O questionário foi elaborado em 2020, no âmbito da investigação mais alargada, e é constituído por 14 afirmações (7 relacionadas com potenciais vantagens, 7 relacionadas com potenciais desvantagens), com possível resposta de acordo com uma escala de lickert de 5 pontos, desde 0 - discordo completamente a 3 – concordo completamente. Não foram ainda efetuadas os procedimentos estatísticos que permitiriam a identificação de dimensões, pelo que a análise possível será apenas item a item.

3.2.4. Procedimentos

O protocolo de investigação, construído na plataforma Lime Survey, teve como base o protocolo do estudo anteriormente realizado (Paulos, 2020; Silva, 2020). Nesta reformulação pretendeu-se incluir outros instrumentos que permitissem uma maior adequação aos tempos de pandemia devido ao Covid-19, e que permitissem tirar conclusões mais centradas neste momento histórico. Foram utilizadas as redes sociais (Facebook e Instagram) para divulgar e conseguir um maior número de participantes. A amostra foi, assim, de conveniência, sendo incluídas neste estudo pessoas que tinham entre os 18 e os 40 anos.

A recolha dos dados foi realizada entre 1 e 21 de Maio de 2020 (imediatamente após o levantamento do estado de emergência) e elaborada de acordo com todas as imposições legais e éticas mencionadas na Ordem dos Psicólogos (2016) e na American Psychological Association (2017). Após finalizar a recolha de dados, estes foram convertidos para SPSS (Statistical Package for Social Sciences - versão 25.0). De seguida, foram calculados os valores das variáveis da LAPS e da EADS, e realizados os procedimentos estatísticos descritivos e inferenciais considerados necessários para responder às questões de investigação formuladas.

Capítulo IV - Análise e discussão dos Resultados

Neste capítulo temos como objetivo analisar os resultados do nosso estudo, que posteriormente serão discutidos tendo em conta a revisão bibliográfica anteriormente feita.

4.1. Análise dos Resultados

Neste capítulo serão explorados os resultados obtidos com a realização do nosso estudo, em cada um dos instrumentos utilizados, de modo a responder às questões de investigação formuladas. Será, então, feita a caracterização da amostra relativamente às principais variáveis em estudo e, posteriormente, serão analisadas as diferenças entre quem tem e quem não tem animais de estimação, será analisada a correlação entre a vinculação estabelecida com os animais de estimação e a saúde mental.

4.1.1. Caracterização da amostra relativamente às principais variáveis em estudo

Para a caracterização da amostra, e tendo em conta as principais variáveis deste estudo, serão analisados o contexto pessoal relativo ao estado de emergência e Infecção por SARS-CoV-2, os dados relativos à Saúde mental (EADS), à relação geral com animais de estimação, à vinculação com animal de estimação (LAPS) e benefícios e desvantagens percebidas de ter um animal de estimação durante o estado de emergência.

4.1.1.1. Contexto pessoal – Estado de emergência e Infecção por SARS-CoV-2

No que diz respeito ao estatuto pessoal face à infeção por Sars-Cov-2, tal como se pode ver na tabela 1, a maioria não foi testado (91.4%), nem contactaram com pessoas infetadas (92.3).

Relativamente às razões que levaram a sair de casa durante o estado de emergência (tabela 2), a maioria (79.4%) refere que saiu para aceder a bens essenciais (médico, banco ou correios). Uma percentagem considerável referiu ainda ter saído para trabalhar (32%), praticar exercício físico (28.3%) e fazer pequenos passeios (20.9%). Por fim, nenhum participante refere ter mantido uma vida normal em que saia de casa sempre que precisava ou queria.

Tabela 1.

Estatuto face à Pandemia por COVI-19

COVID-19	N = 345	%
Teve algum sintoma que possa ser associado à infeção pelo Covid 19?		
Sim	47	14.5
Não	278	85.5
Esteve em contacto com alguém infetado pelo Covid 19?		
Sim	25	7.7
Não	300	92.3
Fez teste para saber se estava infetado/a?		
Sim	28	8.6
Não	297	91.4
Qual foi o resultado do teste?		
Negativo	23	82.1
Positivo	3	10.7
Inconclusivo/à espera do resultado	2	0.6
Pertence a algum grupo de risco?		
Sim	37	11.4
Não	288	88.6
Grupo de risco a que pertence		
Baixa imunidade	8	21.6
Doenças Crónicas	35	94.6

Tabela 2.

Estado de Emergência - Razões que levaram a sair de casa durante o estado de emergência

Razões de saída	N = 345	%
Aceder a bens essenciais	258	79.4
Passear o animal de Estimação	64	19.7
Trabalhar	104	32.0
Passear	68	20.9
Exercício Físico	92	28.3
Visitar amigos/familiares	37	11.4
Auxiliar pessoas dependentes	30	9.2
Nunca saiu de casa	26	8.0

4.1.1.2. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS

Caracterizando a amostra na sua totalidade e respectivas dimensões, tal como se pode verificar na tabela 3, foi possível observar valores mais altos na dimensão stress ($\bar{X} = 6.3$, $DP = 4.66$), seguido da dimensão depressão ($\bar{X} = 4.7$, $DP = 4.38$) e por fim, a dimensão ansiedade com os valores mais baixos em comparação aos restantes mencionados ($\bar{X} = 3.1$, $DP = 3.99$). Na totalidade da escala observamos $\bar{X} = 14.1$, $DP = 11.86$.

Quando comparados os dados, em função do género foi possível observar que o género feminino apresenta, no total da escala, valores mais altos ($t(-3.454) = 141.341$ p. = .001, com $\bar{X} = 15.2$, $DP = 11.93$, comparativamente ao género masculino $\bar{X} = 10.3$, $DP = 10.87$). Foram ainda identificadas diferenças estatisticamente significativas a nível da dimensão ansiedade, com as mulheres a terem níveis mais elevados ($t(-2.771) = 144.532$ p. = .006, com $\bar{X} = 3.4$, $DP = 4.05$, comparativamente a $\bar{X} = 2.1$, $DP = 3.61$, nos homens). Na dimensão stress verificamos que o género feminino apresenta, também, valores mais elevados ($t(-4.142) = 343$ p. = .000, com $\bar{X} = 6.8$, $DP = 4.55$, comparativamente a $\bar{X} = 4.4$, $DP = 4.58$, nos homens). Finalmente, verificaram-se também valores mais elevados nas mulheres a nível da dimensão depressão ($t(-2.123) = 343$ p. = .034, com $\bar{X} = 5.0$, $DP = 4.48$, comparativamente a $\bar{X} = 3.8$, $DP = 3.91$ nos homens).

Tabela 3.

EADS – Saúde Mental - Estatísticas descritivas e diferenças estatisticamente significativas associadas ao género dos participantes (Teste t para amostras independentes). N=345

EADS	\bar{X} (DP)			t(gl)
	Tot	Fem.	Masc.	
Total (0-63)	14.1(11.86)	15.2(11.93)	10.3(10.87)	-3.454(141.341) **
Ansiedade (0-21)	3.1(3.99)	3.4(4.05)	2.1(3.61)	-2.771(144.532) ^a **
Depressão (0-21)	4.7(4.38)	5(4.48)	3.8(3.91)	-2.283(146.990) *
Stress (0-21)	6.3(4.66)	6.8(4.55)	4.4(4.58)	-4.142(343) ***

nf = 265; *nm* = 80; ^a Não foram assumidas variâncias equivalentes, porque a significância do Teste de Levene, para a igualdade de variâncias, foi < .05; Total - valores mais elevados significam maior vinculação ao animal de estimação, e valores mais baixos significam maior afastamento na relação com o animal doméstico; \bar{X} – Valores significativamente mais elevados, quando comparados os resultados dos participantes do género feminino e masculino, a negrito; * p > .05; ** p < .001; *** p > .01.

4.1.1.3. Relação geral com animais de estimação

Relativamente à sua relação geral com animais de estimação, como se pode verificar na tabela 4, a maioria (96.2%) referiu gostar, e 65.5% referem ter animais na residência (e, destes, 51.3% referem ter mais do que um animal). O animal mais frequente nas habitações é o cão/cadela (70.8%), sendo também deste que os donos se sentem mais próximos (61.5%).

Tabela 4.

Relação geral com animais de estimação – Estatísticas descritivas

Variáveis Vinculação Animal	N= 345	%
Gosta de Animais?		
Sim	332	96.2
Não	13	3.8
Na sua residência, atualmente, há algum animal de estimação?		
Sim	226	65.5
Não	119	34.5
Na sua residência, quantos animais de estimação há, atualmente?	226	
Um animal de estimação	110	48.7
Mais do que um animal de estimação	116	51.3
Animais na residência	226	
Cão/Cadela	106	46.9
Gato/Gata	54	23.9
Cão/Cadela + Gato/a	54	23.9
Outros	12	5.3
Animal com o qual possui melhor relação	226	
Cão/Cadela	139	61.5
Gato/Gata	70	31.0
Periquito ou Canário	8	3.5
Outros	9	3.9

4.1.1.4. Lexington Attachment to Pets Scale – LAPS

Caracterizando a amostra na sua totalidade e respetivas dimensões, foi possível observar valores mais altos no total da escala $\bar{X} = 52.6$, $DP = 12.04$, seguido da dimensão da vinculação geral $\bar{X} = 27.5$, $DP = 5.79$. A dimensão dos direitos dos animais evidenciam $\bar{X} = 12.7$, $DP = 2.42$ e com os valores mais baixos surge a substituição de pessoas $\bar{X} = 12.4$, $DP = 4.84$.

Na análise das diferenças existentes na vinculação ao seu animal de estimação, entre o género feminino e masculino, foi possível verificar, de acordo com a pontuação obtida no

total da escala e nas três dimensões, uma diferença estatisticamente significativa (Tabela 5). Os sujeitos do gênero feminino evidenciaram uma maior pontuação no total da LAPS ($t(-3.261) = 224$ $p = .001$, com $\bar{X} = 53.9$, $DP = 11.72$, quando comparados com o gênero masculino $\bar{X} = 47.4$, $DP = 12.09$). Em todas as dimensões da escala também foram possíveis observar diferenças como, na vinculação geral existem maiores valores no gênero feminino $\bar{X} = 28.0$, $DP = 5.54$, seguindo-se a substituição de pessoas com o valor mais alto no gênero feminino $\bar{X} = 12.9$, $DP = 4.78$, e por fim, o direito dos animais, o gênero feminino revela valores mais altos $\bar{X} = 13.0$, $DP = 2.34$.

Tabela 5.

LAPS – Vinculação aos animais de estimação - Estatísticas descritivas e diferenças estatisticamente significativas associadas ao gênero dos participantes, (Teste t para amostras independentes). N=345

LAPS	\bar{X} (DP)			t(gl)
	Tot	Fem.	Masc.	
Total (9-69)	52.6(12.04)	53.9(11.72)	47.4(12.09)	-3.3(224) ^a **
Vinculação Geral (3-33)	27.5(5.79)	28.0(5.54)	25.5(6.4)	-2.6(224) ^a **
Substituição de Pessoas (0-21)	12.4(4.84)	12.9(4.78)	10.1(4.44)	-3.6(69.19) **
Direito dos Animais (4-15)	12.7(2.42)	13(2.34)	11.8(2.55)	- 2.8(61.75) ^a **

$nf = 265$; $nm = 80$; ^a Não foram assumidas variâncias equivalentes, porque a significância do Teste de Levene, para a igualdade de variâncias, foi $< .05$; Total - valores mais elevados significam maior vinculação valores mais baixos significam menor vinculação com o animal de estimação; \bar{X} – Valores significativamente mais elevados, quando comparados os resultados dos participantes do gênero feminino e masculino, a negrito; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

4.1.1.5. Benefícios/desvantagens percebidos em possuir animais de estimação durante o estado de emergência

Para facilitar a leitura e interpretação dos dados itens, as categorias de resposta “discordo totalmente” e “discordo parcialmente” foram agregadas numa só – Discordo. Por seu lado, as categorias de resposta “Concordo totalmente” e “concordo parcialmente” foram agregadas numa só – Concordo.

Na tabela 6 é possível observar o grau de concordância com potenciais benefícios e desvantagens de possuir um animal de estimação durante o estado de emergência. Relativamente aos benefícios percebidos de ter um animal de estimação na residência durante o estado de emergência, 71% concordaram que o seu animal de estimação lhe “fez companhia durante a pandemia”, 32.4% concordaram que “distraiu do que se estava a passar”, 68.6%

concordaram que lhes “deu amor e carinho”, 41.9 concorda que fez “sentir-se ocupado, quando tinha pouco para fazer” e 31.4% concordam que “os fizeram sentir úteis por ter de cuidar deles”.

Quando questionados acerca de mais algum benefício não listada que considerassem relevante, quanto a ter animais durante o estado de emergência, referiram: “Para quem vive sozinho e tem depressão, como eu, é ótimo ter animais porque nos dias em que não trabalho são eles que me fazem levantar da cama para cuidar deles, são uma ótima companhia e é bom para sentirmos contacto e amor”; “os nossos animais ajudam a relaxar e a acalmar. Dão também energia positiva o que é importantíssimo para situações mais stressantes como o caso do covid”; “o amor deles por mim. Conseguirem saber quando estava mais em baixo e tentarem dar mais miminho”; e ainda, “desde 2014 que tenho 4 gatos. Sempre me deram imensas alegrias, especialmente durante uma depressão que tive e que terminou em 2016. Eles foram, muitas vezes, a única razão pela qual me levantei da cama. São os meus amores para toda a vida, sem substituírem o amor humano. Há lugar para todos!”.

Relativamente às desvantagens percebidas, a que reuniu maior consenso, mas mesmo assim com valores relativamente baixos, foi “uma fonte extra de preocupação”, que obteve a concordância de 16.2% da amostra.

Quando questionados de outras desvantagens não listadas e que considerassem relevante, quanto a ter animais durante o estado de emergência, referiram: “preocupação com o futuro do meu animal caso ficasse contaminado”, “O único aborrecimento (tirando a parte de não poder estar fisicamente com quem amo) que o confinamento me trouxe foi ter de desinfetar tudo quando chego a casa. De resto, “não me custa nada”.

Em último tentamos perceber se estes benefícios/desvantagens percebidos, durante o estado de emergência seriam diferentes, tendo em conta o género, a afirmação que revelou maior discrepância entre a concordância do género feminino e masculino foi relativa a “distraí-me do que se estava a passar” com 70% das mulheres a concordarem, comparativamente a 40% dos homens.

4.1.2. Saúde mental – diferenças entre quem tem e quem não tem animais de estimação

A comparação dos resultados, a nível das dimensões da saúde mental, entre quem tem e quem não tem animais de estimação, não revelou a existência de diferenças estatisticamente significativas.

4.1.3. Relação entre Saúde mental e Vínculo ao animal de estimação

Na amostra total não foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre as dimensões da EADS e as dimensões da vinculação ao animal de estimação. No entanto, quando avaliada esta correlação, separadamente para cada género foi possível denotar disparidades – há correlações significativas no género masculino que não se verificaram no género feminino ou na amostra global.

No caso do género masculino, a dimensão *Vinculação Geral* da LAPS encontra-se negativamente relacionada com a dimensão *Ansiedade* ($r = -.336$, $p = .026$), com a dimensão *Depressão* ($r = -.351$, $p = 0.20$), e com a dimensão *Stress* ($r = -.323$, $p = .032$) e com o total da escala EADS ($r = -.303$, $p = .046$). Isto significa que valores mais elevados na dimensão *Vinculação geral* com os animais de estimação estão associados a valores mais baixos a nível das dimensões *Ansiedade*, *Depressão*, *Stress* e também com a *saúde mental* em Geral.

Por fim, encontraram-se, também, correlações negativas entre o *total da LAPS* e a dimensão *Depressão* ($r = -.305$, $p = .044$) e, ainda, o *total da escala LAPS* ($r = -.303$, $p = .046$), sugerindo que valores mais elevados no total da LAPS estão associados a valores mais baixos na dimensão *Depressão* e no total da EADS.

Tabela 6.

Vantagens e desvantagens de possuir um animal em tempos de COVID-19 – Estatísticas descritivas (N= 210)

Benefícios/Desvantagens percebidas	Discordo			NC/ND			Concordo		
	%			%			%		
	T	f	m	T	f	m	T	f	m
1 ... fez-me companhia*	5.8	4.2	12.5	3.3	3.5	2.5	91.0	92.4	85.0
2 ... foi uma fonte a mais de preocupação**	69.0	68.2	72.5	14.8	15.9	10.0	16.2	15.8	17.5
3 ... trouxe-me mais uma despesa (comida, etc)**	75.7	75.3	77.5	14.3	15.3	10.0	10.0	9.4	12.5
4 ... deu-me um motivo legal para sair de casa e passear*	64.7	64.2	67.5	23.8	25.3	17.5	11.4	10.6	15.0
5 ... distraiu-me do que se estava a passar*	18.6	13.5	40.0	17.1	16.5	20.0	64.3	70.0	40.0
6 ... deu-me amor e carinho*	5.2	4.2	10.0	4.8	4.1	7.5	90.0	91.8	82.5
7 ... obrigava-me a sair de casa, quando eu não queria... **	74.8	76.5	67.5	15.7	14.7	20.0	9.5	8.8	12.5
8 ... sentir ocupado... quando eu tinha pouco para fazer*	37.7	37.7	37.5	20.5	20.0	22.5	41.9	42.3	40.0
9 ... sentir útil por ter que cuidar dele*	23.3	20.6	35.0	20.0	20.6	17.5	56.6	58.8	47.5
10 ... incomodou-me ...quando eu queria estar só**	90.5	92.4	82.5	8.1	6.5	15.0	1.4	1.2	2.5
11 ... adoeceu e não podia sair para o levar ao veterinário**	84.8	85.3	82.5	12.9	12.9	12.5	2.4	1.8	5.0
12 ... dava-me demasiado trabalho... **	94.8	95.3	92.5	4.3	4.1	5.0	1.0	0.6	2.5
13 ... incentivou-me a fazer exercício físico*	57.1	57.0	57.5	26.7	27.1	2.5	16.2	15.9	17.5
14 ...medo que me contaminasse a mim**	87.1	85.9	92.5	4.8	4.7	5.0	8.1	9.5	2.5

* Benefícios:** Desvantagens.

Tabela 7.

Correlação entre dimensões da LAPS e da EADS (Correlação de Pearson)

EADS \ LAPS	Vinculação Geral			Substituição de Pessoas			Direitos/Bem-estar dos animais			Total		
	ρ_T	ρ_f	ρ_m	ρ_T	ρ_f	ρ_m	ρ_T	ρ_f	ρ_m	ρ_T	ρ_f	ρ_m
Ansiedade	-.055	-.006	-.336*	.069	.091	-.163	.001	-.014	-.050	.001	.031	-.249
Depressão	-.088	-.049	-.351*	.042	.055	-.168	-.056	-.033	-.276	-.037	-.007	-.305*
Stress	-.092	-.076	-.323*	.035	.031	-.192	-.003	-.025	-.115	-.032	-.028	-.266
Total	-.087	-.049	-.372*	.052	.064	-.195	-.022	-.027	-.162	-.025	-.003	-.303*

$n_m = 44$; $n_f = 182$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

4.2. Discussão dos Resultados

Neste ponto serão analisados e debatidos os resultados obtidos procurando responder às questões de investigação e testar as hipóteses anteriormente formuladas, tendo em conta a fundamentação teórica apresentada previamente.

Começar-se-á por comentar a caracterização da amostra relativamente às variáveis em estudo, passando depois à análise das diferenças na saúde mental entre quem tem e quem não tem animais de estimação, a análise da relação entre Saúde mental e vínculo ao animal de estimação.

4.2.1. Caracterização da amostra relativamente às principais variáveis em estudo

Neste tópico serão discutidas os resultados das variáveis do estudo em questão, tais como o contexto pessoal associado ao estado emergência e infeção por SARS-Cov-2, a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS), a relação geral com animais de estimação, a vinculação aos animais de estimação através da Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) e a perceção dos benefícios de ter um animal de estimação, durante o período de estado de emergência.

4.2.1.1. Contexto pessoal – Estado de emergência e Infeção por SARS-CoV-2

A pandemia do Covid-19 que surgiu em Portugal no ano de 2020, já registou milhares de infetados e um número considerável de mortes em todo o país. De acordo com Lima (2020), para que a doença seja confirmada no sujeito é necessário recorrer a exames de biologia molecular que detetem o RNA viral, como no caso dos teste PCR (Zaragatoa). A 21 de Maio de 2020, em Portugal registavam-se 303 811 pessoas suspeitas de infeção por SARS-Cov-2 (DGS, 2020). No nosso estudo demos conta que de 325 participantes, 47 tinham tido sintomas que podiam estar associados à Covid-19, e 7.7% tinham estado com pessoas infetadas. No entanto, apenas 8.6% fizeram o teste.

Lima (2020) refere que a infeção é muito ampla, podendo ser apenas uma constipação ou uma pneumonia grave. Das 3 pessoas que testaram positivo, todas se mantiveram em casa, e 2 já se tinham recuperado. A doença tem tendência para ser mais grave em pessoas de idade avançada (65 anos ou mais), doenças crónicas e sistema imunitário comprometido, sendo menos comum em jovens adultos (SNS, 2020).

4.2.1.2. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS

Na totalidade e respetivas dimensões, foi possível observar valores mais altos na dimensão *stress* e a dimensão *ansiedade* com os valores mais baixos em comparação aos restantes mencionados. Comparados os resultados com um estudo de Ferreira (2015) que incidia em participantes entre os 18 e os 30 anos, verificamos que a média revela valores mais altos na totalidade da escala ($\bar{X} = 16.7$, $DP = 12.28$) e nas respetivas dimensões (Ansiedade $\bar{X} = 4.6$, $DP = 4.43$, Depressão $\bar{X} = 5.0$, $DP = 4.64$ e Stress $\bar{X} = 7.0$, $DP = 4.56$), do que o nosso estudo. Também na investigação de Monte e colaboradores (2015) com participantes entre os 18 e 30 anos, que revela valores mais altos na Ansiedade ($\bar{X} = 4.9$, $DP = 5.51$), Depressão ($\bar{X} = 5.0$, $DP = 5.19$) e Stress ($\bar{X} = 7.0$, $DP = 5.16$) do que as dimensões da presente investigação.

No que diz respeito à primeira hipótese apresentada neste estudo, foi confirmada. No nosso estudo, após a divisão entre géneros, verificamos que existem diferenças na saúde mental entre ambos. Ou seja, o género feminino revelou valores mais elevados no total da escala, e nas dimensões ansiedade, depressão e stress.

Também em diversos outros estudos são observáveis estas diferenças entre géneros. Estas diferenças poderão estar relacionado com a internalização ou externalização do “distress” ou até mesmo as estratégias de coping característica de cada género (Apóstolo *et al.*, 2012; Canetto, 1991, 1997; Gebhardt & Pietzcker, 1985; Porter, 2000).

4.2.1.3. Relação geral com animais de estimação

Nos dias de hoje, observa-se um crescente interesse no que diz respeito aos animais de estimação e o seu bem-estar, o vínculo entre os animais e os seus donos é cada vez mais forte, e não restam dúvidas quanto à importância, interesse e respeito pelos animais, bem como pela sua saúde e bem-estar (Gomes, 2017).

No presente estudo, 65.5% das pessoas possuem animais nas suas residências e 96.2% gosta de animais, o que vai ao encontro de Rodrigues (2020). Atualmente cerca de 54% das casas portuguesas possuem pelo menos um animal de estimação (Rodrigues, 2020; Rosa, 2019). A literatura refere que são cerca de 6.7 milhões de animais de estimação em lares, em que 10% coabitam cães e gatos (Rodrigues, 2020; Rosa, 2019), no nosso estudo o valor é superior (23.9%). No geral a presença de cães é dominante na casa dos portugueses (33%), 23% de gatos, seguindo os peixes (12%), pássaros (6%) e outros animais (6%), (Rodrigues, 2020; Rosa, 2019). Na nossa investigação observamos que 70.8% tem cães em casa e 23.9% gatos. A restante percentagem cabe a outros animais, como coelhos e pássaros, por exemplo. Ainda, 51.3% possui na sua casa mais do que apenas um animal de estimação. Embora, as

preferências dos proprietários dos animais se tenham vindo a alterar, continua a prevalecer a preferência pelos cães (GfK, 2015).

4.2.1.4. Lexington Attachment to Pets Scale – LAPS

Resultados semelhantes aos observados no presente estudo, a nível do total da escala e das dimensões *Substituição de pessoas* e *Direitos dos animais* foram observados no estudo de Silva (2019). No entanto, no que diz respeito à dimensão *Vinculação Geral*, o estudo de Silva (2019) revela valores superiores.

Comparando os resultados do presente estudo com os de Johnson (1992), este tem valores mais baixos. De notar, no entanto, que tendo em conta que este estudo é de 1992, e que a forma como o ser humano se tem ligado aos animais tem evoluído.

Aquando da divisão entre géneros, a hipótese 2 foi confirmada. Ou seja, as mulheres apresentaram maiores níveis de vinculação (não só a nível da escala total, mas também a nível das dimensões da LAPS), o que foi igualmente verificado em diversos estudos (Quinn, 2005; Marinelli *et al.*, 2007; Silva, 2019; Winefield *et al.*, 2008), que salientam a influência direta na vinculação, entre outras, da variável género.

Relacionado ainda com a ligação aos animais, diversos autores mencionam a maior preocupação do género feminino no que diz respeito à sensibilidade da utilização dos animais em investigações, uso de carne para alimentação e humanização da relação com o animal (Driscoll, 1992; Gallup e Beckstead, 1988; Miranda 2011; Paul & Serpell, 1993; Wells e Hepper, 1995).

4.2.1.5. Benefícios/desvantagens percebidos de possuir animais de estimação durante o estado de emergência

Os participantes do presente estudo referem que, no decorrer do estado de emergência, os animais lhes forneceram companhia, amor e carinho. Vários autores indicam, também, que esta relação permite reduzir o sentimento de solidão e alterações psicológicas (Glaser *et al.*, 1994; Hart, 2006; Turner, 2005).

Devido à Pandemia por SARS-Cov-2 os portugueses viram os seus contactos a serem reduzidos, pelo que poderão ter recorrido à relação com o animal, já que, em momentos de crise e em situações em que há falta de comunicação, esta ligação permite diversos sentimentos como amor e companhia (Hart, 2006; Lynda e Hockenhull, 2012; Paul & Serpell, 1993, 2011; Poresky & Hendrix, 1990; Sable, 1995; Serpell, 1996; Turner, 2005; Vizek-Vidovic *et al.*, 2001; Wood *et al.*, 2005).

Os participantes do presente estudo referiram ainda que, perante o estado de emergência devido ao Covid-19, a relação com os seus animais lhes permitiu distraírem-se do que se estava a passar (embora o género masculino tenda a concordar menos), sentirem-se ocupados e sentirem-se úteis. Estes resultados vão ao encontro dos resultados de Friedmann e colaboradores (2007), que indicam que esta relação pode aliviar situações de maior tensão para o sujeito, sendo os animais encarados como uma forma distração e promovendo o foco nas atividades e bem-estar do próprio animal (Fuchs, 1988; Friedmann et al., 2007).

O sentimento de utilidade experienciado pelos participantes, poderá estar ligado com o facto de estes animais requererem cuidados. Ramalho (2020) menciona que quando os sujeitos estão na presença do animal ou a fazer coisas por eles, desenvolvem um sentimento de bem-estar

4.2.2. Saúde mental – diferenças entre quem tem e quem não tem animais de estimação

O presente estudo não evidenciou diferenças significativas a nível, quer do total da EADS, quer a nível das dimensões que a constituem, quando comparados pessoas que tinham e que não tinham animais de estimação, pelo que a hipótese 3 não se confirma. Aquando da mesma análise, mas tendo em conta possíveis diferenças entre géneros, também não observamos diferenças entre quem possui animais de estimação e quem não possui. Estes resultados não confirmam os estudos de vários autores que defendem que os animais de estimação contribuem para a saúde mental das pessoas, porém tal facto está relacionado com a qualidade da relação que se estabelece entre ambos, do que apenas possuir animais na residência (Allen, 2003; Barker, 1998; Fuchs, 1988; Garrity *et al.*, 1989; Johnson *et al.*, 1992; Kivett, 2001; McNicholas & Collis 2000; Odendaal, 2000; Paul e Serpell, 1993; Poresky & Hendrix, 1990; Serpell, 1991; Rogers *et al.*, 1993). No entanto, os resultados encontrados vão ao encontro do ponto de vista de Johnson e colaboradores (1992) quando referem que, o que os potenciais benefícios dos animais de estimação tem muito mais a ver com a qualidade da relação estabelecida entre ser Humano e animal do que com a mera presença do animal na vida da pessoa.

4.2.3. Relação entre Saúde mental e Vínculo ao animal de estimação

Aquando da análise da quarta hipótese, referente à verificação da existência de correlação entre a qualidade da vinculação estabelecida com o animal de estimação e a saúde mental do seu dono, os dados recolhidos não revelam nenhuma associação estatisticamente significativa, pelo que esta hipótese não foi confirmada.

Quando analisados a quinta hipótese, relativa aos resultados por género, foram reveladas associações estatisticamente significativa entre dimensões da LAPS e da EADS, mas apenas nos participantes do género masculino, o que contraria a hipótese cinco. Já que se esperava que as correlações existissem, porém que fossem mais fortes no género feminino. Contrariamente ao esperado, foi nos participantes do género masculino que valores mais elevados na dimensão *Vinculação geral* com os animais de estimação estiveram associados a valores mais baixos a nível das dimensões *Ansiedade*, *Depressão*, *Stress* e também com a *saúde mental* em Geral.

Uma das possíveis explicações para estes resultados poderá estar ligado ao facto de os homens tenderem a possuir uma rede social mais débil. As mulheres possuem uma maior rede de pessoas com maior disponibilidade para discutir qualquer problema da sua vida, recorrendo frequentemente à família e amigos, ao contrário dos homens (Cronenwett, 1985; Eker *et al.*, 2000; McFarlane *et al.*, 1985; Ornelas, 1996), o que leva a crer que poderão beneficiar mais da relação com os animais do que as mulheres.

Não sendo, uma correlação, uma relação de causa-efeito, esta associação encontrada, pelo menos nos homens, parece ir ao encontro dos resultados de Allen (2003), que refere que a relação estabelecida com os animais parece estar associada à redução dos níveis de stress e diminuição do sofrimento emocional do sujeito. Fuchs (1988) constatou que os animais estavam associados ao alívio em situações tensas, uma vez que o individuo compreende o animal como um “porto de abrigo”, captando a atenção e prazer do seu dono. Em algumas investigações verifica-se uma melhoria na saúde em geral e na qualidade de vida dos sujeitos que possuem animais de estimação, bem como um aumento da compaixão, empatia, interações sociais, do sentimento de pertença, segurança, família entre outros (Barker, 1998; Bonas *et al.*, 2000; Kivett, 2001; Paul e Serpell, 1993; Rogers *et al.*, 1993; Schvaneveldt *et al.*, 2001; Serpell, 1991).

Conclusão

Esta dissertação de mestrado assumiu como objetivo identificar diferenças, a nível da saúde mental, entre ter/não ter animais de estimação durante o estado de emergência, bem como em quem os tem, perceber qual a relação entre a qualidade do vínculo estabelecido e as diversas dimensões da saúde mental.

Foi realizada uma revisão exaustiva da literatura. Desde o início, observamos a escassa bibliografia existente sobre o tema, em Portugal.

A análise dos resultados permitiu confirmar a existência de diferenças, já relatadas na literatura, associadas ao género a nível das variáveis da EADS e da LAPS, com os participantes do género feminino a revelarem valores mais elevados, tanto na pontuação total, como na pontuação de cada um das dimensões, revelando, assim, uma saúde mental mais frágil e uma maior vinculação aos animais.

A comparação entre quem tem animais de estimação e quem não tem, não permitiu a identificação de diferenças a nível das diversas dimensões da saúde mental.

A análise da correlação entre a vinculação animal e a saúde mental do seu dono, revelou que valores mais elevados na dimensão *Vinculação geral* com os animais de estimação estão associados a valores mais baixos a nível das dimensões *Ansiedade*, *Depressão*, *Stress* e também com a *saúde mental* em Geral, mas apenas nos participantes do género masculino.

A análise dos benefícios/desvantagens de possuir animais em casa, durante o estado de emergência, permitiu identificar um maior número de benefícios do que de desvantagens, demonstrando que a maioria achou vantajosa esta relação.

Em suma, esta investigação representa um contributo para o conhecimento dos efeitos positivos que a vinculação entre o animal e o ser humano, a nível da saúde mental deste último, num momento complexo como é um estado de emergência.

No que concerne aos pontos fortes da investigação, é pertinente referir que este poderá contribuir para aumentar o número de bibliografia que existe acerca do tema. Ainda, é necessário considerar que esta investigação foi desenvolvida em pleno estado pandémico mundial, o que o torna um tema atual e inovador, ao considerar os efeitos da presença e influência dos animais nesta fase.

Quanto às fragilidades, a maior recai sobre o número muito mais baixo dos participantes do género masculino, quando comparado ao do género feminino.

A nível das limitações sentidas, passaram, essencialmente pela escassez de bibliografia, em Portugal, sobre o tema da vinculação aos animais de estimação, e a

dificuldade em enquadrar o tema Covid-19, com poucos dados científicos disponíveis, e em constante mudança, muito relacionada com a sua recente emergência

Relativamente a futuros trabalhos, sugere-se a exploração das relações encontradas neste estudo, utilizando uma amostra mais homogénea relativamente aos géneros, que permita confirmar (ou não) as correlações encontradas no género masculino e uma maior compreensão dos fatores que poderão explicar estas diferenças, encontradas neste estudo, relativamente ao género feminino.

Referências Bibliográficas

- Agudo, V. (2008). A Transição para a Idade Adulta e os seus Marcos: Que efeito na sintomatologia depressiva? (Tese de Mestrado, Universidade de Lisboa). <http://hdl.handle.net/10451/3086>
- Ainsworth, M. (1991). Attachment and other affectional bonds across the life cycle. En C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde & P. Morris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 33-51). <http://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC1911889&blobtype=pdf>
- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale. Lawrence Erlbaum Associates. <http://parentalalienationresearch.com/PDF/2015ainsworth.pdf>
- Albert, A., & Bulcroft, K. (1988). Pets, Families, and the Life Course. *Journal of Marriage and the Family*, 50(2), 543. 10.2307/352019.
- Allen, K. (2003). Are Pets a Healthy Pleasure? The Influence of Pets on Blood Pressure. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 236–239. 10.1046/j.0963-7214.2003.01269.x
- Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic medicine*, 64(5), 727-739. 10.1097/01.PSY.0000024236.11538.41
- Almeida, F., N., Coelho, M. T. Á., & Peres, M. F. T. (1999). O conceito de saúde mental. *Revista USP*, (43), 100-125. 10.11606/issn.2316-9036.v0i43p100-125
- Almeida, J. M. C. (2018). *A saúde mental dos portugueses*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Guidesign. <https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=YL5YDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=saude+mental+em+portugal&ots=QwlKtZn3tJ&sig=7WimU0gKMNIL9WvwPmlQ9oHDL7M#v=onepage&q&f=false>
- Almeida, L.P., Oliveira, J.R. e Mantovani, M.M. (2010). Determinantes da interação homem e animal. *PUBVET*. V.4, N. 39, Ed. 144. <http://www.pubvet.com.br/artigo/2560/p->

styletext-align-justify-aligncenterstrongdeterminantes-da-interaccedilatildeo-homem-e-animalstrongp

- Almeida, M. L., Almeida, L. P. D., & Braga, P. D. S. (2009). Aspectos psicológicos na interação homem-animal de estimação. *IX Encontro Interno & XIII Seminário de Iniciação Científica*.
https://www.researchgate.net/profile/Maira_Almeida7/publication/336221784_Aspectos_Psicologicos_na_interacao_Homem_Animal_de_estimacao/links/5d9523de458515c1d38ed856/Aspectos-Psicologicos-na-interacao-Homem-Animal-de-estimacao.pdf
- American Psychological Association (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. Washington, D.C.: Author. <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>
- Anderson, W. P., Reid, C. M., & Jennings, G. L. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157(5), 298 – 301. 10.5694/j.1326-5377.1992.tb137178.x
- Apostol, L., Rebeaga, O. L., & Miclea, M. (2013). Psychological and Socio-demographic Predictors of Attitudes toward Animals. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 521–525. 10.1016/j.sbspro.2013.04.343
- Apóstolo, J., Tanner, B., & Arfken, C. (2012). Análise fatorial confirmatória da versão portuguesa da Depression Anxiety Stress Scale-21. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20, 1-7. [org/10.1590/S0104-11692012000300022](https://doi.org/10.1590/S0104-11692012000300022)
- Arnett, J. J. (1998). Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context. *Human Development*, 41(5-6), 295–315. 10.1159/000022591
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Artaxo, P., Oliveira, P. H., Lara, L. L., Pauliquevis, T. M., Rizzo, L. V., Junior, C. P., & Correia, A. L. (2006). Efeitos climáticos de partículas de aerossóis biogênicos e emitidos em queimadas na Amazônia. *Revista Brasileira de Meteorologia*, 21(3), 1-22.

http://lfa.if.usp.br/ftp/public/Publications_Paulo_Artaxo/2006/Efeitos_climaticos_aerossois_de_queimadas_e_biogenicos_Rev_Bras_Meteorologia_Dezembro_2006_Paulo_Artaxo.pdf

- Arteche, A. X., & Bandeira, D. R. (2003). Bem-estar subjetivo: Um estudo com adolescentes trabalhadores. *Psico USF*, 8(2) 193-201. 10.1590/S1413-82712003000200011
- Avanci, J., Q., Assis, S., G., Oliveira, R., V., C., Ferreira, R., M., & Pesce, R., P. (2007). Fatores associados aos problemas de saúde mental em adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 23(3), 287-294. 10.1590/S0102-37722007000300007
- Bagley, D. K., & Gonsman, V. L. (2005). Pet attachment and personality type. *Anthrozoös*, 18(1), 28–42. 10.2752/089279305785594333
- Banks, M. R., & Banks, W. A. (2002). *The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities. The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 57(7), M428–M432. 10.1093/gerona/57.7.m428
- Baptista, M. N. (2012). Escala Baptista de Depressão versão Adulto - EBADEP-A. São Paulo, SP: Vetor. 10.1590/S1413-82712012000300007
- Barker, S. B., & Dawson, K. S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric services*, 49(6), 797-801. 10.1176/ps.49.6.797
- Barlow DH. Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2002. https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=Lx9hf-3ZJCQC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Barlow+DH.+Anxiety+and+its+Disorders:+The+Nature+and+Treatment+of+Anxiety+and+Panic.+2nd+ed.+New+York:+Guilford+Press%3B+2002.&ots=WiskDuaQah&sig=adY8Kq_b2X54aotl2xnaiHjTFks#v=onepage&q&f=false
- Baura e Marília. 2014.A evolução dos cães até se tornarem animais de estimação. Mundo Pet. <http://g1.globo.com/sp/bauru-marilia/mundo-pet/2014/noticia/2014/12/mundo-pet-evolucao-dos-caes-ate-se-tornarem-animais-de-estimacao.html>

- Beldie, A., Boer, J. A., Brain, C., Constant, E., Figueira, M. L., Filipcic, L., Wancata, J. (2012). Fighting stigma of mental illness in midsize European countries. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(S1), 1–38. 10.1007/s00127-012-0491-z
- Beleza, J. (2020). Covid-19. Nove recomendações da OMS para cada um de nós se proteger mas também evitar a propagação. *Expresso*. <https://expresso.pt/coronavirus/2020-03-12-Covid-19.-Nove-recomendacoes-da-OMS-para-cada-um-de-nos-se-proteger-mas-tambem-evitar-a-propagacao>
- Bentosela, M., & Mustaca, A. (2010). Comunicación entre perros domésticos (*Canis familiaris*) y hombres. *Revista Latino americana de Psicología*. v. 39, n 2, 375-387.
- Berlin, L. J., & Cassidy, J. (2004). Relations among relationships. Center for Child and Family Policy, Duke University, NC 27708. Vol. 28. 1127– 1132. 10.1016/j.chiabu.2004.07.002
- Bleger, J. (1989). *Temas de psicologia: entrevista e grupos*. Livraria Martins Fontes Editora. https://www.academia.edu/31804364/BLEGER_J._Temas_de_Psicologia_-_Entrevista_e_Grupos
- Bodsworth, W., & Coleman, G. J. (2001). Child – Companion Animal Attachment Bonds in Single and Two-Parent Families. *Anthrozoös*, 14(4), 216 – 223. 10.2752/089279301786999391
- Bonas, S., McNicholas, J., & Collis, G. M. (2000). Pets in the network of family relationships: An empirical study. In A. L. Podberscek E. S. Paul, & J. A. Serpell, (Eds.). *Companion animals and us: Exploring the relationships between people and pets* (pp. 209 – 236). Cambridge: Cambridge University Press. [https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=tSs2yV_F4n0C&oi=fnd&pg=PA209&dq=Bonas,+S.,+McNicholas,+J.,+%26+Collis,+G.+M.+\(2000\).+Pets+in+the+network+of+family+relationships:+An+empirical+study.+Companion+animals+and+us:+Exploring+the+relationships+between+people+and+pets,+209-236.&ots=uEH9rCURQ4&sig=ydVe70roKH3WBxqVAyRuxOMkTs4#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=tSs2yV_F4n0C&oi=fnd&pg=PA209&dq=Bonas,+S.,+McNicholas,+J.,+%26+Collis,+G.+M.+(2000).+Pets+in+the+network+of+family+relationships:+An+empirical+study.+Companion+animals+and+us:+Exploring+the+relationships+between+people+and+pets,+209-236.&ots=uEH9rCURQ4&sig=ydVe70roKH3WBxqVAyRuxOMkTs4#v=onepage&q&f=false)
- Borrego, J. L. C., Franco, L. R., Mediavilla, M. A. P., Piñero, N. B., Roldán, A. T., & Picabia, A. B. (2014). Animal-assisted interventions: review of current status and

- future challenges. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 85-101. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56031292007.pdf>
- Bowlby J. (1958). The Nature of the Child's tie to his Mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373. <http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/nature%20of%20the%20childs%20tie%20bowlby.pdf>
- Bowlby J. (1982). *Attachment and loss*. Tavistock Institute of Human Relations. New York: Basic Books. Ed 2, v. 1. 265-376. <http://parentalalienationresearch.com/PDF/1969bowlby.pdf>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression*. London: Basic Books. http://infad.eu/RevistaINFAD/2008/n1/volumen1/INFAD_010120_201-210.pdf
- Broida, J., Miele, J., Kimball, R., & Tingley, L. (1993). Personality Differences between Pro- and Antivivisectionists. *Society & Animals*, 1(2), 129–144. 10.1163/156853093x00037
- Brown, T. A., Campbell, L. A., Lehman, C. L., Grisham, J. R., & Mancill, R. B. (2001). Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(4), 585–599. 10.1037/0021-843x.110.4.585
- Buber, M. (1974). *Eu e Tu*. Moraes. https://www.urantiagaia.org/espiritual/buber/eu_e_tu-buber1.html
- Burrow A. L., O'Dell, A. C., & Hill, P. L. (2010). Profiles of a developmental asset: Youth purpose as a context for hope and well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(11), 1265-73. 10.1007/s10964-009-9481-1.
- Caetano, E. C. S. (2010). *As contribuições da TAA – Terapia Assistida por Animais à Psicologia*. Monografia (Tese de Doutorado, Universidade do Extremo Sul Catarinense). <http://patasterapeutas.org/wp-content/uploads/2015/07/As-contribuicao%CC%81%E2%80%B0es-da-TAA-O%CC%88-Psicologia.pdf>
- Canetto, S. (1997). Meanings of gender and suicidal behavior during adolescence. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 27(4), 339-351. 10.1111/j.1943-278X.1997.tb00513.x

- Canetto, S. S. (1991). Gender Roles, Suicide Attempts, and Substance Abuse. *The Journal of Psychology*, *125*(6), 605–620. 10.1080/00223980.1991.10543323
- Canguilhem, G. (1982). *Lo normal y lo patológico*. Siglo XXI. <https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=-VAEXA33g10C&oi=fnd&pg=PA3&dq=Canguilhem,+G.+O+Normal+e+o+Patol%C3%B3gico.+&ots=7Zs77ViXFl&sig=uxyLviGppZ4ri0hrgib2DJ-94co#v=onepage&q=Canguilhem%2C%20G.%20O%20Normal%20e%20o%20Patol%C3%B3gico.&f=false>
- Canguilhem, G. O. (1943). *Normal e o Patológico*. Forense Universitária, 1978. Primeira edição original. https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3114962/mod_resource/content/1/O_Normal_e_o_Patologico.pdf
- Capelo, M. R. T. F., Pocinho, M., & Santos, C. M. C. F. S. (2013). Stress e coping em educadores de infância portugueses: Um estudo exploratório. *Trabajo: Revista de la Asociación Estatal de Centros Universitarios de Relaciones Laborales y Ciencias del Trabajo*, *28*, 69-81. <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/2298>
- Carrillo, S. & Gutiérrez, G. (2000). Attachment behavior and comparative research: A critical essay. *Suma Psicológica*, *7*, 51-63. 10.14349/sumapsi2000.206
- Castillo, A., Recondo, R., Asbahr, F., & Manfro, G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, *22*, 20-23. 10.1590/S1516-44462000000600006
- Chrousos, G. P. (1992). The Concepts of Stress and Stress System Disorders. *JAMA*, *267*(9), 1244. 10.1001/jama.1992.03480090092034
- Clark, L., & Watson, D. (1991). Tripartite Model of Anxiety and Depression: Psychometric Evidence and Taxonomic Implications. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 316-336. 10.1037/0021-843X.100.3.316
- Clements, P. T., Benasutti, K. M., & Carmone, A. (2008). Support for Bereaved Owners of Pets. *Perspectives in Psychiatric Care*, *39*(2), 49–54. 10.1111/j.1744-6163.2003.tb00676.x

- Collins, N. L. (1996). *Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 71(4), 810–832.* 10.1037/0022-3514.71.4.810
- Comissão das Comunidades Europeias. (2005). Livro verde: melhorar a saúde mental da população. Rumo a uma estratégia de saúde mental para a União Europeia. CCE. https://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_pt.pdf
- Costa, E., C., Jorge, M., S., B., Saraiva, E., R., A. & Coutinho, M., P., L. (2009). Aspectos psicossociais da convivência de idosas com animais de estimação: uma interação social alternativa. *Psicologia: Teoria e Prática, 11(3), 2-15.* http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872009000300002&lng=pt&tlng=pt
- Covert, A. M., Whiren, A. P., Keith, J., & Nelson, C. (1985). *Pets, Early Adolescents, and Families. Marriage & Family Review, 8(3-4), 95 – 108.* 10.1300/j002v08n03_08
- Cronenwett, L. R. (1985). Network structure, social support, and psychological outcomes of pregnancy. *Nursing Research.* 10.1097/00006199-198503000-00009
- Crowell, J. A., & Treboux, D. (1995). *A Review of Adult Attachment Measures: Implications for Theory and Research. Social Development, 4(3), 294–327.* 10.1111/j.1467-9507.1995.tb00067.x
- Daly, B., & Morton, L. L. (2009). Empathic Differences in Adults as a Function of Childhood and Adult Pet Ownership and Pet Type. *Anthrozoös, 22(4), 371–382.* 10.2752/089279309x12538695316383
- Decreto do Presidente da República nº 290/2018. (2018). Diário da República n.º 314/2003, Série I – A de 2018-12-17. <https://dre.pt/application/file/432911>
- Decreto do Presidente da República nº14-A/2020. (2020). Diário da República n.º 55/2020, 3º Suplemento, Série I de 2020-03-18. <https://dre.pt/web/guest/home/-/dre/130399862/details/maximized>
- Del Porto, J. (1999). Conceito e diagnóstico. *Depressão, 21, 6-11.* 10.1590/S1516-44461999000500003

- DGS - Direção Geral de Saúde (2013). Portugal: Saúde Mental em Números - 2013. <https://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/portugal-saude-mental-em-numeros-2013.aspx>
- DGS - Direção-Geral da Saúde. 2014. Portugal: Saúde Mental em números. Portugal. www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/portugal-saude-mental-em-numeros-2014-pdf.aspx
- DGS. (2020). Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas. Direção-Geral da Saúde. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0062020-de-26022020-pdf.aspx>
- Direção Geral da Saúde – DGS. (2020). Relatório de Situação. <https://covid19.min-saude.pt/relatorio-de-situacao/>
- Driscoll, J. W. (1992). Attitudes Toward Animal Use. *Anthrozoös*, 5(1), 32–39. 10.2752/089279392787011575
- Drosten, C. (23 de Setembro, 2020). Virologista alemão diz que verdadeira pandemia da covid-19 só começou agora. *Jornal de Notícias*. https://www.jn.pt/mundo/virologista-alemao-diz-que-verdadeira-pandemia-da-covid-19-so-comecou-agora-12753398.html?fbclid=IwAR2owjhWUJ3gzzCmzrgfJknU3PLHplwuVR592h5V4KZsm9ox-hkcsQO_IyA
- Duarte, V., Costa, S. (2020). Comportamentos e atitudes face aos animais de companhia em tempos de COVID-19: um estudo exploratório em Portugal. ISMAI - Instituto Universitário da Maia. https://create.piktochart.com/output/47685987-infografia1_quest-animais-covid
- Eker, D., Arkar, H., & Yaldiz, H. (2000). Generality of support sources and psychometric properties of a scale of perceived social support in Turkey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35(5), 228-233.
- Ellingsen, K., Zanella, A. J., Bjerkås, E., & Indrebø, A. (2010). The Relationship between Empathy, Perception of Pain and Attitudes toward Pets among Norwegian Dog Owners. *Anthrozoös*, 23(3), 231–243. 10.2752/175303710x12750451258931

- Engle, P. L., Castle, S. & Menon, P. (1996). Child development: Vulnerability and resilience. *Social Science Medicine*, 43(5), 621-635. 10.1016/0277-9536(96)00110-4
- Eurípides, P., S. (1963). Hamurabi e o seu código. *Revista de História*, 27(56), 257. 10.11606/issn.2316-9141.rh.1963.122191
- Faraco, C. B. (2008). Interação Humano-Animal. *Ciência Veterinária nos Trópicos*, Recife, 11(1), 31-35. <https://www.researchgate.net/publication/267373351>
- Faraco, C. B., & Seminotti, N. (2004). A Relação Homem-Animal e a Prática Veterinária. *Revista CFMV*. v. 10, n 32, p. 57-62. <http://www.rcvt.org.br/suplemento11/31-35.pdf>
- Faver, C. A., & Cavazos, A. M. (2008). *Love, Safety, and Companionship: The Human-Animal Bond and Latino Families*. *Journal of Family Social Work*, 11(3), 254–271. 10.1080/10522150802292350
- Fernández, L. S. (2013). El maltrato animal desde un punto de vista Criminológico. *Derecho y cambio social*, 10(33), 19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5476723>
- Ferreira, C. (2015). Caraterização da Saúde Mental numa população jovem do concelho da Póvoa de Varzim: da psicopatologia ao bem-estar (Tese de Dissertação - Universidade Fernando Pessoa). <http://hdl.handle.net/10284/4886>
- Folkman, S. (2013). *Stress: Appraisal and Coping*. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, (pp.1913 – 1915). 10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Fomby, P., & Bosick, S.J. (2013). Family Instability and the Transition to Adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 75, 1266-1287. 10.1111/jomf.12063
- Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *The American Journal of Cardiology*. 76(17), 1213 – 1217. 10.1016/s0002-9149(99)80343-9

- Friedmann, E., Katcher, A. H., Thomas, S. A., Lynch, J. J., & Messent, P. R. (1983). Social Interaction and Blood Pressure. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *171*(8), 461 – 465. 10.1097/00005053-198308000-00002
- Friedmann, E., Thomas, S. A., Cook, L. K., Tsai, C.-C., & Picot, S. J. (2007). *A Friendly Dog as Potential Moderator of Cardiovascular Response to Speech in Older Hypertensives*. *Anthrozoös*, *20*(1), 51 – 63. 10.2752/089279307780216605
- Fuchs, H. (1988). O animal em casa: Um estudo no sentido de des-velar o significado psicológico do animal de estimação. (Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo). https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47132/tde-27042018-151119/publico/fuchs_v1.pdf
- Fuchs, H., & Cunha, W. H. A. (1988). O animal em casa: um estudo no sentido de desvendar o significado psicológico do animal de estimação. (Tese de Mestrado, Universidade de São Paulo). 10.11606/T.47.2018.tde-27042018-151119
- Furnham, A., McManus, C., & Scott, D. (2003). Personality, empathy and attitudes to animal welfare. *Anthrozoös*, *16*(2), 135–146. 10.2752/089279303786992260
- Gaarder, J., Hellern, V., & Notaker, H. (2005). *O livro das religiões*. São Paulo: Editora Companhia das Letras. http://www.cidp.pt/revistas/ridb/2013/13/2013_13_16001_16028.pdf
- Gallop, G. G., & Beckstead, J. W. (1988). Attitudes toward animal research. *American Psychologist*, *43*(6), 474–476. 10.1037/0003-066X.43.6.474
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk. *Psychiatry*, *56*, 127-136. 10.1080/00332747.1993.11024627
- Garrity, T. F., Stallones, L. F., Marx, M. B., & Johnson, T. P. (1989). Pet Ownership and Attachment as Supportive Factors in the Health of the Elderly. *Anthrozoös*, *3*(1), 35 – 44. 10.2752/089279390787057829
- Gebhardt, R., & Pietzcker, A. (1985). Sex differences in the psychopathology of inpatients. *European Archives of Psychiatry and Neurological Sciences*, *235*(2), 92–96.10.1007/bf00633478

- GfK. (2015). Portugal é um país Pet-Friendly. GfKTrack.2PETs Portugal. <http://www.gfk.com/pt/insights/press-release/portugal-e-um-pais-pet-friendly/>
- Gil, J., C. (2019). Envelhecimento Canino Compreender para Cuidar. *Boletim Pet*. Vol 2. https://vetsmart-parsefiles.s3.amazonaws.com/f6704a768e54f7879b60add4caa6fc46_vetsmart_admin_pdf_file.pdf
- Glaser, C. A., Angulo, F. J., & Rooney, J. A. (1994). Animal-Associated Opportunistic Infections Among Persons Infected with the Human Immunodeficiency Virus. *Clinical Infectious Diseases*, 18 (1), 14 – 24. 10.1093/clinids/18.1.14
- Goldmeier, J. (1986). Pets or People: Another Research Note. *The Gerontologist*, 26(2), 203–206. 10.1093/geront/26.2.203
- Gomes, A. R., Silva, M. J., Mourisco, S., Silva, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: Um estudo sobre o stress, "burnout", saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(1), 67-93. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S0871-91872006000100004&script=sci_arttext&tlng=es
- Gomes, D. F. C. P. (2018). O comportamento do consumidor face aos animais de estimação: expectativa dos serviços prestados (Tese de Mestrado, ISCAP - Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto). <http://hdl.handle.net/10400.22/13004>
- Guay, D. R. P. (2001). *Pet-assisted therapy in the nursing home setting: Potential for zoonosis*. *American Journal of Infection Control*, 29(3), 178–186. 10.1067/mic.2001.115873
- Gutiérrez, G., Granados, D. R., & Piar, N. (2007). Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos. *Revista colombiana de psicología*, 16(1), 163-184. Obtido em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3245451>
- Haggerty, R. J., Garmezy, N., Sherrod, L. R., & Rutter, M. (1996). Stress, risk, and resilience in children and adolescents: Processes, mechanisms, and interventions. Cambridge University Press. [https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=px9c4-2qHjAC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Garmezy,+N.+\(1996\).+Reflections+and+comm](https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=px9c4-2qHjAC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Garmezy,+N.+(1996).+Reflections+and+comm)

entary

+on+risk,+resilience+and+development.+Em+R.+J.+Haggerty,+L.+R.+Sherrod,+N.+G

armezy+%26+M.+Rutter+(Orgs.),+Stress,+risk+and+resilience+in+children+na

d+adole cts:+processes,+mechanisms+and+interventions+(pp.+1-

19)&ots=DGvvT5aRoc&sig=hkBx2-5nrmSG1wQG-

N2PXxXEINw#v=onpage&q&f=false

Hart, L. A. (2006). Methods, Standards, Guidelines, and Considerations in Selecting Animals for Animal-Assisted Therapy. *Handbook on Animal-Assisted Therapy*, 81–97. 10.1016/b978-012369484-3/50007-4

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). *Deeper Into Attachment Theory. Psychological Inquiry*, 5(1), 68–79. 10.1207/s15327965pli0501_15

Heloani, J. R., & Capitão, C. G. (2003). Saúde mental e psicologia do trabalho. *São Paulo em Perspectiva*, 17(2), 102-108. 10.1590/S0102-88392003000200011

Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319-335. 10.1023/A:1005147708827

Hernandorena, B., Álvarez, A., Llanes, L., Trujillo, M., Castelo L. & Alonso, E. (2013). Percepción de los beneficios de la tenencia de animales de compañía en pacientes con enfermedades cardiovasculares. *CorSalud*, 6(1), 56-62. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.985.644&rep=rep1&type=pdf>

Hesselmar, B., Aber N., A., Aberg, B., A., Eriksson, B., & Bjorksten, B. (1999). Does early exposure to cat or dog protect against later allergy development? *Clinical Experimental Allergy*, 29(5), 611–617. 10.1046/j.1365-2222.1999.00534.x

Howes, C., Rodning, C., Galluzzo, D. C., & Myers, L. (1988). *Attachment and child care: Relationships with mother and caregiver. Early Childhood Research Quarterly*, 3(4), 403–416. 10.1016/0885-2006(88)90037-3

IHMT. (2020). Dossier: Origem e dispersão pandémica do coronavírus SARS-CoV-2, causador da COVID-19 (atualizado). Instituto de Higiene e Medicina Tropical.

Universidade Nova de Lisboa. <https://www.ihmt.unl.pt/origem-e-dispersao-pandemica-do-coronavirus-sars-cov-2-causador-da-covid-19/>

Instituto Nacional de Estatística - Classificação Portuguesa das Profissões : 2010. Lisboa : INE, 2011. www: <[url:https://www.ine.pt/xurl/pub/107961853](https://www.ine.pt/xurl/pub/107961853)>. ISBN 978-989-25-0010-2

Jofre, M., L., (2005). Visita terapéutica de mascotas en hospitales. *Revision. chil. infectol. Santiago*. v. 22, n. 3, p. 257-263. 10.4067/S0716-10182005000300007

Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). *Psychometric Evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (Laps)*. *Anthrozoös*, 5(3), 160–175. 10.2752/089279392787011395

Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. Em M. D. Glantz & J. L. Johnson (Orgs.), *Resilience and development. Positive life adaptations* (pp. 17-83). Plenum Press. 10.1007/0-306-47167-1_3

Kidd, A. H., Kidd, R. M., & George, C. C. (1992). Successful and Unsuccessful PET Adoptions. *Psychological Reports*. 70(2), 547 – 561. 10.2466/pr0.1992.70.2.547

Lantzman, M. (2004). O cão e sua família: temas de amor e agressividade. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/15658>

Larose, S., & Bernier, A. (2001). Social support processes: Mediators of attachment state of mind and adjustment in late adolescence. *Attachment & Human Development*, 3(1), 96-120. 10.1080/14616730010024762

Levine, M. A. (1999). Botai and the Origins of Horse Domestication. *Journal of Anthropological Archaeology*, 18(1), 29 – 78. 10.1006/jaar.1998.0332

Levinson, B. M. (1978). Pets and Personality Development. *Psychological Reports*, 42(3), 1031 – 1038. 10.2466/pr0.1978.42.3c.1031.

Liga Internacional dos Direitos do Animal e das Ligas Nacionais. (1978). *Declaração Universal dos Direitos do Animal*. Blue Serenity. <https://www.lpda.pt/declaracao-universal-dos-direitos-animal/>

- Lima, C. (2020). Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). Radiol Bras vol.53 no.2 São Paulo 10.1590/0100-3984.2020.53.2e1
- Lima, C. M., Rondelli, M. H., & Nobre, M. D. O. (2019). A importância do conhecimento das necessidades ambientais dos felinos domésticos: XXI Encontro de Pós-Graduação. Universidade de Pelotas. http://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2019/CA_02089.pdf
- Lipp, M. E. (2006). Teoria de temas de vida do stress recente e crônico. Boletim Academia Paulista de Psicologia, XXVI, 3, 82-93. <https://www.redalyc.org/pdf/946/94626311.pdf>
- Little, K., Hawkins, M. T., Sanson, A., Toumbourou, J. W., Smart, D., Vassallo, S., & O'Connor, M. (2012). The longitudinal prediction of alcohol consumption-related harms among young adults. *Substance Use & Misuse*, 47, 1303–1317. 10.3109/10826084.2012.699577.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of emotional negative states: Comparison of Depression Anxiety Stress Scales (DASS) and Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343. 10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/30997586/Lovibond_Lovibond_1995.pdf?1363818851=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DThe_structure_of_negative_emotional_stat.pdf&Expires=1591658276&Signature=TDEHBUKeZOpNuC0gH5~SekweTyovSZLqLpix~6BLfpIuPTL5sJhm97eQvNMAJj9x8D9dW7M0iv4ZAoIOt8xyb7okH5WppqVf9zmqhKq26PgOa04TuBRYPdjZxKjA5LbOkIN3LP9OdUyu5IY1WIKUr~FYPzPwsm6cmmJLNLrY3ekco0Dop7EzWVzSfjQfOZ2L6bV1Yxjubv8IsT0QQdMk-xfC39to0IsMecttyUDnoNGCcLy-kjpx1Hz34lwwDtPa~Og7I5nvngkuGPugc5E2sWCZfg25YAJQ0XTi80n-hm2BurOspsoLkL6-KtsBDzBMBtfSfpXGqutX0RFeNTzj2Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

- Luthar, S. S. & Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. *Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience. Resilience and Development*, 129–160. 10.1007/0-306-47167-1_7
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of highrisk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616. 10.1111/j.1467-8624.1991.tb01555.x
- Lynda, B., & Hockenull, J. (2012). On investigating human -Animal bonds: Realities, relatings, research. https://www.researchgate.net/publication/297849509_On_investigating_human_-_Animal_bonds_Realities_relatings_research
- Macedo., E., Lage., I., Macedo., J. C. G. M., Novais., R. M. F. (2012). Determinantes em saúde mental (contributos para a promoção da saúde mental das pessoas da região de Braga). Universidade do Minho. Braga. <http://hdl.handle.net/1822/29546>
- Margis, R., Picon, P., Cosner, A., & Silveira, R. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria RS*, 25, 65-74. 10.1590/S0101-81082003000400008
- Marinelli, L., Adamelli, S., Normando, S., & Bono, G. (2007). Quality of life of the pet dog: Influence of owner and dog's characteristics. *Applied Animal Behaviour Science*, 108(1-2), 143-156. Recuperado em: <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2006.11.018>
- Marks, S. R. (1977). Multiple Roles and Role Strain: Some Notes on Human Energy, Time and Commitment. *American Sociological Review*, 42(6), 921. 10.2307/2094577
- Martins, V. A. (2018). O fenómeno dos animais de estimação na realidade lisboeta (Tese de Mestrado, Universidade Nova de Lisboa). <http://hdl.handle.net/10362/33948>
- McFarlane, H., Norman G., Streiner D., Roy R. (1983). The Process of Social Stress: Stable, Reciprocal and Mediating Relationships. *Journal of Health and Social Behaviour, American Sociological Association*, 14: 160-173. 10.2307/2136642
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91(1), 61–70. 10.1348/000712600161673
- Mechanic, D. (1976). Stress, Illness, and Illness Behavior. *Journal of Human Stress*. 2(2), 2 – 6. 10.1080/0097840x.1976.9936061

- Meer, G., Toelle, B. G., Ng, K., Tovey, E., & Marks, G. B. (2004). Presence and timing of cat ownership by age 18 and the effect on atopy and asthma at age 28. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, *113*(3), 433 – 438. 10.1016/j.jaci.2003.10.008
- Mestre, M. V., Samper, P., Frías, M. D., & Tur, A. M. (2009). *Are Women More Empathetic than Men? A Longitudinal Study in Adolescence. The Spanish Journal of Psychology*, *12*(01), 76–83. 10.1017/s1138741600001499
- Millhouse-Flourie, T. J. (2004). Physical, occupational, respiratory, speech, equine and pet therapies for mitochondrial disease. *Mitochondrion*, *4*(5-6), 549–558. 10.1016/j.mito.2004.07.013
- Miranda, M. I. L. D. A. (2011). "A importância do vínculo para os donos de cães e gatos nas famílias portuguesas". (Tese de Mestrado, Universidade do Porto). <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54040/2/Relatrio%20Final%20%20Maria%20Isabel%20Miranda%2020102011.pdf>
- Monte, K., Fonte, C., e Alves, S. (2015). Saúde mental numa população não clínica de jovens adultos: Da psicopatologia ao bem-estar. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (Ed. Esp. 2), 83-87. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/nspe2/nspe2a14.pdf>
- Monteiro, R. (2020). Humanos confinados, animais de companhia mais próximos — “o que nem sempre é positivo”. *Jornal de Notícias*. <https://www.publico.pt/2020/07/29/p3/noticia/humanos-confinados-animais-companhia-proximos-positivo-1924707>
- Nagasawa, M., Kikusui, T., Onaka, T., & Ohta, M. (2009). Dog’s gaze at its owner increases owner’s urinary oxytocin during social interaction. *Hormones and Behavior*, *55*(3), 434 – 441. 10.1016/j.yhbeh.2008.12.002.
- Navarro, R. F. (2006). A Evolução dos Materiais. Parte1: da Pré-história ao Início da Era Moderna. *Revista eletrônica de materiais e processos*, *1*(1), 1-11. <https://aplicweb.feevale.br/site/files/documentos/pdf/32246.pdf>
- Nishiura, H., Linton N., M. & Akhmetzhanov A., R. (2020). Serial interval of novel coronavirus (COVID-19) infections. *International Journal of Infectious Diseases*. Volume 93, 284-286. 10.1016/j.ijid.2020.02.060

- Nunes, C., Lemos, I., Ayala-Nunes, L., & Costa, D. (2013). Acontecimentos de vida stressantes e apoio social em famílias em risco psicossocial. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *14*(2), 313-320. https://www.researchgate.net/publication/262617496_Acontecimentos_de_vida_stressantes_e_apoio_social_em_familias_em_risco_psicossocial
- Nunes, T. G. R., Pontes, F. A. P., Silva, L. I. C., & Dell’Aglío, D.D. (2014). Fatores de risco e proteção na escola: Reprovação e expectativas de futuro de jovens paraenses. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, *18*(2), 203-210. 10.1590/2175-3539/2014/0182732
- O’Brien, E., Konrath, S. H., Gruhn, D., & Hagen, A. L. (2012). Empathic Concern and Perspective Taking: Linear and Quadratic Effects of Age Across the Adult Life Span. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *68*(2), 168–175. 10.1093/geronb/gbs055
- Odendaal, J. S. (2000). Animal-assisted therapy — magic or medicine? *Journal of Psychosomatic Research*, *49*(4), 275–280. 10.1016/s0022-3999(00)00183-5
- Oliveira, S. B. C. (2006). Sobre homens e cães: um estudo antropológico sobre afetividade, consumo e distinção. (Tese de Mestrado em Sociologia e Antropologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro). https://patasterapeutas.com.br/pesquisas/data/files/68/1599486388_smMNYA6QXYWQcQE.pdf
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2016). Regulamento n.º 258/2011. *Diário da República* 78, Série II de 20 de Abril de 2011. <http://docplayer.com.br/54794100-Ordem-dos-psicologos-portugueses-codigo-deontologico-publicacao-21-abril-2011-primeira-revisao-26-dezembro-2016.html>
- Organização Mundial da Saúde. (2021, 25 de janeiro). Painel de controle da doença coronavírus da OMS (COVID-19). <https://covid19.who.int/>
- Ornelas, J. (1996). Suporte social e doença mental. *Análise Psicológica*, *14*, 263-268. ISPA - Instituto Superior de Psicologia Aplicada. <http://hdl.handle.net/10400.12/3843>
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K.F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(6). 1271–1288. 10.1037/a0025558

- Pacheco, A. C. C. L. (2013). *Ansiedade, depressão, stresse, estratégias de coping, suporte social em enfermeiros que trabalham por turnos e em regime de horário fixo diurno* (Master's thesis). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Escola de Psicologia e Ciências da Vida. <http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/4996/ANACAROLINACOELHOLEITEPACHECO1.pdf?sequence=1>
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, saúde & doenças*, 5(2), 229-239. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1645-00862004000200007&script=sci_arttext&tlng=en
- Palha, J., & Palha, F. (2018). Perspetiva sobre a Saúde Mental em Portugal. *Gazeta Médica*, 3(2). 10.29315/gm.v3i2.110
- Parslow, R. A., & Jorm, A. F. (2003). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease: Another look. *Medical Journal of Australia*, 179, 466-468. 10.5694/j.1326-5377.2003.tb05649.x
- Parslow, R. A., Jorm, A. F., Christensen, H., Rodgers, B., & Jacomb, P. (2004). Pet Ownership and Health in Older Adults: Findings from a Survey of 2,551 Community-Based Australians Aged 60–64. *Gerontology*, 51(1), 40–47. 10.1159/000081433
- Paul, E. S. (2000). Empathy with Animals and with Humans: Are They Linked? *Anthrozoös*, 13(4), 194–202. 10.2752/089279300786999699
- Paul, E. S., & Serpell, A. (1993). Childhood pet keeping and humane attitudes in young adulthood. *Animal Welfare*, 2, 321-337. https://www.researchgate.net/profile/James_Serpell/publication/248334878_Pet_ownership_in_childhood_its_influence_on_attitudes_towards_animals/links/5ad76932a6fdcc2935836a28/Pet-ownership-in-childhood-its-influence-on-attitudes-towards-animals.pdf
- Paulos, S. (2019). Vinculação às pessoas e aos animais. (Tese de Mestrado, Instituto Universitário da Maia – ISMAI). Porto.

- Pereira, R. (2015). *Os direitos dos animais* (Doctoral dissertation). Faculdade de Direito: Universidade Nova Lisboa.
https://run.unl.pt/bitstream/10362/16502/1/RitaPereira_2015.pdf
- Peres, S. P. (2018, Janeiro 30). Portugueses gastam mais de 200 milhões de euros por ano na alimentação dos animais. SOL. <https://sol.sapo.pt/artigo/598602/portugueses-gastam-mais-de-200-milhoes-de-euros-por-ano-na-alimentacao-dos-animais>
- Pesce, R. P., Assis, S. G., Santos, N., & Oliveira, R. V. C. (2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 135–143. 10.1590/S0102-37722004000200006
- Pessanha, L., & Carvalho, R. (2014). Famílias, animais de estimação e consumo: um estudo do marketing dirigido aos proprietários de animais de estimação. *Signos Do Consumo*, 6(2), 187. 10.11606/issn.1984-5057.v6i2p187-203
- Pinto, J. C., Martins, P., Pinheiro, T. B., & Oliveira, A. C. (2015). Ansiedade, depressão e stress: um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(2), 148-163. 10.15309/15psd160202
- Pocinho, M., & Capelo, M. R. T. F. (2009). Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. *Educação e Pesquisa*, 35, 351-367. <http://www.scielo.br/pdf/ep/v35n2/a09v35n2.pdf/>
- Podberscek, A. L. (2006). *Positive and Negative Aspects of Our Relationship with Companion Animals*. *Veterinary Research Communications*, 30(S1), 21–27. 10.1007/s11259-006-0005-0
- Poletto, M., & Koller, S. H. (2008). Contextos ecológicos: Promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção [Ecological contexts: furthering resilience, risk and protection factors]. *Estudos de Psicologia*, 25(3), 405– 416. 0.1590/S0103-166X2008000300009
- Poletto, M., & Koller, S. H. (2008). Contextos ecológicos: Promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(3), 405-416. 10.1590/S0103-166X2008000300009.
- Poresky, R. H., & Hendrix, C. (1990). Differential Effects of Pet Presence and Pet-Bonding on Young Children. *Psychological Reports*, 67(1), 51 – 54. 10.2466/pr0.1990.67.1.51

- Porter, L. S., Marco, C. A., Schwartz, J. E., Neale, J. M., Shiffman, S., & Stone, A. A. (2000). Gender Differences in Coping: A Comparison of Trait and Momentary Assessments. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 480-498. 10.1521/jscp.2000.19.4.480
- Prato-Previde, E., Fallani, G., & Valsecchi, P. (2006). Gender Differences in Owners Interacting with Pet Dogs: An Observational Study. *Ethology*, 112(1), 64–73. 10.1111/j.1439-0310.2006.01123.x
- Prior V. & Glaser D. (2006). *Understanding Attachment and Attachment Disorders: Theory, Evidence, and Practice*. Jessica Kingsley. 184. [https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=bd0PBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Prior+V.,+Glaser+D.,+Understanding+Attachment+and+Attachment+Disorders:+Theory,+Evidence,+and+Practice+\(London:+Jessica+Kingsley,+2006\),+184&ots=X_7K6A6AHY&sig=t1ZGxX0vp5B0wxFoxcPbwgI6My8#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=bd0PBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Prior+V.,+Glaser+D.,+Understanding+Attachment+and+Attachment+Disorders:+Theory,+Evidence,+and+Practice+(London:+Jessica+Kingsley,+2006),+184&ots=X_7K6A6AHY&sig=t1ZGxX0vp5B0wxFoxcPbwgI6My8#v=onepage&q&f=false)
- Quinn, A. C. (2005). An examination of the relations between human attachment, pet attachment, depression, and anxiety. (Tese de Douturamento). Ames, Iowa, United States. Recuperado em: <https://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2850&context=rtd>
- Ramalho, V. (2020). Os benefícios de ter um animal de estimação. *Jornal Público*. <https://www.publico.pt/2020/10/06/impar/noticia/beneficios-animal-estimacao-1934109>
- Reid, J. S., & Anderson, C. E. (2009). Identification of demographic groups with attachment to their pets. *Proceedings of the American Society of Business and Behavioral Sciences*, 16(1). <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.545.4682&rep=rep1&type=pdf>
- Remuzzi A. & Remuzzi, G. (2020) COVID-19 and Italy: what next?. *The Lancet*. vol 3 95, 1225-1228. 10.1016/S0140-6736(20)30627-9
- Ribeiro, B. (2016, Junho 25). Mais de metade da população mundial possui animal de estimação. *Mundo do Marketing*. <https://www.mundodomarketing.com.br/ultimas-noticias/36264/mais-da-metade-da-populacao-mundial-possui-animal-de-estimacao.html>

- Robins, D. M., Sanders, C. R., & Cahill, S. E. (1991). Dogs And Their People. *Journal of Contemporary Ethnography*, 20(1), 3 – 25. 10.1177/089124191020001001.
- Rodrigues, A. (2020). O mundo em três dimensões: O fenómeno dos animais de estimação em números. <https://rr.sapo.pt/2020/02/06/o-mundo-em-tres-dimensoes/o-fenomeno-dos-animais-de-estimacao-em-numeros/artigo/181036/>
- Rogers, J., Hart, L. A., & Boltz, R. P. (1993). *The Role of Pet Dogs in Casual Conversations of Elderly Adults*. *The Journal of Social Psychology*, 133(3), 265–277. 10.1080/00224545.1993.9712145
- Roisman, G. I. (2006). The role of adult attachment security in non-romantic, non-attachment-related first interactions between same-sex strangers. *Attachment & Human Development*, 8(4), 341–352. 10.1080/14616730601048217
- Rosa, I. (2019). 10. Nós e os animais. *Fronteiras XXI*. <https://fronteirasxxi.pt/animais/>
- Rosen, J., & Schulkin, J. (1998). From Normal Fear to Pathological Anxiety. *Psychological Review*, 105, 325-350. 10.1037/0033-295X.105.2.325
- Rutter, M. (1996). Transitions and Turning Points in Developmental Psychopathology: As applied to the Age Span between Childhood and Mid-adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 19(3), 603–626. 10.1080/016502596385712
- Rynearson, E. K. (1978). Humans and pets and attachment. *The British Journal of Psychiatry*, 133(6), 550–555. 10.1192/bjp.133.6.550
- Sable, P. (1995). Pets, Attachment, and Well-Being across the Life Cycle. (1995). *Social Work*. 10.1093/sw/40.3.334
- Savoia, M. G. (1999). Escalas de eventos vitais e de estratégias de enfrentamento (coping). *Revista de Psiquiatria Clínica*, 26(2), 57-67.
- Schulze, B., Richter-Werling, M., Matschinger, H., & Angermeyer, M. C. (2003). Crazy? So what! Effects of a school project on students' attitudes towards people with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 107(2), 142–150. 10.1034/j.1600-0447.2003.02444.x

- Schvaneveldt, P. L., Young, M. H., Schvaneveldt, J. D., & Kivett, V. R. (2001). Interaction of People and Pets in the Family Setting. *Journal of Teaching in Marriage & Family*, *1*(2), 34 – 51. 10.1300/j226v01n02_03
- Segabinazi, J. D., Giacomoni, C. H., Dias, A. C. G., Teixeira, M. A. P., & Moraes, D. A. O. (2010). Desenvolvimento e validação preliminar de uma escala multidimensional de satisfação de vida para adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *26*(4), 653-659. 10.1590/S0102-37722010000400009
- Segabinazi, J. D., Zortea, M., Zanon, C., Bandeira, D. R., Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (2012). Escala de afetos positivos e negativos para adolescentes: Adaptação, normatização e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, *11*(1), 1-12. <https://www.redalyc.org/pdf/3350/335027499002.pdf>
- Selye, H. (1951). The General Adaptation Syndrome. *Annual Review of Medicine*, *2*, 327-342. 10.1146/annurev.me.02.020151.001551
- Serpell, J. (1991). Beneficial Effects of Pet Ownership on Some Aspects of Human Health and Behaviour. *Journal of the Royal Society of Medicine*, *84*(12), 717 – 720. 10.1177/014107689108401208
- Serpell, J. (1996). In the company of animals: A study of human-animal relationships. Cambridge University Press. [https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=v9gKhfo0MDgC&oi=fnd&pg=PR11&dq=Serpell,+J.+\(1996\).+In+the+company+of+animals:+A+study+of+human-animal+relationships.+Cambridge+University+Press&ots=xmU9VGUATU&sig=x9vV4vRWN5nc2G_IStE1RhYV6Fk#v=onepage&q=Serpell%2C%20J.%20\(1996\).%20In%20the%20company%20of%20animals%3A%20A%20study%20of%20human-animal%20relationships.%20Cambridge%20University%20Press&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=v9gKhfo0MDgC&oi=fnd&pg=PR11&dq=Serpell,+J.+(1996).+In+the+company+of+animals:+A+study+of+human-animal+relationships.+Cambridge+University+Press&ots=xmU9VGUATU&sig=x9vV4vRWN5nc2G_IStE1RhYV6Fk#v=onepage&q=Serpell%2C%20J.%20(1996).%20In%20the%20company%20of%20animals%3A%20A%20study%20of%20human-animal%20relationships.%20Cambridge%20University%20Press&f=false)
- Serpell, J. A. & Paul, E. S. (2011). Pets in the family: An evolutionary perspective. En *The Oxford Handbook of Evolutionary Family Psychology*. 10.1093/oxfordhb/9780195396690.013.0017
- Shir-Vertesh, D. (2012). “Flexible Personhood”: Loving Animals as Family Members in Israel. *American Anthropologist*. *114*(3), 420– 432. 10.1111/j.1548-1433.2012.01443.x

- Shore, E. R., Douglas, D. K., & Riley, M. L. (2005). What's in it for the Companion Animal? Pet Attachment and College Students' Behaviors Toward Pets. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 8(1), 1–11. 10.1207/s15327604jaws0801_1
- Sieber, S. D. (1974). Toward a Theory of Role Accumulation. *American Sociological Review*, 39(4), 567. 10.2307/2094422
- Siegel, J. M. (1990). Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1081.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.573.1785&rep=rep1&type=pdf>
- Silva, C. (2019). Animais de estimação e o Bem estar nos estudantes universitários. (Tese de Mestrado, Instituto Universitário da Maia – ISMAI). Porto.
- Simpson, J. A., & Rholes, S. (2012). Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. *Advances in Experimental Social Psychology*, 45, 279-328. 10.1016/B978-0-12-394286-9.00006-8
- Smolkovic, I., Fajfar, M., & Lesnik, V. M. (2012). Attachment to pets and interpersonal relationships: Can a four-legged friend replace a two-legged one?. *Journal of European Psychology Students*. 3. 15. 10.5334/jeps.a0
- Sroufe, A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367. 10.1080/1461673050036592
- Stallones, L., Marx, M. B., Garrity, T. F., & Johnson, T. P. (1988). Attachment to Companion Animals Among Older Pet Owners. *Anthrozoös*, 2, 118-124. Recuperado em: https://www.researchgate.net/publication/233595131_Attachment_to_Companion_Animals_Among_Older_Pet_Owners.
- Taboada, N. G., Legal, E. J., & Machado, N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Journal of Human Growth and Development*, 16(3), 104. 10.7322/jhgd.19807
- Taboora. (2013). 5 Animais Sagrados. *Meus Animais*. Obtido em: <https://meusanimais.com.br/5-animais-sagrados/>

- Taylor, N., & Signal, T. D. (2005). Empathy and attitudes to animals. *Anthrozoös*, 18(1), 18–27. 10.2752/089279305785594342
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender Differences in the Relationship Between Empathy and Forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673–685. 10.3200/socp.145.6.673-686
- Trentini, M., Silva, S. H., Valle, M. L., & Hammersmidt, K. S. A. (2005). Enfrentamento de situações adversas e favoráveis por pessoas idosas em condições crônicas de saúde. *Rev. Latino. Am. Enfermagem*. v. 13, n.1. 10.1590/S0104-11692005000100007
- Turner, W. G. (2005). The Role of Companion Animals Throughout the Family Life Cycle. *Journal of Family Social Work*, 9(4), 11–21. 10.1300/j039v09n04_02
- Turner, W. G. (2005). The Role of Companion Animals Throughout the Family Life Cycle. *Journal of Family Social Work*, 9(4), 11 – 21. 10.1300/j039v09n04_02.
- Vaz Serra, A. (1999). O stress na vida de todos os dias. Coimbra: Edições do Autor. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/6841/2/83838.pdf>
- Vaz Serra, A. (2011). O stress na vida de todos os dias (3.^a ed.). Coimbra: Edição do autor. Dinalivro. Ed. 3.
- Vaz-Serra, A. (2000). A vulnerabilidade ao stress. *Psiquiatria Clínica*. 21(4), 261 – 278.
- Viner, R. (1999). Putting Stress in Life. *Social Studies of Science*, 29(3), 391–410. 10.1177/030631299029003003
- Vizek-Vidovic, V., Arambašić, L., Keresteš, G., Kuterovac-Jagodić, G., & Vlahović-Štetić, V. (2001). *Pet Ownership in Childhood and Socio-Emotional Characteristics, Work Values and Professional Choices in Early Adulthood*. *Anthrozoös*, 14(4), 224 – 231. 10.2752/089279301786999373
- Walsh, F. (2009). Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals. *Family Process*, 48(4), 462–480. 10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x
- Waters, E., & Cummings, E. M. (2000). A Secure Base from Which to Explore Close Relationships. *Child Development*, 71(1), 164–172. 10.1111/1467-8624.00130

- Watson, D., & Clark, L. (1995). Testing a Tripartite Model: I. Evaluating the Convergent and Discriminant Validity of Anxiety and Depression Symptom Scales. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 3-14. 10.1037/0021-843X.104.1.3
- Weissman, M. M., Leaf, P. J., Tischler, G. L., Blazer, D. G., Karno, M., Bruce, M. L., & Florio, L. P. (1988). Affective disorders in five United States communities. *Psychological Medicine*, 18(01), 141. 10.1017/s0033291700001975
- Wells, D. L., & Hepper, P. G. (1995). Attitudes to Animal use in Children. *Anthrozoös*, 8(3), 159–170. 10.2752/089279395787156338
- West, M. L. (1994). *Patterns of relating: An adult attachment perspective*. Guilford Press. [https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=_cY9HsmiOCcC&oi=fnd&pg=PA3&dq=West,+M.,+%26+Sheldon-Keller,+A.+\(1994\).+Patterns+of+relating:+An+adult+attachment+perspective.+London:+The+Guilford+Press&ots=3qvzr5ugjD&sig=kDRQh8Y_uGh3CUHNAj25egrEb8#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=_cY9HsmiOCcC&oi=fnd&pg=PA3&dq=West,+M.,+%26+Sheldon-Keller,+A.+(1994).+Patterns+of+relating:+An+adult+attachment+perspective.+London:+The+Guilford+Press&ots=3qvzr5ugjD&sig=kDRQh8Y_uGh3CUHNAj25egrEb8#v=onepage&q&f=false)
- Williams, J., Muldoon, J., & Lawrence, A. (2010). Children and their pets: Exploring the relationships between pet ownership, pet attitudes, attachment to pets and empathy. *Education and Health*, v 18. https://www.researchgate.net/publication/242497137_Children_and_their_pets_Exploring_the_relationships_between_pet_ownership_pet_attitudes_attachment_to_pets_and_em_pathy
- Wood, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2005). The pet connection: Pets as a conduit for social capital? *Social Science & Medicine*, 61(6), 1159–1173. 10.1016/j.socscimed.2005.01.017
- World Health Organization – WHO. (2001). *The world health report – Mental health: new understanding, new hope*. https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_en.pdf?ua=1
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*. World Health Organization.
- Xavier, C. (2013). Direitos dos animais no século XXI: Uma abordagem ambiental, filosófica e jurídica das questões que envolvem os direitos dos animais. *ISSN 2182-7567*, (13), 16001-16028. http://www.cidp.pt/revistas/ridb/2013/13/2013_13_16001_16028.pdf

- Zasloff, R. L., & Kidd, A. H. (1994). Loneliness and Pet Ownership among Single Women. *Psychological Reports*, 75(2), 747 – 752. 10.2466/pr0.1994.75.2.747
- Zasloff, R., L. (1996). A new appreciation for feline friends. *Compend Contin Educ Pract Vet*. <https://vdocuments.mx/feline-a-new-appreciation-for-feline-friends.html>
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 55(3-4), 610-617. 10.1080/00223891.1990.9674095

ANEXOS

Anexo 1

Variáveis sociodemográficas gerais – Estatísticas descritivas

Variáveis Sociodemográficas gerais	N = 345	%
Género		
Masculino	80	23.2
Feminino	265	76.8
Tem filhos?		
Sim	271	78.6
Não	74	21.4
Estado Civil		
Solteiro(a)	235	68.1
Casado(a)	56	16.2
União de Facto	52	15.1
Outros	2	0.6
Nacionalidade		
P – Portugal	339	98.5
OP - Outros países ^a	5	1.5
Escolaridade		
12 ^a Ano	179	54.6
Licenciatura	84	25.6
Mestrado	31	9.5
Outros ^b	34	10.4
Profissões		
Atividades Intelectuais	39	27.5
Técnicos Nível Intermédio	33	23.2
Trabalhadores Qualificados da Indústria	19	13.4
Pessoal Administrativo	18	12.7
Pessoais/Proteção/Segurança	14	9.9
Residência*		
N + L + U	204	60.9
N + L + R	72	21.5
N + I + R	21	6.3

% - Percentagem da moda da distribuição das respostas a negrito; ^a Inclui dois participantes de nacionalidade Caboverdiana, um Brasileiro e um Colombiano; ^b Inclui do 1º ano a 11º ano, CTESP, Bacharelato, Pós graduação e Doutoramento;* N = Norte, L= Litoral, I = Interior, R = Rural, U = urbano

Anexo 2

EADS - Fiabilidade (Alfa de Cronbach) na versão original, e no presente estudo

EADS	Itens	α Versão Adaptada^a	α Presente Estudo
Ansiedade	2; 4; 7; 9; 15; 19; 20	.74	.89
Depressão	3; 5; 10; 13; 16; 17; 21	.85	.89
Stress	1; 6; 8; 11; 12; 14; 18	.81	.91
Total			.95

^aPais-Ribeiro *et al.*, (2004).

Anexo 3

LAPS - Fiabilidade (Alfa de Cronbach) na versão original, e no presente estudo

LAPS	Itens	α Versão Original^a	α Presente Estudo
Vinculação Geral	10;11;12;13;15;17;18;19;21 [*] ;22;23	.90	.92
Substituição de Pessoas	1-2-4-5-6-7-9	.85	.81
Direitos dos Animais	3-8 [*] -14-16-20	.80	.76
Total		.93	.94

^a Stallones e colaboradores (1988).^{*} Itens invertidos