



Instituto Superior da Maia
Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento



Animais de estimação & Saúde Mental de
adultos e idosos em tempos de Covid-19

Animais de estimação &
Saúde Mental de adultos
e idosos em tempos de
Covid-19

Ana Margarida Oliveira Ramos, N° 30309

Ana Margarida Oliveira Ramos

Dissertação de Mestrado em
Psicologia Clínica e da
Saúde

Orientação:
Professora
Doutora
Alice Amélia
de Freitas
Pereira

NUM



Ana Margarida Oliveira Ramos

Nº. 30309

**Animais de estimação & Saúde Mental de adultos e idosos em tempo
de Covid-19**

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Alice Amélia de Freitas

Pereira, Instituto Universitário da Maia

Fevereiro de 2021

Um Obrigada a todos aqueles que estão presentes na minha vida e me apoiaram nesta fase tão importante da minha vida!

“Os grandes feitos são conseguidos não pela força, mas pela perseverança.”

Samuel Johnson

Resumo

Objetivo: Esta investigação teve como objetivo geral perceber de que forma a presença de animais de estimação e/ou a relação que com eles é estabelecida, está relacionada com saúde mental de pessoas com mais de 40 anos, durante o período de estado de emergência ocorrido em Portugal, devido à Pandemia por Covid 19, desde 22 de março a 2 de maio de 2020. **Metodologia:** Esta amostra é composta por 150 participantes que colaboraram com este estudo, respondendo a um questionário online. Os participantes que constituíam a amostra, tem idades entre os 41 e 81 anos ($\bar{X} = 49.97$, $DP = 6.99$). A maioria dos participantes é do género feminino (76%), residentes em Portugal Continental (97.3%) na zona Norte (76.1%), no Litoral (89,5%), em zona Urbana (80.3%) e são casados/as ou em união de facto (70,7%). Os instrumentos utilizados foram a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS – Lovibond & Lovibond, 1995), a Escala de Vinculação Animal ou Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS – Stallones et al., 1990), um questionário relativo ao contexto pessoal, relacionado com a Covid-19 e um questionário de perceção das vantagens/desvantagens de ter um animal durante o estado de emergência relacionado com a pandemia por Covid-19. **Resultados:** os participantes do género feminino têm níveis mais elevados de vinculação ao seu animal de estimação e níveis mais elevados de Ansiedade, Depressão e Stress. No geral, pessoas com animais revelaram níveis mais altos de Ansiedade, Depressão e Stress. **Conclusão:** Os animais são fundamentais para a promoção da saúde mental do Ser Humano. Neste estudo, concluiu-se que os animais tiveram um impacto positivo na saúde mental dos participantes durante o tempo de pandemia, sendo que os participantes do género feminino, demonstraram um maior vínculo aos seus animais de estimação do que os participantes do género masculino.

Palavras-chave: Saúde Mental; Ansiedade; Depressão; Stress; Animais de Estimação; COVID-19.

Abstract

Objective: This research aimed to understand how the presence of pets is related to mental health of people over 40 years of age, during the period of emergency in Portugal, due to the Pandemic by Covid 19, from March 22 to May 2, 2020. **Methods:** This sample is composed of 150 participants who collaborated with this study by answering an online questionnaire. The participants who made up the sample, are aged between 41 and 81 years ($\bar{X} = 49.97$, $PD = 6.99$). Most of the participants are female (76%), resident in mainland Portugal (97.3%), in the North (76.1%), on the coast (89.5%), in the urban area (80.3%) and are married or in a relationship (70.7%). The instruments used were the Anxiety, Depression and Stress Scale (EADS - Lovibond & Lovibond, 1995), the Animal Binding Scale or Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS - Stallones et al., 1990), a questionnaire concerning the personal context, related to Covid-19 and a questionnaire of perception of the advantages/disadvantages of having an animal during the state of emergency related to the Covid-19 pandemic. **Results:** female participants have higher levels of attachment to their pet and higher levels of Anxiety, Depression and Stress. In general, people with animals showed higher levels of Anxiety, Depression and Stress. **Conclusion:** Animals are fundamental to the promotion of the human being's mental health. In this study, it was concluded that animals had a positive impact on the mental health of participants during the time of pandemic, and female participants showed a greater attachment to their pets than male participants.

Keywords: Mental Health; Anxiety; Depression; Stress; Pets; COVID-19.

Índice

Resumo.....	2
Abstract	3
Introdução	6
PARTE I – REVISÃO DA LITERATURA.....	8
Capítulo I – Saúde Mental.....	8
1.1 – Conceito e dimensões.....	8
1.2 - Fatores de risco da Saúde Mental	11
1.2.1 – Definição e tipos de fatores de risco	11
1.2.2- Pandemia por Covid 19 enquanto fator de risco	13
1.3 - Fatores de Proteção da Saúde Mental	15
1.3.1 – Definição e tipos de fatores de proteção	16
1.3.2 - Vinculação enquanto fator de proteção.....	16
1.4 – Maiores de 40 anos – especificidades	18
Capítulo II – Seres Humanos e Animais de Estimação.....	20
2.1 – Evolução Histórica da relação entre o Ser Humano e os Animais	20
2.2 – Relação entre Seres Humanos e Animais de Estimação	21
2.2.1- Vantagens da relação entre Seres Humanos e Animais de estimação.....	24
2.2.2 – Desvantagens da relação entre Seres Humanos e Animais de Estimação.....	26
PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO.....	27
3.1 – Objetivos e questões de investigação	28
3.2.1 - Participantes.....	31
3.2.2 - Instrumentos.....	32
3.2.2.1 - Questionário Sociodemográfico.....	32
3.2.2.2 – Contexto pessoal - pandemia por Covid 19.....	32
3.2.2.3 - Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS).....	32
3.2.2.4. Relação geral com animais de estimação	34
3.2.2.5 - Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS).....	34
3.2.2.6. Percepção de Vantagens/desvantagens de ter um animal de estimação durante o estado de emergência	35
3.2.3 – Procedimentos	36
3.3.1 – Análise dos Resultados.....	37
3.3.1.1 - Contexto pessoal - pandemia por Covid 19	37
3.3.1.2 - EADS	38
3.3.1.4 - LAPS.....	41
3.3.1.5 – Percepção de Vantagens/desvantagens de ter um animal de estimação durante o estado de emergência	41

3.3.1.6 - Saúde mental: quem tem e quem não tem animais de estimação.....	46
3.3.2 – Discussão dos Resultados.....	48
Conclusão.....	50
Referências Bibliográficas	52

Introdução

A presente dissertação foi realizada no âmbito do 2ºano de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde no Instituto Universitário da Maia, sob a orientação da Professora Doutora Alice Pereira.

Esta investigação teve como objetivo geral perceber de que forma a presença de animais de estimação está relacionada com saúde mental de pessoas com mais de 40 anos, durante o período de estado de emergência ocorrido em Portugal, devido à Pandemia por Covid 19, desde 22 de março a 2 de maio de 2020.

Em concordância com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde é «o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade» (Araújo & Xavier, 2014, p. 5). A ligação entre os domínios físico, mental e social são indispensáveis para o sujeito ter uma boa saúde (Martins, 2004). Desta forma, a saúde mental é, tal como a saúde física, relevante para o bem-estar das pessoas e sociedades. A saúde mental é a condição de bem-estar que permite à pessoa ser capaz de executar as suas próprias tarefas, lidar e ser resiliente comparativamente às complexidades habituais da vida, trabalhar de modo produtivo e lucrativo e ser capaz de contribuir para a sociedade (Almeida, 2018; WHO - World Health Organization, 2016).

Os seres humanos estão, cada vez mais, unidos aos seus animais de estimação (Almeida et al., 2010). Considerando a relação que se estabelece entre seres humanos e animais de estimação, esta pode ter impacto a nível da promoção da saúde mental. (Miranda, 2011). Para as pessoas que possuam animais de estimação, poderá verificar-se um aumento de exercício físico (especialmente no caso das pessoas que têm cães, devido aos passeios higiénicos), uma melhoria do estado emocional e da satisfação social e física (Rogers et al., 1993), aumento da tolerância ao stress psicológico (Allen et al., 2002), maior interação social (McNicholas & Collis, 2000) e uma maior participação na comunidade (Wood et al., 2005).

Esta investigação divide-se em duas partes. A primeira parte Revisão Bibliográfica, onde serão abordadas as temáticas relativas à Saúde Mental e à relação entre seres humanos e animais de estimação

A segunda parte deste trabalho é constituída pelo Estudo Empírico, onde serão os objetivos e o método, e a análise e discussão dos resultados.

Por último, é feita uma reflexão final onde é realizada uma introspeção de todo este processo, referindo a sua importância e todas as dificuldades que surgiram no decorrer desta investigação.

PARTE I – REVISÃO DA LITERATURA

Capítulo I – Saúde Mental

No decorrer dos anos, os problemas da saúde mental foram negligenciados por todo o mundo. Preconceitos, medos e estigmas têm sido associados aos problemas mentais. Este aspeto pode explicar a inferiorização a que é votada a área da saúde mental, assim como as pessoas que sofrem de doenças mentais, o que leva a que, frequentemente, quem sofre destas doenças, seja vítima de discriminação e exclusão. Porém, esta situação está a mudar, havendo uma maior consciencialização da importância da saúde mental, que tem passado a ser entendida como uma constituinte fundamental na saúde (Almeida, 2018).

A saúde mental é a base que permite ao Ser Humano ter bem-estar e competência para ultrapassar os obstáculos, que surgem durante todo o ciclo vital tornando-o, assim, resiliente face a todos os contratemplos (Palha & Palha, 2018).

Neste capítulo serão abordados o conceito e dimensões de saúde mental, os fatores de risco e de proteção, no que à saúde mental diz respeito, bem como as especificidades associadas à faixa etária maiores de 40 anos.

1.1 – Conceito e dimensões

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde é «o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade» (Araújo & Xavier, 2014, p. 5). A interligação entre os domínios físico, mental e social são imprescindíveis para o indivíduo ter uma boa saúde (Martins, 2004). Desta forma, a saúde mental é, tal como a saúde física, importante para o bem-estar das pessoas e sociedades. A saúde mental é a condição de bem-estar que permite ao indivíduo ser capaz de realizar as suas próprias tarefas, lidar e ser resiliente relativamente às dificuldades habituais da vida, trabalhar de modo produtivo e lucrativo e ser capaz de contribuir para a sociedade (Almeida, 2018; WHO - World Health Organization, 2016).

Apesar das diversas definições de saúde mental, apresentadas por diversos autores, em comum apresentam a noção de que engloba auto-eficácia, bem-estar, autonomia, interdependência entre gerações, competência, e auto-realização emocional e intelectual de um indivíduo. Do ponto de vista intercultural, definir de uma forma completa o conceito de saúde mental, é quase impossível. No entanto, de uma forma geral,

considera-se que a saúde mental transcende a inexistência de perturbações mentais (WHO, 2001).

Uma plena saúde mental depende, então, do bem-estar mental e psicológico. Para chegar a uma boa saúde mental, a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem desenvolvido trabalhos para melhor conhecer a saúde mental da sociedade. O trabalho que tem sido desenvolvido por esta organização compreende a promoção do bem-estar mental, a prevenção de perturbações mentais, a proteção dos direitos humanos e, por último, o atendimento de pessoas afetadas por perturbações mentais (WHO, 2019). Quando se estuda a temática da saúde mental, a abordagem das perturbações de ansiedade e depressão têm-se revelado fundamental (Pais-Ribeiro et al., 2004).

A ansiedade é designada como sendo um estado de humor direcionado para o futuro, ligado à preparação para a eventualidade de ocorrência de um acontecimento ou episódio negativo, sendo que o medo é a resposta de alarme ao perigo presente, que pode ser real ou percebido (Barlow, 2002, cit in Craske et al., 2009). No entanto, a ansiedade pode tornar-se patológica quando deixa de ser adaptativa, ou seja, quando pretende responder a um perigo que não é real, ou quando o nível de ativação e duração são incongruentes, face à situação concreta (Castillo et al., 2000; Rosen & Schulkin, 1998; Ruiz et al., 2001). A ansiedade caracteriza-se por situações de medo ou ansiedade excessiva, sendo que o medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de ameaça futura (DSM-V, 2014). Os sujeitos de género feminino têm duas vezes mais probabilidade do que os de género masculino de incidência de episódios de ansiedade. A prevalência do diagnóstico tem seu pico na meia-idade e declina ao longo dos últimos anos de vida. No estudo de Pereira (2014), as mulheres apresentaram níveis mais elevados que os homens na Ansiedade, Depressão e Stress.

De acordo com a OMS, a depressão é entendida como sendo uma perturbação que é determinada pela tristeza, sentimentos de culpa, perda de interesse e prazer, baixa autoestima, perturbações do sono e/ou apetite, baixa concentração e cansaço excessivo (Pinto et al., 2015). Para Del Porto (1999), a depressão pode ser percebida como um estado afetivo, sintoma e síndrome. Como estado afetivo, esta é representada pela tristeza normal da vida psíquica, que quando apresenta níveis mais altos, torna-se num sinal de alerta para a formação de estados depressivos. Enquanto sintoma, a depressão pode ser interpretada como sendo uma manifestação secundária de outras perturbações mentais e

físicas. A depressão como síndrome, inclui alterações de humor, tais como a irritabilidade, tristeza, apatia e ausência de capacidade para sentir prazer. Os estados depressivos podem ser caracterizados por sentimentos de vazio, alterações psicomotoras e vegetativas (sensação de fadiga e perda de energia), lentificação dos movimentos e redução do interesse pelos outros. Segundo o DSM-V (2014), a depressão caracteriza-se por tristeza suficientemente grave ou persistente para interferir no funcionamento, e muitas vezes, para diminuir o interesse ou prazer nas atividades. Sujeitos de género feminino apresentam índices 1,5 a 3 vezes mais altos do que os sujeitos do género masculino no que diz respeito à depressão e stress. De acordo com o estudo de Miranda (2011), com a presença de um animal de estimação, o facto de cuidar do mesmo, as mulheres evidenciaram sintomas de depressão mais elevados.

De acordo com o DSM-V (2014), o sofrimento psicológico posterior à exposição a um evento traumático ou stressante é bastante variável. Sendo que, nalguns casos, os sintomas podem ser percebidos num contexto de ansiedade ou medo. Entretanto, alguns indivíduos que estiveram expostos a um evento traumático ou stressante exibem sintomas, no lugar de ansiedade ou medo, os sintomas são disfóricos e anedónicos, externalizações de raiva e agressividade ou sintomas dissociativos.

Em 2013, a Direção Geral da Saúde (DGS) apresentou dados que revelavam que Portugal é um dos países europeus com uma elevada prevalência de perturbações mentais, principalmente perturbações de ansiedade e perturbações depressivas (DGS, 2013). A ansiedade, por norma, está especificamente ligada à depressão, sendo estas determinantes de um grande aglomerado de doenças mentais (Pais-Ribeiro et al., 2004).

Clark & Watson (1991), numa das suas investigações, agruparam os sintomas de ansiedade e depressão em três estruturas básicas: Depressão, Ansiedade e Stress. Nesta investigação, a saúde mental vai ser analisada através do modelo tripartido foi desenvolvido por Clark e Watson (1991), com o intuito de clarificar a relação entre a ansiedade e a depressão. Sendo assim, para avaliar os sintomas de depressão e ansiedade, Pais Ribeiro colaboradores (2004), adaptaram a *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) para a população portuguesa, que deu origem à Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS). A Depressão é designada como sendo a perda de autoestima e iniciativa, e está ligada à baixa probabilidade de atingir objetivos importantes para o indivíduo. A Ansiedade salienta a ligação entre as situações persistentes de ansiedade e as respostas intensas de medo. O stress abrange itens menos discriminativos da ansiedade e depressão,

referindo-se a estados persistentes de excitação e tensão, baixa tolerância à frustração, dificuldade em relaxar, irritabilidade e agitação (Pinto et al.,2015). Pinto e seus colaboradores (2015), também definem o stress como sendo um procedimento complexo, desenvolvido por uma resposta não específica do indivíduo, a um fator de stress interno ou externo. Por sua vez, a resposta de stress gera alterações comportamentais, cognitivas, fisiológicas. Esta resposta de stress, depende da diferença entre a forma como o individuo interpreta o fator de stress e a maneira como percebe a sua competência para enfrentar o mesmo (Lipp, 2006; Margis et al., 2003).

1.2 - Fatores de risco da Saúde Mental

Como foi mencionado no ponto anterior, a base da saúde mental é o bem-estar do individuo, sendo este capaz de lidar com as adversidades, que possam existir, assim como contribuir para a comunidade (Mittlemark et al., 2005). É possível identificar vários tipos de fatores de risco. A pandemia por Covid-19, com as restrições que têm sido aplicadas e o receio de se ser infectado pode constituir-se, também, como fator de risco.

1.2.1 – Definição e tipos de fatores de risco

De acordo com Reppold e colaboradores (2002) cit in Maia & Williams, 2005, fatores de risco são variáveis ou situações relacionadas à alta possibilidade de ocorrência de resultados negativos ou indesejáveis (Reppold et al., 2002, cit in Maia & Williams, 2005).

Diversas circunstâncias podem pôr em causa a saúde mental, sendo estas ser individuais, socioeconómicas e ambientais (Mittlemark et al., 2005).

No que diz respeito às circunstâncias individuais, estão envolvidas características pessoais como a inteligência emocional, inteligência social, fatores genéticos e biológicos. A inteligência emocional é a competência de enfrentar sentimentos e pensamentos, e de conduzir a vida quotidiana. Relativamente à inteligência social, esta engloba a capacidade de lidar com o mundo, ao envolver-se em dinâmicas sociais (desenvolvendo, assim, a capacidade de respeitar as opiniões que possam ser dadas por outras pessoas). Os fatores genéticos e biológicos incluem características inatas adquiridas que tem a ver com as características genéticas (p.e anomalias cromossómicas) ou com acontecimentos com forte impacto a nível do desenvolvimento físico da pessoa (p.e privação de oxigénio no parto) (WHO, 2012).

Relativamente às circunstâncias sociais e económicas, estas interferem com a capacidade que o sujeito tem para se desenvolver e explorar o meio (WHO, 2012) e incluem, por exemplo, o emprego, a educação, o nível socioeconómico, etc. (Alves, & Rodrigues, 2010).

Relativamente à situação emprego, Stevens (2005) refere que as satisfações no trabalho, assim como a estabilidade laboral, estão associadas a níveis mais altos de saúde e bem-estar. Contrariamente, isto não se comprova quando o indivíduo está numa situação de desemprego, pois existem níveis mais elevados de doença e mortalidade precoce. A insegurança laboral, a angústia de perder o emprego, assim como a vulnerabilidade associada a estes dois aspetos, estão associados à baixa auto-estima e a sentimentos de desespero e humilhação, principalmente quando não existe suporte social. Nestas situações, onde não se verifica esse suporte, o desemprego pode conduzir à falta dos bens básicos (p.e alimentação), verificando-se assim elevadas taxas de ansiedade e depressão ou mesmo suicídio (WHO, 2008).

Já no que diz respeito à educação, os estudos demonstram que existe uma associação negativa forte, entre o nível de habilitações literárias e a ocorrência da doença mental (considerando as perturbações mentais mais comuns) (Patel & Kleinman, 2003). Ou seja, níveis educacionais mais elevados estão associados a uma menor ocorrência de perturbações mentais (Araya et al., 2003). Uma das possíveis explicações para esta relação poderá ter a ver com o facto de um nível de educação mais elevado permitir o acesso a empregos com melhores condições, pelo com melhor remuneração, o que lhe permitirá ter melhores condições habitacionais, e que poderá permitir uma maior inclusão ao nível social (Patel et al., 2003; WHO, 2001). Pelo contrário, um nível de habilitações literárias mais baixa pode constituir-se como uma barreira difícil de ultrapassar, nomeadamente no que diz respeito ao acesso aos cuidados de saúde, pelo que correm um maior risco de devolver perturbações mentais (WHO, 2001).

Quanto ao ambiente em que a pessoa está inserida, inclui-se o ambiente familiar, educacional, laboral e social que, em interação com os fatores já referidos, pode ser fonte de acontecimentos de vida stressantes, que podem afetar a saúde mental. Os acontecimentos de vida stressantes estão relacionados com a dor psicológica (Mechanic, 1972; Rahe & Arthur, 1978), podendo potenciar o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e de depressão, ou perturbação do stress pós-traumático (Margis et al., 2003).

Por fim, numa perspetiva epidemiológica, o nível socioeconómico pode também ter impacto a nível da saúde mental. A pobreza, por exemplo, referida como sendo a falta de dinheiro ou a escassez de bens materiais (Alves et al., 2010), de acordo com Saraceno e Barbui (1997) pode ter como indicadores um baixo nível socioeconómico, desemprego, privação, baixo nível educacional e de coesão familiar e más condições de residência, que se podem constituir, também como fatores de risco na saúde mental. Resumidamente, podemos referir, como fatores de risco, a falta de meios, tanto sociais, educacionais como económicos (WHO, 2001). A falta de apoio familiar, experiências de vitimização, baixo nível socioeconómico e acontecimentos de vida stressantes (Pesce et al., 2004; Poletto & Koller, 2008) constituindo-se também como fatores de risco.

1.2.2- Pandemia por Covid 19 enquanto fator de risco

Como foi referido no ponto anterior, existem situações que alteram a rotina dos indivíduos despoletando, nos mesmos, respostas de ansiedade e stress.

A recente pandemia por Coronavirus – covid-19, pode constituir-se como fator de stress, quer pelas restrições que estão a ser decretadas pelos diversos países (e suas consequências) e consequentes alterações nas rotinas individuais, quer pelo medo de contrair a doença.

Os coronavírus pertencem à família *Coronaviridae* que inclui vírus que podem provocar infeção no Ser Humano, mamíferos e aves. Até aos dias de hoje, há evidências da existência de oito coronavírus que infetam e podem causar doença no Ser Humano. Por norma, estas infeções danificam o sistema respiratório, podendo ser idênticas às constipações comuns ou progredir para uma doença mais grave, p.e a pneumonia. Dos coronavírus que infetam o Ser Humano o SARS-CoV, o MERS-CoV e o SARS-CoV-2 ultrapassaram a barreira das espécies, ou seja, estes vírus foram transmitidos ao Ser Humano a partir de um animal. O SARS-CoV causou uma epidemia em 2002-2003 e o MERS-CoV que surgiu em 2012 originou casos isolados de infeção e pequenos de casos de doença respiratória. O novo coronavírus, o SARS-CoV-2, que origina a doença designada COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China (DGS, 2020).

No dia 31 de dezembro no ano de 2019, a China reportou à OMS um número elevado de casos de pneumonia, de origem desconhecida, em trabalhadores e frequentadores de um mercado de aves, peixes e marisco vivos da cidade de Wuhan,

situada na província de Hubei na China. As autoridades chinesas, a 9 de janeiro, reconheceram um novo vírus do grupo dos coronavírus (2019-nCoV) como estando na origem da doença (DGS, 2020). Este coronavírus pode provocar doenças respiratórias leves a moderadas, que poderão ser idênticas a uma gripe comum podendo, no entanto, desenvolver-se para quadros clínicos mais complexos e até morte, no caso de indivíduos mais frágeis (ULSBA, 2020). Os grupos de maior risco, ou seja, indivíduos que estão mais frágeis face ao vírus, podem dividir-se em três subgrupos. No primeiro subgrupo, estão incluídos indivíduos com idades mais avançadas (≥ 65 anos). No segundo subgrupo, estão englobados sujeitos com doenças crónicas (por exemplo, doença cardíaca, pulmonar, oncológica, hipertensão arterial, diabetes, entre outros). Por último, no terceiro subgrupo, estão incluídos sujeitos, com sistema imunitário comprometido, doentes em tratamentos de quimioterapia e de doenças autoimunes ou inflamatórias, assim como, sujeitos infetados com vírus da imunodeficiência humana e transplantados (DGS, 2020).

Este vírus transmite-se por intermédio da projeção de gotículas respiratórias, em contacto próximo com as mucosas da boca, nariz ou olhos, através do toque de mãos contaminadas, ou através do contacto com objetos ou superfícies que estejam contaminados. De acordo com a DGS (2020) como estratégias de prevenção, os indivíduos devem adotar medidas de higiene (lavar/desinfetar frequentemente as mãos) e etiqueta respiratória (tapar a boca e o nariz com o antebraço ou com um lenço de papel aquando da tosse ou espirros), distanciamento social (manter a distância de segurança de cerca de 2 metros com outras pessoas) e evitar a partilha de objetos pessoais,

As consequências da COVID-19 são diversas, desde a ausência de sintomas (indivíduos portadores do vírus, mas assintomáticos) até indivíduos com sintomatologia respiratória severa. Após exposição ao vírus, o período de incubação pode durar 14 dias (ULSBA, 2020).

Para ajudar a combater a pandemia, o governo português tomou medidas extraordinárias de contenção e mitigação. Em 22 de março de 2020 foi decretado o estado de emergência que vigorou até 2 de maio. A declaração do estado de emergência trouxe consigo recomendação do confinamento obrigatório para a população portuguesa. Deste modo, foi decretada a proibição de deslocações não essenciais e todos os ajuntamentos públicos, o encerramento das escolas e lojas que não eram fundamentais, das fronteiras e dos voos. Estas medidas levaram a que todos os setores passíveis de trabalhar a partir de casa, optassem apenas pelo teletrabalho. Em muitos casos de teletrabalho, este foi

exercido em condições difíceis, como ter as crianças em casa (devido ao encerramento das escolas), falta de espaço adequado. Os empregos e cargos em que não era possível adotar o teletrabalho, as entidades patronais optaram pela realização de vários turnos, de forma a ser possível diminuir os ajuntamentos e os cruzamentos entre pessoas (Mamede et al, 2020). No entanto, muitas empresas não resistiram ao impacto da pandemia, sentindo uma diminuição de procura e consumo, tendo-se registado um aumento do desemprego. Esta situação de maior desemprego levou a um maior impacto a nível económico (Mamede et al., 2020).

De acordo com a OMS, as consequências que esta pandemia trouxe estão a provocar à população pressão psicológica (ONUNews, 2020). Neste sentido, pode considerar-se que a pandemia criou condições para a população enfrentar um maior estado de ansiedade.

Uma das questões importantes da pandemia, é o incentivo ao isolamento social, o que pode despertar sentimentos de insegurança, medo e angústia. Ramirez et al., 2020, referem que existem vários fatores que contribuem para a manifestação de ansiedade e depressão em pessoas que se encontram em isolamento social. Estes fatores centram-se na falta de controlo que as pessoas sentem ao estar em isolamento, pois este contexto não possibilita ao individuo perceber a duração desta crise. Este sentimento de incerteza, assim como todas as restrições que são colocados pelas medidas de precaução do isolamento social (alterações drásticas de planos futuros, separação do ambiente social e familiar) tornaram-se incentivos constantes para o surgimento de sintomas de ansiedade e depressão.

Estes sentimentos podem prolongar-se até mesmo após o término do vírus (Hossian et al, 2020). Quando há algum acontecimento que traz mudanças na vida das pessoas, fazendo com que estas sejam obrigadas a mudar a sua rotina, os indivíduos começam a sentir raiva, medo, ansiedade, tristeza, depressão (Brito, 2020).

1.3 - Fatores de Proteção da Saúde Mental

Como foi referido no ponto anterior, a saúde mental é a base para o bem-estar do Ser Humano. Como verificámos é possível identificar que existem fatores de risco que colocam à prova a saúde mental, no entanto, existem também fatores de proteção que potencializam o bem-estar.

1.3.1 – Definição e tipos de fatores de proteção

Para Siegel (1990), fatores de proteção são situações que potencializam o bem-estar, aliviando o sofrimento. Os fatores de proteção são constituídos por circunstâncias individuais (recursos pessoais) e circunstâncias contextuais (recursos ambientais) a que cada indivíduo tem acesso e que lhe permite enfrentar os diversos acontecimentos de vida que surgem (Cardoso et al, 2018).

No que compete aos fatores individuais, as características psicológicas, tais como, a esperança, autoestima, otimismo, autoeficácia e bem-estar, estas apresentam-se como sendo importantes mecanismos protetores para o desenvolvimento saudável da pessoa (Burrow et al., 2010; Orth et al., 2012; Segabinazi et al., 2010; Segabinazi et al., 2012). Um estudo de Arteche e Bandeira (2003), demonstrou uma associação entre a satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, sendo que níveis mais elevados de afetos positivos estão associados e níveis mais elevados de satisfação com a vida. Acrescentando a estes, existem também outros fatores de proteção que podemos aqui incluir, sendo eles, a autonomia, bem-estar subjetivo, autoestima, competência emocional, afetos positivos, apoio social e coesão familiar (Poletto & Koller, 2008).

Relativamente a fatores contextuais, uma percepção de suporte social e familiar, pode funcionar como um potente fator de proteção para os jovens, cooperando para o aumento da sua autoestima e do seu bem-estar físico e psicológico (Helsen et al., 2000; Larose & Bernier, 2001 e Segabinazi et al., 2010). Alguns estudos explicam que as complicações no ambiente familiar, se configuram como relevantes fatores preditores de problemas de comportamento, como abuso de substâncias, delinquência, evasão e satisfação escolar (Fomby & Bosick, 2013; Huebner et al, 2000; Little et al, 2012 e Nunes et al., 2014), sendo assim, o contexto é importante para o desenvolvimento dos indivíduos (Segabinazi, 2010).

1.3.2 - Vinculação enquanto fator de proteção

A vinculação foi considerada, por John Bowlby (1989), como sendo um mecanismo básico dos seres humanos, que promove um comportamento programado biologicamente (como o mecanismo da sexualidade e alimentação) sendo descrito como um sistema de controle homeostático, que opera dentro de um contexto de demais sistemas de controlo comportamental (Dalbem, & Dell’Aglia, 2005). A vinculação tem um papel importante na vida dos seres humanos e envolve a percepção da disponibilidade

e segurança proporcionada pela figura de vinculação, fatores essenciais para o fortalecimento desta relação (Cassidy, 1999). A relação entre a criança e os cuidadores é estabelecida com base em sinais inatos do bebê e nas competências cognitivas e emocionais da criança, mas também na estabilidade dos cuidados, responsividade e sensibilidade dos cuidadores (Bowlby, 1973). É por este facto que as primeiras relações de vinculação, que são iniciadas na infância, têm influência no estilo de vinculação do indivíduo ao longo do ciclo vital (Bowlby, 1989).

Um aspeto importante no processo de vinculação, tem a ver com os comportamentos que o indivíduo desenvolve para alcançar ou manter a proximidade com outro indivíduo. Estes comportamentos são referidos por Bowlby (1989) e Cassidy (1999), como comportamentos de vinculação. Estes comportamentos tem uma função biológica relacionada com a necessidade de proteção e segurança (Bowlby, 1973). Ainsworth (1989) refere que este comportamento de vinculação é demonstrado das mais diversas intensidades e formatos. Pode ser executado de uma forma ativa/passiva (procurar o cuidador) aversiva (chorar) ou comportamental (sinais comportamentais que chamam a atenção do cuidador para a vontade de interagir da criança). Todas estas formas de comportamento de vinculação são manifestadas por crianças, adolescentes e adultos, na procura da aproximação a outras pessoas, sendo o padrão destes comportamentos que revelam a qualidade da vinculação (Ainsworth, 1989).

Bowlby (1969) refere que existem dois tipos de fatores que influenciam na ativação dos comportamentos de vinculação: individuais e ambientais. Os fatores individuais, estão associados às condições físicas e do temperamento da criança, enquanto que os fatores ambientais estão relacionados com as condições do ambiente. A relação entre estes dois fatores é complexa e depende da estimulação do sistema de vinculação. Este sistema tem um papel importante nas respostas afetivas e no desenvolvimento cognitivo da pessoa, pois engloba uma representação mental das figuras de vinculação, de si e do ambiente, baseados na sua experiência (Bowlby, 1969).

Segundo Bowlby (1976/1990), cit in Alves e Steyer (2019), os cuidados maternos podem ser entendidos através de um “comportamento maternal”, ou seja, este comportamento engloba o retorno do bebê de volta aos braços da sua mãe. Neste comportamento é possível destacar um fator fundamental denominada de “recuperação”, esta consiste na redução da distância entre o bebê e a mãe. Esta relação de apego, que se estabelece entre crias e cuidadores, é fundamental para as espécies, e é descrita como

sendo uma relação afetiva que é constante, por tempo indeterminado, sendo esta relação revelada pela necessidade mútua (Farraco & Seminotti, 2010).

Alguns estudos salientam que a vinculação, para além de poder ser estabelecida com outros Seres Humanos, pode ainda ser estabelecida com animais de estimação. No estudo de Rynearson (1978), verificou-se que pode ser estabelecida uma ligação entre o ser humano e o animal de estimação, sendo que estes partilham a mesma capacidade de demonstrar e responder ao apego. A dinâmica desta ligação de vínculo que flui entre o ser humano e o animal de estimação é a vivacidade desta relação que é crucial para o equilíbrio vital e recíproco de apego. Quinn (2005), comprovou com o seu estudo, que os participantes do género feminino demonstram maiores níveis de vínculo aos seus animais de estimação relativamente aos participantes do género masculino. Congruentemente com este estudo, outros referem que as mulheres apresentam maior vínculo ao animal de estimação do que os homens (Johnson et al., 1992; Prato-Previde et al., 2006; Reid & Anderson, 2009; Williams et al., 2010 e Winefield et al., 2008).

1.4 – Maiores de 40 anos – especificidades

Esta faixa etária inclui a meia idade e a 3ª idade. A meia idade ou vida adulta intermédia, segundo diversos autores, vai desde os 40 aos 70 anos, mas esta definição arbitrária, pois não há um consenso quando é que a meia-idade começa e termina (Papalia et al., 2013). É um estágio distinto da vida, com as suas próprias normas sociais, papéis, oportunidades e desafios. Nesta idade acontecem mudanças sensoriais e motoras sendo estas quase impercetíveis. Estas mudanças centram-se mais ao nível visual, gustativa, olfativa e tátil (Kline et al., 1992; Kosnik et al., 1988; Cain et al., 1990; Stevens et al., 1991).

Neste processo de meia idade, existem mudanças fisiológicas, sendo estas resultados do processo de envelhecimento e do somatório de diversos fatores comportamentais e estilo de vida. Para além destas, existem outras mudanças mais evidentes como a pele menos tensa e lisa (rugas), cabelo grisalho e o aumento de peso. Para além disto, esta fase é um período da vida repleto de acontecimentos contraditórios, como lidar com a independência dos filhos e a dependência dos pais, assim como, a alegria de ver nascer os netos e a tristeza de ver falecer os pais (Papalia et al., 2013). Muitas das vezes, quando existe o regresso ou a permanência dos filhos, este aspeto leva a sentimentos de insucesso no processo de autonomização dos filhos, podendo impedir

ao sujeito de explorar os seus interesses. Relativamente à relação com os pais, nesta fase possuem laços fortes de interajuda com os mesmos e a noção de que os seus pais estão a ficar mais velhos, levando a uma perceção podendo esta ser perturbadora (Papalia et al., 2013).

Quanto à saúde física e mental, com o aumento da idade, a partir dos 60 anos há uma maior dificuldade na realização das atividades do dia-a-dia. Nesta idade há uma maior propensão a contrair doenças, como a hipertensão e diabetes e demoram mais tempo na sua recuperação (Merrill & Verbrugge, 1999 cit in, Papalia et al., 2013; Siegler, 1997 cit in, Papalia et al., 2013). Sendo assim, o recurso aos serviços médicos aumenta (Papalia et al., 2013). Nestas idades, a saúde mental começa a ficar mais afetada. As depressões são habitualmente ligadas às perdas, ao aparecimento de doenças, a disfunções cognitivas, às carências que se fazem sentir e a aspetos sociais, assim como, o isolamento social, a debilidade física e a diminuição das atividades de vida diária (Rodrigues, 2009 cit in, Costa, 2013).

Existem uma série de estereótipos negativos associados aos idosos, especialmente a nível da cultura Europeia e americana, considerando que estes começam a ficar mais cansados e com pouca coordenação, sendo que são mais suscetíveis a infeções e acidentes (Papalia et al., 2013). Estes acabam por estar mais isolados, sendo possivelmente devido a este facto, sofrem de frequentes oscilações de humor. A nível cognitivo, começam a ser evidentes algumas alterações e diminuição da velocidade do processamento. Quando existem perturbações mentais estas podem ser devastadoras, como no caso da demência, esta pode ser provocada pela doença de Alzheimer, Parkinson (Papalia et al., 2013). Nesta fase do ciclo vital, esta pode ser vivida de forma mais ou menos gratificante e saudável. Com a reforma, há a diminuição da atividade profissional ou social, sendo tendencialmente visto como um peso para os outros (familiares, amigos), havendo um maior isolamento (Papalia et al., 2013).

Capítulo II – Seres Humanos e Animais de Estimação

Os seres humanos estão, cada vez mais, ligados aos seus animais de estimação (Almeida et al., 2010). Para uma melhor compreensão desta temática, começar-se-á por uma abordagem histórica da ligação do ser humano aos animais, passando depois a uma análise da relação estabelecida com os animais de estimação e das vantagens/desvantagens que daí advém.

2.1 – Evolução Histórica da relação entre o Ser Humano e os Animais

A relação entre o Ser Humano e o Animal começou há milhares de anos, iniciando-se na Pré-História.

O Ser Humano inicia um processo irreversível de socialização gerando um relacionamento estável e constante que converge para a categorização de um grupo específico de animais, sendo estes denominados de animais domésticos (Caetano, 2010). Estes animais domésticos podem ser vistos como uma fonte de ameaça, como uma fonte de suporte ou auxílio às suas necessidades diárias: funcionando como apoio durante a caça, servindo como meio de transporte de seres humanos, contribuindo para a segurança das cavernas e ainda como fonte de materiais que seriam fundamentais para a construção de ferramentas de proteção e vestuário (Caetano, 2010).

Existem estudos que demonstram que a interação entre ser humano-animal, que esteve pode ter começado numa primeira relação estabelecida com um lobo. Posteriormente este lobo terá sido usado como recurso de caça e proteção da habitação e desenvolveu características dóceis, lobo esse que poderá ter evoluído para o cão doméstico. Uma relação de maior proximidade poderá ter surgido na época de maior frio e fome, onde o ser humano usava o cão para se esquentar e gratificava ao animal com restos de comida (Fuchs, 1987), podendo estar aqui a origem do termo “animais de estimação”, valorizados não só pela sua ajuda funcional, mas também pela sua companhia. Na Idade do Bronze e Ferro, os animais eram utilizados como cães de guarda, como recursos para transportar carroças e trenós, e para seguir os tropeiros e agricultores (Levine, 1999).

Atualmente, os animais de estimação estão amplamente presentes no nosso quotidiano. A maioria das famílias adotam seres de várias espécies como cães, gatos

(Delarissa, 2003) mas também, mais recentemente, animais exóticos, como por exemplo, cobras, aranhas, chinchilas, lagartos, etc (Hinkert, 2013).

No caso dos cães, por exemplo, os papéis que lhes são atribuídos, para além de serem usados como companhia, incluem o auxílio na caça, pastoreio, guarda de propriedades, trabalho policial, guias de pessoas portadores de necessidades especiais e/ou deficiência como em escolas, instituições, hospitais, consultórios e em mais atividades na sociedade (Chagas et al., 2009 e Caetano, 2010). Nestas atividades estão incluídas as intervenções assistidas por animais, como as Atividades, Terapias e Educação assistida por Animais.

A Atividade Assistida por Animais (AAA), consiste fundamentalmente na visita dos animais, sendo que as visitas possuem benefícios educacionais, motivacionais, recreativos e terapêuticos, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos através do vínculo humano-animal. As atividades assistidas por animais podem ser administradas em diversos contextos por profissionais especialmente treinados (Palley et al., 2010). Existem também animais que são “terapeutas” que acompanham sessões de terapia, sendo estas designadas como atividades/terapias assistidas por animais.

A Terapia Assistida por Animais (TAA), consiste numa intervenção destinada a um objetivo, onde o vínculo humano-animal é o componente fundamental do processo terapêutico. Esta intervenção é orientada por um profissional da área da saúde e é delineada principalmente para proporcionar melhorias nas áreas físicas, social, emocional, atendendo ao desempenho cognitivo dos sujeitos (Delta Society, 2005, cit in Silva, 2015; Fine, 2006).

A Educação Assistida por Animais (EAA), caracteriza-se por recorrer a animais com o objetivo de estes serem mediadores na promoção de uma estratégia pedagógica. Essa prática pode ser introduzida em diversos públicos, entre eles, estudantes com necessidades educacionais especiais (Lima et al., 2018).

2.2 – Relação entre Seres Humanos e Animais de Estimação

Segundo o estudo de Alves e Steyer (2019) os indivíduos que possuem animais de estimação relatam que a proximidade que mantém com os seus animais de estimação engloba reciprocidade afetiva entre eles e os seus animais. Para além deste aspeto,

referem que o conforto que têm com os seus animais leva a um sentimento de prazer e bem-estar.

Faraco e Seminotti (2010), referem que um sistema social é composto por um aglomerado de seres vivos numa corrente de interações, que funciona como meio para que estes se assegurem como seres vivos. A relação entre o Ser humano e o animal de estimação é definida pela Associação Americana de Medicina Veterinária, como sendo uma relação dinâmica, e reciprocamente benéfica, entre as pessoas e os animais. Estes comportamentos fundamentais correspondem às interações psicológicas, emocionais e físicas que existem entre as pessoas, animais e ambiente (Faraco, 2008). Cohen (2002), acredita que, nos centros mais citadinos, os animais de estimação são elementos que estão incluídos no centro familiar e que cumprem a função de conforto e estimação.

Os animais de estimação, para além de simbolizarem afeto e apego, desempenham papéis, tanto no contexto familiar, como social (Almeida et al., 2010).

Paul e Serpell (1993), referem que, apesar de os animais de estimação ocuparem um espaço distinto dos humanos, operam de forma coerente com o sistema familiar. O vínculo existente neste sistema familiar, é formado pelas emoções, levando Farraco e Seminotti (2010) a afirmar que as relações existentes entre pessoas e cães se assemelham a relações amorosas. A ligação que existe entre o ser humano e os animais de estimação é bidirecional, visto que o cão, por exemplo, elege frequentemente ligação com humanos, em detrimento da ligação a os seres da sua espécie (Bierer, 2001).

Os animais de estimação são entendidos, para as famílias, como confidentes de segredos, suporte para a autoestima e contribuem para uma sensação de conforto (McNicholas & Collis, 2001). A ligação que há entre o humano e o cão, por exemplo, é semelhante ao apego que existe entre cuidadores e crianças.

Nos lares portugueses, relativamente à existência de cães, a existiu uma maior oscilação entre 2013 e 2016, posteriormente estabilizou em julho de 2020 com 37.6%, sendo um valor mais baixo do valor registado em 2019 (38.5%) e igual ao valor observado em 2018. A existência de gatos nos lares portugueses aumentou continuamente entre 2015 e 2018, sendo que em julho de 2020 chegou aos 31.5% (Grupo Marktest, 2020).

Mais de metade das famílias portuguesas têm animais de estimação e no ano de 2020 registou um total de 6.7 milhões de animais. Só em lares portugueses, 54% destes possuem, pelo menos, um animal. No total, 33% são cães, 23% gatos, 12% peixinhos, 6% passarinhos e por fim outros 6% são outros animais, entre eles, coelhos, tartarugas, hamsters e outros mais excêntricos como tarântulas, dragões barbudos, iguanas, cobras e outros lagartos (Rodrigues & Teixeira, 2020).

Esta relação privilegiada com os animais de estimação, prendem com a alteração dos núcleos familiares e a constatação de que estes contribuem para o bem-estar físico e psicológico das pessoas.

Apesar de crescente integração de animais nos núcleos familiares, muitas famílias não têm animais de estimação. Segundo Chur-Hansen e colaboradores Winefield e Beckwith (2008), isto pode acontecer por razões de saúde, mas não só. Outras razões incluem questões pragmáticas, como se é oportuno ou não ter animais de estimação pelo dispêndio de tempo e energia que isso implica.

Para a maior parte das pessoas, os seus animais de estimação são como elementos da família (Cohen, 2002). Num estudo de Rynearson (1978), foi demonstrado que existindo uma forte relação emocional entre a pessoa e o seu animal de estimação. Quando esta é quebrada, como por exemplo, pela morte do animal, potencia o desenvolvimento de problemas de saúde mental, mais ou menos prolongados (Peacock et al., 2012).

A ligação e o apego que o Ser Humano estabelece com os animais de estimação acaba por se aproximar de uma vinculação. Considera-se que o humano tende a escolher como animal de estimação aquele que, de forma inata, possui a capacidade de exibir e responder ao apego (Rynearson, 1978). Entre os indivíduos e os seus animais de estimação flui uma vinculação dinâmica de comportamentos de vitalidade e reciprocidade (Rynearson, 1978).

A Associação Americana de Medicina Veterinária explica o vínculo entre Ser Humano-Animal de estimação como sendo uma relação ativa, benéfica e recíproca. Esta relação tem por base comportamentos e atitudes que são fundamentais para a saúde e bem-estar, tanto da pessoa, como do animal (Reid et al., 2005). O animal de estimação não julga nem critica e oferece sentimentos de lealdade, fazendo com que o seu proprietário se sinta, de certa forma, importante (Rynearson, 1978). É de notar que a troca

de afeto e aceitação entre os humanos e os seus animais de estimação é menos complexa do que a troca de necessidades entre outros humanos (Rynearson, 1978).

No que diz respeito ao vínculo estabelecido com os animais, tem-se verificado a existências de diferenças associadas ao género. Num estudo realizado por Quinn (2005), as mulheres apresentaram uma maior vinculação ao animal de estimação do que os homens.

2.2.1- Vantagens da relação entre Seres Humanos e Animais de estimação

Nas sociedades humanas, possuir animais de estimação é uma característica comum em várias famílias aspeto global (Almeida et al., 2010).

A interação entre o ser humano e o seu animal de estimação acarreta, como potenciais vantagens para o ser humano, o companheirismo e a amizades mútuas, com todo o carinho e prazer e sentimentos de proteção subjacentes. Estas vantagens acabam por variar de acordo com as faixas etárias dos sujeitos.

Entre a relação estabelecida entre o Ser Humano e o Animal de Estimação, existem vantagens desde a infância até à velhice dos indivíduos.

A presença de um animal de estimação na vida de uma criança demonstra vantagens em vários aspetos. Esta presença não é apenas uma forma de entreter a criança, mas oferece também vantagens a nível de desenvolvimento físico, cognitivo e social. O facto de cuidar de um animal ajuda a criança, por exemplo, a interiorizar o conceito de responsabilidade e de compaixão (Cerqueira, 2013). Alguns estudos demonstram, ainda, haver um menor risco de desenvolver asma e rinite alérgica nas crianças que estejam expostas a animais durante o seu primeiro ano de vida (McNicholas et al., 2005; Cirulli et al., 2011; Siegel, 1990; Allen, Shykoff e Izzo, 2001). É importante referir que as interações entre a criança e o animal podem prevenir a progressão de problemas emocionais como perturbações mentais, emocionais ou comportamentais durante a adolescência ou mais tarde no decorrer da vida adulta, podendo este facto ser explicado pelo suporte emocional (Gadomski et al., 2015).

Na adolescência as interações mútuas e dinâmicas entre pessoas e animais promovem o desenvolvimento emocional saudável. Os animais de estimação têm o potencial de incentivar uma melhor saúde emocional e reduzir a ansiedade e depressão (Purewal et al., 2017). Sendo que os animais de estimação recebem e dão afeto, estes

contribuem na satisfação das necessidades de vínculo, ou seja, o desenvolvimento do vínculo entre os animais e os adolescentes é importante (Melson, 2003). Num estudo de Adamle, Riley e Carlson (2009), os caloiros de uma faculdade referiram que os seus animais de estimação eram uma fonte de conforto e apoio, quando enfrentam experiências stressantes. Esta interação levou os participantes a sentirem falta dos seus animais de estimação que estavam nas suas casas, achando assim favorável a visita dos cães de terapia para ultrapassar o stress existente no campus universitário, podendo estes os alunos a construir novas relações interpessoais. Sendo assim, os animais não só podem diminuir o stress, como também auxiliam na redução das saudades de casa, ajudam os alunos a serem mais sociáveis e desenvolverem novas amizades conduzindo, assim, a uma melhor experiência académica (Adams et al., 2017). Numa pesquisa de Daltry e Mehr (2015), foi percebido que a simples interação com um cão pode promover o bem-estar emocional de estudantes universitários.

Um estudo australiano realizado à população adulta com animais de estimação, demonstraram benefícios para a sua saúde. Straede e Gates (1993), referiram que comparando adultos com e sem animais de estimação, os que possuem animais têm uma melhor saúde mental a nível de ansiedade e menor sintomatologia depressiva.

A presença dos animais de estimação nos idosos tem sido cada vez mais valorizada. Os contactos dos idosos com os animais têm influenciado no aumento dos seus níveis de felicidades, assim como, na redução de sentimentos de solidão e na melhoria da saúde física e emocional (Fernandes, 2018). A presença de animais de estimação permite aos idosos amar sem medo da rejeição, favorecendo o bom humor e brincadeira através das suas atitudes. A autoestima desta população é um dos aspetos que beneficia da experiência de convívio com um animal de estimação, podendo ser ampliada ou restaurada quando eles identificam o amor dado em troca pelo animal que cuidam (Costa et al., 2010). Este aspeto leva a um dos maiores benefícios desta relação, que é a facilitação do processo de socialização, ou seja, a prática dos passeios potencializa a aproximação a pessoas desconhecidas (Martins et al., 2013). Para além destes, outros benefícios são demonstrados por taxas mais elevadas de sobrevivências a enfartes de miocárdio, assim como, uma menor probabilidade de desenvolver doença cardiovascular, apresentando níveis significativamente baixos de pressão arterial e frequência cardíaca (durante a exposição a períodos de stress) e menor necessidade de recorrer a serviços

médicos, durante eventos stressantes da vida (McNicholas et al., 2005; Cirulli et al., 2011; Siegel, 1990; Allen, Shykoff e Izzo, 2001).

Tendo em conta a relação que se estabelece entre seres humanos e animais de estimação, esta pode ter impacto a nível da promoção da saúde mental. (Miranda, 2011). Para as pessoas que possuam animais de estimação, poderá verificar-se um aumento de exercício físico (especialmente no caso das pessoas que têm cães, devido aos passeios higiénicos), uma melhoria do estado emocional e da satisfação social e física (Rogers et al., 1993), aumento da tolerância ao stress psicológico (Allen et al., 2002), maior interação social (McNicholas & Collis, 2000) e uma maior participação na comunidade (Wood et al., 2005).

2.2.2 – Desvantagens da relação entre Seres Humanos e Animais de Estimação

É importante referir, no entanto, que nem sempre a interação do ser humano com animais de estimação promove só vantagens, podendo acarretar consigo, também, potenciais consequências negativas. Os problemas fundamentais para os proprietários de animais, incluem problemas de saúde, tais como a zoonoses e alergias (Guay, 2011; Miranda, 2011; Rich & Roberts, 2006), transtornos psicológicos associados ao facto de ter de lidar com o adoecimento, acidentes ou a morte do seu animal de estimação (Miranda, 2011) ou desenvolvimento de aversão e fobia aos animais (Costa et al., 2009). As alergias (aos pelos dos animais e ácaros) são uma das consequências mais comuns e podem manifestar-se através de febre, diarreia, asma e/ou irritações cutâneas. Para além destas, existem também desvantagens ao nível de um possível desenvolvimento de aversão e fobia aos animais (Costa et al., 2009).

Num estudo realizado por Mendes (2017), foram ainda identificadas desvantagens percecionadas por crianças e adolescentes, relativamente a terem animais de estimação. Algumas crianças referiram como desvantagens terem que limpar as necessidades fisiológicas, assim como situações onde os animais acabaram por magoá-las (arranhões e empurrões). Para além destas desvantagens, outras foram apontadas, nomeadamente, alergias e asma. Outras desvantagens que tanto as crianças como os adolescentes referem é o facto de o animal ficar doente e eventualmente morrer (Mendes, 2017), com toda a sobrecarga emocional que isso pode implicar.

No caso dos adultos, as desvantagens percebidas na relação com os animais de estimação, centram-se essencialmente nos aspetos económicos. Adicionalmente, num estudo de Miranda (2011), os participantes do género feminino têm tendência a níveis mais altos de depressão que está associada ao facto de a mulher cuidar de um animal. No caso dos idosos, as desvantagens centram-se no maior risco de quedas, lesões e doenças, em aspetos económicos (Enders-Slegers & Hediger, 2019). A nível económico, ter um animal acarreta certas despesas que algumas pessoas não conseguem suportar, pelo que nem sempre lhes é possível assegurar todas as despesas (Enders-Slegers & Hediger, 2019). Relativamente ao maior risco de lesões/quedas, o ambiente onde o animal de estimação vai estar inserido precisa de ser adaptado, dentro e fora de casa. Se o ambiente não estiver adaptado ao animal, este pode originar quedas, sendo que o idoso posteriormente pode sofrer alguma lesão ou fratura (Stevens et al., 2010; Willmott et al., 2012).

PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO

Esta segunda parte tem por objetivo a apresentação e descrição do estudo empírico elaborado. Este estudo está integrado numa investigação mais abrangente que analisa o impacto do animal de estimação na saúde mental e bem-estar dos seus donos. Irão ser abordados os objetivos e o método utilizado, a apresentação dos resultados e, por fim, a discussão dos resultados.

Capítulo III – Objetivos e Método

Para uma melhor compreensão do estudo efetuado, serão agora definidos os objetivos e questões de investigação, e o método de estudo utilizado

3.1 – Objetivos e questões de investigação

Tendo como base a revisão da literatura realizada, este estudo tem como objetivo geral perceber de que forma a presença de animais de estimação está relacionada com saúde mental de pessoas com mais de 40 anos, durante o período de estado de emergência ocorrido em Portugal, devido à Pandemia por Covid 19, desde 22 de março a 2 de maio de 2020.

Os objetivos específicos passam por:

1. Caracterizar a amostra relativamente às principais variáveis em estudo: contexto pessoal – covid 19, saúde mental (tendo em conta as dimensões Ansiedade, Depressão e Stress), vínculo estabelecido com o animal e perceção de vantagens/desvantagens de ter animais de estimação, durante o estado de emergência relacionado com a pandemia por Covid-19
2. Verificar se existem diferenças associadas ao género, relativamente às principais variáveis em estudo: saúde mental (tendo em conta as dimensões Ansiedade, Depressão e Stress) e vínculo estabelecido com animais;
3. Verificar se existe diferenças entre o facto de ter 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, foram elaboradas as seguintes questões de investigação e respetivas hipóteses.

Q1 – Como se caracteriza a amostra a nível das principais variáveis em estudo: contexto pessoal covid, saúde mental (tendo em conta as dimensões Ansiedade, Depressão e Stress), vínculo estabelecido com o animal, relação geral com o animal, perceção das vantagens/desvantagens de ter animais de estimação durante o estado de emergência.

Q2 - Existem diferenças de género associadas às dimensões da saúde mental?

Q3 – Existem diferenças de género associadas à vinculação estabelecida com o animal de estimação?

Q4 – Existe relação entre a qualidade da vinculação estabelecida com o animal de estimação e a saúde mental (tendo em conta as dimensões Ansiedade, Depressão e Stress)? Relações eventualmente encontradas/não encontradas são independentes do género dos participantes?

As questões de investigação formuladas (com exceção das questões 1, que é essencialmente exploratória) deram origem às seguintes hipóteses:

H1 – Existem diferenças associadas ao género, relativamente à saúde mental, tendo em conta as dimensões Ansiedade, Depressão e Stress. Participantes do género feminino têm pontuações mais altas do que os participantes do género masculino em todas as dimensões da escala.

Os sujeitos de género feminino têm duas vezes mais probabilidade do que os de género masculino de incidência de episódios de ansiedade. A prevalência do diagnóstico tem seu pico na meia-idade e declina ao longo dos últimos anos de vida. Sujeitos de género feminino apresentam índices 1,5 a 3 vezes mais altos do que os sujeitos do género masculino no que diz respeito à depressão e stress (DSM-V, 2014). No estudo de Pereira (2014), as mulheres apresentaram níveis mais elevados que os homens a nível da Ansiedade, Depressão e Stress.

H2 – 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.

Os participantes do género feminino, tendem a possuir um maior nível de vínculo com os seus animais de estimação. Quinn (2005) comprovou, com o seu estudo, que os participantes do género feminino demonstram maiores níveis de vínculo aos seus animais de estimação, quando comparados com os participantes do género masculino. Diversos outros estudos referem, também, que as mulheres apresentam maior vínculo ao animal de estimação do que os homens (p.e., Johnson et al., 1992; Prato-Previde et al., 2006; Reid & Anderson, 2009; Williams et al., 2010 e Winefield et al., 2008).

H3 – Existem diferenças associadas ao facto de ter ou não animais de estimação, a nível das várias dimensões da saúde mental (Ansiedade, Depressão e Stress). As pessoas que têm animais de estimação evidenciam níveis mais baixos a nível das escalas de Ansiedade, Depressão e Stress.

Os animais de estimação auxiliam na proteção à reação a episódios de stress agudo, assim como na diminuição de percepção do stress, aumento a tolerância ao stress psicológico (Allen et al, 2002). No estudo de Singh e colaboradores (2016), os donos de animais de estimação demonstraram níveis mais baixos de ansiedade, depressão e stress.

H4 – Existe uma relação entre o vínculo estabelecido com o animal de estimação e as diversas dimensões da saúde mental da pessoa. As pessoas com maiores níveis de vinculação ao seu animal de estimação, terão níveis mais baixos de Ansiedade, Depressão e Stress.

Relativamente à qualidade da relação entre o animal de estimação e o Ser Humano, as vantagens que a qualidade desta relação proporciona ao Ser Humano tem ao nível psicológico, melhoria do estado emocional e da satisfação social e física (Rogers et al., 1993), aumento da tolerância ao stress psicológico (Allen et al., 2002). Sendo assim, esta presença possibilita a que o Ser Humano tenha uma redução dos níveis de ansiedade (Almeida et al, 2010).

H5 – A relação existente entre o vínculo estabelecido com o animal de estimação e as diversas dimensões da saúde mental da pessoa é mais forte nos participantes do género feminino do que nos participantes do género masculino.

As mulheres têm maior vínculo aos animais de estimação do que os homens (Johnson et al. 1992, Prato Previde et al. 2006, Reid & Anderson 2009, Williams et al. 2010). As mulheres possuem uma maior proximidade e dão mais importância aos animais, podendo esta ser uma das razões que leva Pachana et al. (2005) declarar que as mulheres poderiam viver apenas com os seus animais de companhia. De acordo com o estudo de Giumelli e Santos (2016), o benefício que as mulheres mais retratam com a relação ao animal de estimação é a companhia.

3.2 - Método

Relativamente ao método, serão agora descritos a amostra, os instrumentos e procedimentos desenvolvidos.

3.2.1 - Participantes

A amostra deste estudo é uma amostra por conveniência, ou seja, é constituída por pessoas que se disponibilizaram a responder a este questionário. Esta amostra é composta por 150 participantes que colaboraram com este estudo, respondendo a um questionário online.

Os participantes que constituíam a amostra, tem idades entre os 41 e 81 anos ($\bar{X} = 49.97$, $DP = 6.99$). Tal como se pode verificar na Tabela 1, a maioria dos participantes é do género feminino (76%), residentes em Portugal Continental (97.3%), no Litoral (89.5%), em zona urbana (80.3%) e são casados/as ou em união de facto (70.7%).

Tabela 1

Variáveis sociodemográficas gerais – Estatísticas descritivas

Variáveis Sociodemográficas gerais	N = 150	%
Género	36	
Masculino	114	24.0
Feminino		76.0
Zona de residência atual		
Continente/Ilhas	147	
Continente	143	97.3
Ilhas	4	2.7
Litoral/Interior	143	
Litoral	128	89.5
Interior	15	10.5
Rural/Urbano	147	
Rural	29	19.7
Urbana	118	80.3
Estado civil		
Solteiro	20	13.3
Casado(a) ou em União de facto	106	70.7
Separado(a)/Divorciado(a)	24	16.0

3.2.2 - Instrumentos

O protocolo de investigação foi constituído por diversos instrumentos, nomeadamente, o questionário sociodemográfico, um questionário relativo ao contexto pessoal relacionado com a pandemia por Covid-19, a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS – Lovibond & Lovibond, 1995), 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 de perceção das vantagens/desvantagens de ter um animal durante o estado de emergência relacionado com a pandemia por Covid-19 .

3.2.2.1 - Questionário Sociodemográfico

O questionário que foi desenvolvido para este estudo e é composto por questões de resposta aberta e fechada, incluindo questões relativas a idade, género, zona de residência e estado civil.

3.2.2.2 – Contexto pessoal - pandemia por Covid 19

Este é constituído por questões de resposta fechada, com opção de resposta “sim” ou “não”, e pretende identificar o contexto pessoal relativo à pandemia por Covid 19, nomeadamente se estiveram em contacto com alguém infetado, se foram testados, resultado do teste, se incluíam dentro dos grupos de risco, se precisou de ajuda de alguém ou de alguma instituição para certas tarefas para evitar quebrar o confinamento.

3.2.2.3 - Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS)

A Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS), é uma adaptação para a língua portuguesa da *Depression, Anxiety Stress Scale* (DASS), criado por Lovibond e Lovibond (1995). Este questionário tem como base o modelo tripartido dos autores Clark e Watson (1991).

Este modelo tripartido foi desenvolvido com o intuito de clarificar a relação entre a ansiedade e a depressão. Baseada na operacionalização deste modelo foi construída a escala *Depression Anxiety Stress Scale I* (DASS) de Lovibond e Lovibond (1995), traduzida para a língua portuguesa com a designação de Escala de Ansiedade Depressão e Stress (EADS) (Pais-Ribeiro et al., 2004). Esta escala tinha como objetivo cobrir a

integridade dos sintomas de depressão e ansiedade, obedecendo a elevados critérios psicométricos, e que permitisse uma separação máxima entre os dois constructos.

O estudo fatorial da escala demonstrou um novo fator que abrangia os itens que eram menos discriminativos das duas dimensões (ansiedade e depressão) (Pais-Ribeiro et al., 2004). Os itens agora referidos, diziam respeito a dificuldades em relaxar, irritabilidade, tensão nervosa e agitação. Os respetivos autores designaram este novo fator de “Stress” (Pais-Ribeiro et al., 2004).

Pais-Ribeiro e os seus colaboradores (2004) referem que esta escala assenta no pressuposto que as perturbações psicológicas são dimensionais e não categoriais. Ou seja, as discrepâncias na depressão, ansiedade e stress experienciadas por indivíduos normais e com perturbações, são fundamentalmente diferenças de grau. Os autores da escala sugerem uma classificação dimensional, como referido anteriormente, em cinco formas entre “normal” e “muito grave”.

Lovibond e Lovibond (1995), caracteriza a dimensão depressão como incluindo a perda de motivação e auto-estima, sendo esta associada com a perceção de baixa probabilidade de conseguir alcançar objetivos de vida que sejam importantes para o sujeito enquanto pessoa. A dimensão ansiedade salientaria a relação próxima entre os estados constantes de ansiedade e respostas intensas de medo. A dimensão stress tem subjacente estados de excitação e tensão persistentes, com um baixo nível de resistência relativos à excitação e desilusão (Lovibond & Lovibond, 1995).

A EADS, que resultou da tradução e adaptação do DASS à língua portuguesa, por Pais-Ribeiro e colaboradores, 2004 é constituída por apenas 21 itens. As versões reduzidas dos instrumentos tendem a apresentar vantagens em relação às mais longas, pois nos contextos de aplicação da escala às populações, que podem eventualmente ser mais debilitadas, diminuem a probabilidade de a avaliação ser considerada um sobrepeso (Pais-Ribeiro et al., 2004).

A EADS é, constituída por três escalas: Depressão (e.g., senti-me desanimado e melancólico), a Ansiedade (p.e Senti-me quase a entrar em pânico) e o Stress (p.e Tive dificuldades em me acalmar). De acordo com Lovibond e Lovibond (1995), estas três escalas foram construídas de maneira a obedecer a critérios clínicos e estatísticos. Cada um dos itens é constituído por uma frase, que no seu conjunto se referem a sintomas emocionais negativos (Pais-Ribeiro et al., 2004). Na aplicação da EADS, é solicitado ao

indivíduo que responda se o conteúdo de cada afirmação lhe aconteceu “na semana passada”. A resposta é dada de acordo com uma escala tipo Likert, de 4 pontos de regularidade: desde “0 - Não se aplicou nada a mim” até “3 - Aplicou-se a mim a maior parte das vezes” (Pais-Ribeiro et al., 2004). O score total da escala pode variar entre 0 e 63. O score de cada dimensão, nomeadamente da Ansiedade pode variar entre 0 e 21, da Depressão pode variar entre 0 e 21 e, por último do Stress pode variar entre 0 e 21. Pontuações mais elevadas correspondem a estados afetivos mais negativos.

Na Tabela 2 encontra-se a constituição de cada uma das subescalas referidas, assim como os respetivos índices de fiabilidade, quer da versão original, quer do presente estudo. Tal como se pode verificar, as dimensões da escala apresentam valores de fiabilidade adequados, que variam entre 0.86 e 0.95.

Tabela 2

EADS –Itens constituintes das subescalas e Fiabilidade (Alfa de Cronbach na versão original e no presente estudo)

EADS	Itens	α Versão Original	α Presente Estudo
Ansiedade	2; 4; 7; 9; 15; 19; 20	.74	.86
Depressão	3; 5; 10; 13; 16; 17; 21	.85	.92
Stress	1; 6; 8; 11; 12; 14; 18	.81	.88
Total		.93	.95

3.2.2.4. Relação geral com animais de estimação

Este questionário foi construído no âmbito desta investigação e é relativo à relação geral que os participantes têm com os seus animais de estimação. É composto por questões fechadas relativas à relação geral com animais de estimação, nomeadamente se a pessoa gosta/tem animais, quantos têm, de que espécies, e no caso de ter mais do que uma espécie, qual o animal com quem considera ter uma relação mais próxima.

3.2.2.5 - Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS)

A LAPS foi criada por Stallones e colaboradores em 1990. Esta escala tem por objetivo estudar o vínculo estabelecido e mantido entre indivíduos e os seus animais de estimação, medindo o cuidado, afeto e as atitudes dos donos (Stallones et al, 1990). Este instrumento avalia, como principais dimensões, a vinculação geral, substituição de pessoas, e direitos/bem-estar dos animais (Stallones et al., 1990).

O fator Vinculação Geral, avalia a predisposição que o sujeito tem para se relacionar com os animais.

O fator Substituição de Pessoas, avalia a interação que o sujeito possui com os animais de estimação.

O fator Direitos e Bem-estar dos animais, é relativo aos comportamentos que o indivíduo tem relativamente aos encargos de possuir um animal de estimação.

A constituição de cada uma das dimensões, bem como os correspondentes valores de fiabilidade, encontram-se na tabela 3. Tal como se pode verificar, as dimensões da escala apresentam valores de fiabilidade adequados, que variam entre 0.77 e 0.95.

Tabela 3

LAPS – *Itens constituintes das dimensões e 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	.93
Subst. Pessoas	1-2-4-5-6-7-9	.85	.85
Direitos dos Animais	3-8*-14-16-20	.80	.77
Total		.93	.95

^a Stallones, Johnson, Garrity e Marx, 1990. * Itens invertidos

Este instrumento é constituído por 23 questões, a responder de acordo com uma escala tipo lickert, em que estão previstas quatro opções: desde 0 - discordo fortemente”; a 3 “concordo fortemente”. O score total da escala, pode variar entre 0 e 69, e o score do fator Vinculação Geral pode variar entre 0 e 33, do fator Substituição de Pessoas pode variar entre 0 e 21 e por último do fator Direitos e Bem-estar dos animais pode variar entre 0 e 15, como é possível verificar na tabela 4.

3.2.2.6. Perceção de Vantagens/desvantagens de ter um animal de estimação durante o estado de emergência

Este questionário foi construído no âmbito deste estudo, com o objetivo de perceber que vantagens/desvantagens foram percebidas pelos donos, por terem consigo animais de estimação, durante este período. É um questionário constituído por 14 frases que devem ser respondidas de acordo com uma escala tipo lickert, de 6 pontos de

regularidade: desde “0 – Discordo Totalmente” até “5 – Concordo Totalmente”. Não tendo ainda sido alvo dos procedimentos estatísticos necessários para a validação e identificação de dimensões, será apenas possível a análise item a item.

3.2.3 – Procedimentos

O presente estudo faz parte de um estudo mais abrangente, relacionado com a influência dos animais de estimação na saúde mental e bem-estar dos seus donos. Para adaptação ao contexto em que o estudo foi feito, foram construídos os questionários relativos ao contexto individual Covid-19, bem como o questionário relativo às vantagens/desvantagens percebidas de ter um animal de estimação durante este período.

O protocolo de investigação foi construído e aplicado através da plataforma Lime Survey e divulgado através das redes sociais “facebook”, para se conseguir recrutar um maior número de participantes. Os dados foram recolhidos entre 01 e 21 de maio de 2020, de acordo com todas as imposições legais e éticas mencionadas na Ordem dos Psicólogos (2016) e na American Psychological Association (2017).

Todos os dados recolhidos foram transferidos para o programa estatístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences - versão 25.0), onde posteriormente foram realizados todos os procedimentos descritivos e inferenciais.

Capítulo IV - Análise e Discussão dos Resultados

Neste capítulo serão analisados os resultados obtidos de acordo com objetivos delimitados, que serão posteriormente discutidos, tendo em conta a revisão bibliográfica feita.

3.3.1 – Análise dos Resultados

Neste subcapítulo serão apresentados os resultados, que nos possibilitaram responder, posteriormente às questões de investigação e testar as hipóteses apresentadas.

3.3.1.1 - Contexto pessoal - pandemia por Covid 19

Quanto ao contexto pessoal em tempos de Covid-19, tal como se pode verificar na tabela 4, a maioria das pessoas que participaram neste estudo não teve sintomas que pudessem estar associados à infeção por Covid-19 (86.6%), não esteve em contacto com ninguém positivo (91.5%), não realizou o teste para saber se estava ou não infetado pelo Covid-19 (92.3%), não fazem parte de grupos de risco e por fim (78.9%) e, dos que faziam parte de algum grupo de risco, a maioria não obteve ajuda, por parte de alguém ou de alguma instituição, para auxílio de tarefas que implicassem a saída de casa (80%).

Tabela 4

Contexto pessoal – Pandemia por Covid 19 N=142

	N	%
Teve algum sintoma que possa ser associado à infeção pelo Covid 19?		
Não		
Sim	123	86.6
	19	13.4
Esteve em contacto com alguém que estivesse infetado pelo Covid 19?		
Não		
Sim	130	91.5
	12	8.5
Fez teste para saber se estava ou não infetado pelo Covid 19?		
Não	131	92.3
Sim	11	7.7
Faz parte de algum dos grupos de risco para a infeção por Covid 19?		
Não		
Sim	112	78.9
	30	21.1
*Teve ajuda... para que não tivesse de sair de casa...?	30	
Não	24	80.0
Sim	6	20.0

* Questão colocada apenas a quem disse fazer parte de um grupo de risco

3.3.1.2 - EADS

No que diz respeito à EADS, os resultados podem ser consultados na tabela 5. Relativamente ao total da escala verificou-se uma média de 12.09 (DP=10.01), na dimensão Ansiedade 2.64 (DP=3.23), na dimensão Depressão 3.85 (DP=4.12) e na dimensão Stress 5.61 (DP=3.67).

Respetivamente à análise da existência de diferenças associadas ao género, relativamente à saúde mental (Ansiedade, Depressão e Stress) dos participantes, considerando a pontuação obtida no total da escala e em cada dimensão, verificaram-se se diferenças estatisticamente significativas associadas ao género dos participantes (Tabela 5). Os participantes do género feminino foram os que apresentaram uma maior pontuação no total da EADS ($t(98.05) = -2.72$ $p = .008$, com $\bar{X} = 13.06$, $DP = 10.72$, comparativamente a $\bar{X} = 9.03$, $DP = 6.53$, nos participantes do género masculino. Foram ainda verificadas diferenças estatisticamente significativas na dimensão Ansiedade ($t(108.84) = -3.37$ $p = 0.01$, com $\bar{X} = 3.01$, $DP = 3.48$, comparativamente a $\bar{X} = 1.47$, $DP = 1.92$, nos participantes do género masculino. Foram ainda verificadas diferenças estatisticamente significativas na dimensão Stress ($t(148) = -2.21$ $p = .029$, com as mulheres a terem uma pontuação mais elevada ($\bar{X} = 5.98$, $DP = 3.83$) comparativamente aos homens ($\bar{X} = 4.44$, $DP = 2.83$).

3.3.1.3 – Relação geral com os animais de estimação

Relativamente à relação geral dos participantes, com os seus animais de estimação, tal como se pode verificar na Tabela 6, a maioria gosta de animais (96.7%), tem animais de estimação (68%), e destes, a maioria têm mais do que um animal de estimação (60.8%), sendo os mais comuns os cães e os gatos (44.1%). A maioria dos participantes que tem animais de estimação referiram que o animal com quem possuem uma relação mais próxima é o cão/cadela (63.7%).

Tabela 5

EADS - Estatísticas descritivas e diferenças estatisticamente significativas associadas ao género dos participantes e a saúde mental (Ansiedade, Depressão e Stress (Teste t para amostras independentes))

EADS	\bar{X} (DP)			$t(gl)$
	Tot	Fem.	Masc.	
Total (0-63)	12.09 (10.01)	13.06 (10.72)	9.03 (6.53)	-2.72 (98.05) ^a **
Ansiedade (0-21)	2.64 (3.23)	3.01 (3.48)	1.47 (1.92)	-3.37 (108.84) ^a **
Depressão (0-21)	3.85 (4.12)	4.08 (4.46)	3.11 (2.69)	-1.23 (148) ^{ns}
Stress (0-21)	5.61 (3.67)	5.98 (3.83)	4.44 (2.83)	-2.21 (148) [*]

$N = 150$ (Participantes que responderam à totalidade dos itens da escala); $nf = 114$ (Participantes do género feminino, que responderam à totalidade dos itens da escala); $nm = 36$ (Participantes do género masculino que responderam à totalidade dos itens da escala); ^aNão foram assumidas variâncias equivalentes, porque a significância do Teste de Levene, para a igualdade de variâncias, foi de $< .05$; Total – valores mais elevados significam maiores níveis de Ansiedade, Depressão e Stress e valores mais baixos significam menores níveis de Ansiedade, Depressão e Stress; \bar{X} - Valores significativamente mais elevados quando comparados os resultados dos participantes do género feminino e masculino, a negrito; ^{ns} - não significativa: $p > .05$; ^{*} $p < .05$, ^{**} $p < .01$

Tabela 6

Relação geral com os animais de estimação em tempos de COVID-19 – Estatísticas descritivas (%) (N = 150)

	N	%
Gosta de animais de estimação?		
Não	5	3.3
Sim	145	96.7
Na sua residência, atualmente, há algum animal de estimação?		
Não	48	32.0
Sim	102	68.0
Na sua residência, quantos animais de estimação há, atualmente?	102	
Um animal de estimação	40	39.2
Mais do que um animal de estimação	62	60.8
Que animais de estimação há, atualmente, na sua residência?	102	
Cães	45	44.1
Gatos	20	19.6
Cães + Gatos	30	29.4
Outros	7	6.9
Dos animais de estimação que há na sua residência, qual aquele com que considera que tem uma relação mais próxima?	102	
Todos	1	1.0
Cão/cadela	65	63.7
Gato/a	28	27.5
Periquito ou canário	4	3.9
Peixe	2	2.0
Porquinho da Índia	2	2.0

3.3.1.4 - LAPS

Relativamente à LAPS, a amostra obteve, no total da escala, uma média de 49.04 ($DP=14.18$), no fator Vinculação Geral $\bar{X} = 26.79$ ($DP=6.96$), no fator Substituição de Pessoas, $\bar{X} = 10.51$ ($DP=5.27$) e no fator Direitos e Bem-estar dos Animais, $\bar{X} = 11.74$ ($DP=3.12$).

No que diz respeito à análise de diferenças associadas ao género, relativamente ao nível da vinculação estabelecida com o animal de estimação, considerando a pontuação obtida no total da escala e em cada dimensão, constaram-se diferenças estatisticamente significativas associadas ao género dos participantes (Tabela 7). Os participantes do género feminino foram os que apresentaram uma maior pontuação total na LAPS ($t(17.18) = -2.15$ $p = .047$, com $\bar{X} = 50.77$, $DP = 12.24$, comparativamente a $\bar{X} = 39.76$, $DP = 19.85$, nos participantes do género masculino). Foram ainda encontradas diferenças significativas no fator Vinculação Geral ($t(16.38) = -1.93$ $p = .071$, com as mulheres a apresentarem $\bar{X} = 27.66$, $DP = 5.52$, comparativamente a $\bar{X} = 22.13$, $DP = 11.22$, nos participantes do género masculino).

3.3.1.5 – Perceção de Vantagens/desvantagens de ter um animal 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 8 é possível verificarmos os valores sobre a concordância e discordância dos participantes quanto às vantagens e desvantagens de ter um animal de estimação.

Quanto às frases que referem vantagens de ter um animal de estimação, os participantes em geral, concordaram com “O meu animal fez-me companhia” (94.7%), “O meu animal distraiu-me do que se estava a passar” (60.6%), “O meu animal deu-me amor e carinho” (89.3%) e, “O meu animal fez-me sentir útil por ter de cuidar dele” (47.8%).

Quanto às frases que referem desvantagens de ter um animal de estimação, os participantes em geral, concordaram com “O meu animal trouxe-me mais uma despesa (comida, etc)” (18.1%), “O meu animal obrigava-me a sair de casa, quando eu não queria, para o ir passear” (21.3%), “O meu animal foi uma fonte a mais de preocupação” (22.4%) e, “Ter um animal fez-me sentir ocupado por ter de cuidar dele, quando eu tinha pouco para fazer” (28.7%).

Os participantes do género feminino, relativamente às frases que se referem às vantagens de ter um animal de estimação durante o estado de emergência, concordaram que “O meu animal fez-me companhia” (96.3%), “O meu animal distraiu-me do que se estava a passar” (61.8%), “O meu animal fez-me sentir útil por ter de cuidar dele” (48.2%).

Os participantes do género masculino, relativamente às frases que se referem às vantagens de ter um animal de estimação durante o estado de emergência, concordaram que “O meu animal fez-me companhia” (84.7%), “O meu animal distrai-me do que se estava a passar” (53.9%) e, “O meu animal fez-me sentir útil por ter de cuidar dele” (46.2%).

No que diz respeito à maior discrepância entre as opiniões do género feminino e masculino esta verificou-se a nível de “O meu animal foi uma fonte a mais de preocupação”, com os participantes femininos a apresentarem um nível de concordância mais baixo (18.5%), do que os participantes masculinos (46.2%). Relativamente a “O meu animal trouxe-me mais uma despesa (comida, etc)”, os participantes femininos demonstraram um nível de concordância menor (16.1%), do que os participantes masculinos (30.8%). Quanto a “O meu animal deu-me amor e carinho”, os participantes do género feminino demonstraram um nível de concordância mais elevado (91.3%), do que os participantes do género masculino (77.0%). Por último, “O meu animal obrigava-me a sair de casa, quando eu não queria, para o ir passear”, os participantes femininos demonstraram um nível de concordância mais elevado (23.5%), do que os participantes masculinos (7.7%).

Os participantes referiram, ainda, outras vantagens de ter um animal de estimação durante o estado de emergência: “Era (é) o único abraço de que disponho! Estou grata(o) a mim mesma por a ter acolhido e por sentir que ela também se sente acolhida por mim”,

“Ter animais de estimação acrescenta a família, complementa e alegra os nossos dias” e por último, “Trazem leveza a um lar”.

Tabela 7

LAPS - Estatísticas descritivas e diferenças estatisticamente significativas associadas ao gênero dos participantes e a vinculação aos animais de estimação (Teste t para amostras independentes).

LAPS	\bar{X} (DP)			$t(gl)$
	Tot	Fem. (nf)	Masc. (nm)	
Total (0-69)	49.04 (14.18)	50.77 (12.24)	39.75 (19.85)	-2.15 (17.18) ^a *
Vinculação Geral (0-33)	26.79 (6.96)	27.66 (5.52)	22.13 (11.22)	-1.93 (16.38) ^a ns
Substituição de Pessoas (0-21)	10.51 (5.27)	10.95 (4.99)	8.13 (6.20)	-1.99 (100) *
Direito dos Animais (0-15)	11.74 (3.12)	12.15 (2.84)	9.50 (3.69)	-3.27 (100) **

N 102 (Participantes que responderam à totalidade dos itens da escala) *nf* = 86; *nm* = 16; ^a Não foram assumidas variâncias equivalentes, porque a significância do Teste de Levene, para a igualdade de variâncias, foi de < .05; Total – valores mais elevados significam maior vinculação ao animal de companhia e valores mais baixos significam maior afastamento na relação com o animal de companhia; \bar{X} - Valores significativamente mais elevados quando comparados os resultados dos participantes do gênero feminino e masculino, a negrito; ^{ns} $p > .05$, * $p < .05$, ** $p < .01$

Tabela 8

Vantagens ou desvantagens de possuir um animal de estimação em tempos de COVID-19 – Estatísticas descritivas (%) (N = 94)

	Discordo			NC/ND			Concordo		
	%			%			%		
	T	f	m	T	f	m	T	f	m
1 ... fez-me companhia*	3.2	2.4	7.7	2.1	1.2	7.7	94.7	96.3	84.7
2 ... foi uma fonte a mais de preocupação**	69.1	74.1	38.5	8.5	7.4	15.4	22.4	18.5	46.2
3 ... trouxe-me mais uma despesa (comida, etc)**	70.2	71.6	61.6	11.7	12.3	7.7	18.1	16.1	30.8
4 ... deu-me um motivo legal para sair de casa e passear*	70.2	67.9	84.6	14.9	17.3	0.0	14.9	14.8	15.4
5 ... distraiu-me do que se estava a passar*	21.3	19.7	30.8	18.1	18.5	15.4	60.6	61.8	53.9
6 ... deu-me amor e carinho*	4.2	2.4	15.4	6.4	6.2	7.7	89.3	91.3	77.0
7 ... obrigava-me a sair de casa, quando eu não queria...**	65.9	63	84.6	12.8	13.6	7.7	21.3	23.5	7.7
8 ... sentir ocupado... quando eu tinha pouco para fazer**	46.8	46.9	46.2	24.5	24.7	23.1	28.7	28.3	30.8
9 ... sentir útil por ter de cuidar dele*	29.8	29.6	30.8	22.3	22.2	23.1	47.8	48.2	46.2
10 ... incomodou-me ...quando eu queria estar só**	95.7	96.3	92.3	3.2	3.7	0.0	1.1	0.0	7.7
11 ... adoeceu e não podia sair para o levar ao veterinário**	84.1	83.9	84.6	8.5	8.6	7.7	7.4	7.4	7.7
12 ... dava-me demasiado trabalho...**	93.6	92.6	100.0	3.2	3.7	0.0	3.2	3.7	0.0
13 ... incentivou-me a fazer exercício físico*	47.9	44.4	69.2	29.8	32.1	15.4	22.3	23.4	15.4
14 ...medo que me contaminasse a mim**	90.5	88.9	100.0	4.3	4.9	0.0	5.3	6.2	0.0

* Benefícios, ** desvantagens

3.3.1.6 - Saúde mental: quem tem e quem não tem animais de estimação

Quanto às diferenças associadas ao facto de ter ou não ter não animais de estimação, a nível das diversas dimensões da saúde mental (Ansiedade, Depressão e Stress), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Mesmo quando se faz esta análise, dissociando a amostra por género, continua a não se verificar qualquer diferença estatisticamente significativa a nível das dimensões da saúde mental, entre quem tem e quem não tem animais de estimação.

3.3.1.7 - Saúde mental/vinculação aos animais de estimação

Na Tabela 9, é possível observar as correlações existentes entre a saúde mental e a vinculação aos animais de estimação.

Relativamente à amostra em geral, foram observadas correlações significativas, entre o Stress e a Vinculação Geral ($r = .260, p = .008$), Ansiedade e a Substituição de Pessoas ($r = .253, p = .010$), Depressão e Substituição de Pessoas ($r = .249, p = .012$), Stress e Substituição de Pessoas ($r = .349, p = .000$), Total (EADS) e Substituição de Pessoas ($r = .319, p = .001$), Stress e Direitos/Bem-estar Animais ($r = .218, p = .028$), Stress e o Total (LAPS) ($r = .305, p = .002$) e por último, Total (EADS) e Total (LAPS) ($r = .249, p = .012$).

No caso do género feminino, foi observada uma correlação significativa entre o Stress e Substituição de Pessoas ($r = .299, p = < .005$), para o género masculino esta correlação não é significativa. Isto significa que nos participantes do género feminino níveis mais altos de Saúde Mental (Stress) revelam níveis mais elevados de vinculação.

No caso dos participantes do género masculino, foram verificadas correlações significativas, entre Depressão e o Total (LAPS) ($r = .523, p = .038$) e entre o Total (EADS) e o Total (LAPS) ($r = .509, p = .044$), sendo que estas correlações não são significativas para o género feminino. Isto significa que nos participantes do género masculino níveis de Saúde Mental (Depressão) são mais elevados.

Tabela 9

LAPS e EADS – Estatísticas descritivas e correlações estatisticamente significativas (Correlação de Pearson) (N=102)

EADS \ LAPS	Vinculação Geral			Substituição de Pessoas			Direitos/Bem-estar Animais			Total		
	<i>rT</i>	<i>rf</i>	<i>rm</i>	<i>rT</i>	<i>rf</i>	<i>rm</i>	<i>rT</i>	<i>rf</i>	<i>rm</i>	<i>rT</i>	<i>rf</i>	<i>rm</i>
Ansiedade	.099	.031	.142	.253*	.212	.400	.110	.005	.448	.167	.101	.288
Depressão	.145	.087	.446	.249*	.212*	.535*	.114	.044	.557*	.189	.131	.523*
Stress	.260**	.182	.424	.349***	.299**	.492	.218*	.131	.424	.305*	.235	.472
Total	.191	.114	.418	.319***	.270*	.552*	.166	.068	.543*	.249*	.177	.509*

nf = 86; *nm* = 16* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$;

3.3.2 – Discussão dos Resultados

De modo a atingir os objetivos e testar as hipóteses que direcionaram o presente estudo, será realizada a discussão dos resultados obtidos, tendo por base a revisão bibliográfica feita.

A primeira hipótese deste estudo é relativa à possibilidade de existência de diferenças estatisticamente significativas associadas ao gênero, relativamente à saúde mental e as suas dimensões (Ansiedade, Depressão e Stress). Efetivamente, no presente estudo, os participantes do gênero feminino, demonstraram níveis mais elevados de Ansiedade, Depressão e Stress do que os participantes do gênero masculino. Os dados deste estudo demonstraram ser congruentes com os resultados do estudo de Pereira (2014), segundo o qual as mulheres apresentaram níveis mais elevados que os homens na Ansiedade, Depressão e Stress. Também segundo o DSM-V (2014), os sujeitos de gênero feminino apresentam índices 1,5 a 3 vezes mais altos do que os sujeitos do gênero masculino, no que diz respeito à depressão e stress.

A segunda hipótese deste estudo diz respeito à possibilidade de existência de diferenças estatisticamente significativas, associadas ao gênero, relativamente à vinculação estabelecida com o animal de estimação. Os dados deste estudo revelaram uma maior vinculação afetiva com os animais de estimação, por parte dos participantes do gênero feminino, do que por parte do gênero masculino. O gênero feminino revelou uma maior tendência a estabelecer uma vinculação mais forte, humanizar mais a sua relação com os animais de estimação e maior preocupação com o que o animal precisa (necessidades e cuidados). Estes aspetos relacionam-se de forma congruente com o estudo de Quinn (2005), segundo o qual os sujeitos do gênero feminino apresentaram uma maior vinculação ao animal de estimação, do que os sujeitos do gênero masculino. Outros referem, também, que as mulheres apresentam maior vínculo ao animal de estimação, do que os homens (p.e. Johnson et al., 1992; Prato-Previde et al., 2006; Reid & Anderson, 2009; Williams et al., 2010 e Winefield et al., 2008).

Quanto à terceira hipótese, que previa a existência de diferenças entre sujeitos que têm/não têm animais de estimação relativamente ao nível das várias dimensões da Saúde Mental (Ansiedade, Depressão e Stress), mais especificamente, que os participantes com animais evidenciam níveis mais baixos Ansiedade, Depressão e Stress. Na nossa

investigação não se constatou a existência de diferenças estatisticamente significativas. Esta conclusão não é congruente com a pesquisa de Allen e colaboradores (2002), e de Singh e colaboradores (2016), pois estes concluíram que os animais de estimação funcionam como fatores protetores na reação a episódios de stress agudo, assim como na diminuição de percepção do stress, aumento a tolerância ao stress psicológico. Não é congruente, ainda, com os estudos de Straede e Gates (1993), referem que comparando adultos com e sem animais de estimação, os que possuem animais têm uma melhor saúde mental a nível de ansiedade e menor sintomatologia depressiva. No entanto, os resultados obtidos acabam por ser congruentes com o ponto de vista de Johnson e colaboradores (1992) quando referem que, os potenciais benefícios dos animais de estimação têm 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 .

Quanto à quarta hipótese, prevê a existência de uma relação entre o vínculo estabelecido com o animal de estimação e as diversas dimensões da Saúde Mental, mais especificamente que níveis mais elevados de vinculação aos seus animais de estimação, estejam associados com níveis mais baixos nas dimensões Ansiedade, Depressão e Stress. De um modo geral, os participantes demonstraram correlações positivas fracas entre o Stress e a Vinculação Geral, a Ansiedade e a Substituição de Pessoas, Depressão e Substituição de Pessoas, o Stress e a Substituição de Pessoas, saúde mental no geral (total da escala EADS) e Substituição de Pessoas, o Stress e Direitos/Bem-estar dos Animais, o Stress e a vinculação no geral (total da escala LAPS) e por último, o total da (EADS) e o total da (LAPS). Sendo assim, obtendo correlações positivas significa entre as dimensões da EADS (Ansiedade, Depressão, Stress e o Total da escala) e as dimensões da LAPS (Vinculação Geral, Substituição de Pessoas, Direitos/Bem-estar dos Animais e o total da escala), o que significa, no geral, uma maior vinculação aos animais de estimação está associada a valores mais elevados em algumas das dimensões da Saúde Mental.

Neste estudo os participantes do género feminino demonstraram uma correlação positiva fraca entre a dimensão Stress e a vinculação aos animais de estimação $r = .299$, $p = .005$. Maior stress está associado a maior vinculação aos animais de estimação.

Neste estudo os participantes do género masculino demonstraram uma correlação positiva moderada, a depressão está positivamente correlacionada à vinculação aos

animais de estimação $r = .523$, $p = .038$. Maior depressão está associada a maior vinculação aos animais de estimação. Os participantes masculinos, demonstraram uma correlação positiva moderada, níveis de saúde mental (Ansiedade, Depressão e Stress) estão positivamente correlacionados à vinculação aos seus animais de estimação, $r = .509$, $p = .044$. Níveis mais elevados de Saúde Mental (Ansiedade, Depressão e Stress) estão associados a uma maior vinculação aos animais de estimação.

Também se torna incongruente tendo em conta a relação que se estabelece entre seres humanos e animais de estimação, esta pode ter impacto a nível da promoção da saúde mental. (Miranda, 2011).

Apesar de não terem sido encontradas diferenças entre quem tem e quem não tem animais de estimação, a nível da EADS, as pessoas referem concordar com vantagens por terem animais de estimação, durante o estado de emergência, pelo que os benefícios podem não ter sido “captados” pelos instrumentos de medida utilizados.

Relativamente aos participantes concordaram com as vantagens referentes no questionário, estes concordaram com “O meu animal fez-me companhia” (94.7%), “O meu animal distraiu-me do que se estava a passar” (60.6%), “O meu animal deu-me amor e carinho” (89.3%) e, “O meu animal fez-me sentir útil por ter de cuidar dele” (47.8%). Na revisão da literatura, os sujeitos com animais de estimação, relatam vantagens ao nível do companheirismo e a amizades mútuas, o carinho e prazer e sentimentos de proteção subjacentes.

Conclusão

Esta investigação teve por base analisar a relação entre a posse e ou relação com animais de estimação e a saúde mental do adulto durante a pandemia por Covid-19. Este estudo centrou-se na análise das diferenças a nível das diversas dimensões da Saúde Mental entre quem tem e quem não tem animais de estimação, tendo também sido analisadas as correlações entre as dimensões da Saúde mental e da vinculação aos animais de estimação. De acordo com a revisão da literatura, possuir um ou mais animais de estimação traz benefícios para a saúde mental da população adulta. Os adultos demonstram uma melhor saúde mental no que diz respeito aos níveis de ansiedade e de sintomatologia depressiva (Straede & Gates, 1993). Os animais de estimação auxiliam na proteção à reação a episódios de stress agudo, assim como na diminuição de percepção do stress, aumento a tolerância ao stress psicológico (Allen et al., 2002; Singh et al., 2016).

Estudos realizados por Straede e Gates (1993), referem que comparando adultos com e sem animais de estimação, os que possuem animais têm uma melhor saúde mental a nível de ansiedade e menor sintomatologia depressiva. No presente estudo não foram encontradas diferenças significativas, a nível das dimensões de Saúde Mental, entre quem tem e quem não tem animais de estimação. Neste estudo, foram observadas correlações significativas entre a EADS (Ansiedade, Depressão e Stress) e a LAPS (Vinculação Geral, Substituição de Pessoas e Direitos/Bem-estar Animais). Estas correlações demonstraram que níveis mais elevados de vinculação ao animal de estimação estavam associados a níveis mais elevados de saúde mental (Ansiedade, Depressão e Stress). Podemos concluir, que, apesar de os benefícios não terem sido mensuráveis através da medida de saúde mental utilizada (EADS), os animais de estimação foram percecionados como tendo uma grande importância para o Ser Humano, em particular, na faixa etária abrangida neste estudo.

Relativamente aos pontos fortes desta investigação, centram-se na sua originalidade, pelo facto de estudar o impacto do animal de estimação na saúde mental do Ser Humano em tempos de pandemia por Covid-19. E na sua atualidade, já que se centra no momento histórico que estamos a viver, sendo este estudo um dos primeiros a ser realizado no nosso país. Uma das limitações deste estudo centra-se na dificuldade de conseguir encontrar literatura sobre o impacto que a pandemia teve no Ser Humano.

Em suma, todas as evidencias retratadas neste estudo vão permitir aos psicólogos clínicos ampliar os seus conhecimentos nesta temática de pandemia, podendo ser um ponto de partida para investigações futuras.

Referências Bibliográficas

- Adamle, K., Riley, T., & Carlson, T. (2009). Evaluating College Student Interest on Pet Therapy. *Journal of American College Health*, 57(5), 545–548. 10.3200/JACH.57.5.545-548
- Adams, T., Clark, C., Crowell, V., Duffy, K., Green, M., McEwen, S., Wrape, A., & Hammonds, F. (2017). The mental health benefits of having dogs on college campuses. *Modern Psychological Studies*, 22(2), 50-59. <https://scholar.utc.edu/mps/vol22/iss2/7>
- Adams, T., Clark, C., Crowell, V., Duffy, K., Green, M., McEwen, S., Wrape, A., & Hammonds, F. (2017). The mental health benefits of having dogs on college campuses. *Modern Psychological Studies*, 22 (2), 50-59. <https://scholar.utc.edu/mps/vol22/iss2/7>
- Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond the infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716. 10.1037/0003-066X.44.4.709
- Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. (2002). Cardiovascular Reactivity and the Presence of Pets, Friends, and Spouses: The Truth About Cats and Dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64, 727–739. 10.1097/01.PSY.0000024236.11538.41
- Allen, K., Shykoff, B. E., & Izzo, J. (2001). Pet Ownership, but Not ACE Inhibitor Therapy, Blunts Home Blood Pressure Responses to Mental Stress. *Journal of the American Heart Association*, 38, 815-820. 10.1161/hyp.38.4.815
- Almeida, J. M. C. (2018). A saúde mental dos portugueses. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <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, M., Almeida, L., & Braga, P. (2010). Aspectos Psicológicos na Interação Homem-Animal de estimação. *IX Encontro Interno & XIII Seminário de Iniciação Científica*. Universidade Federal de Uberlândia. <https://www.researchgate.net/publication/336221784>

- Alves, A., & Rodrigues, N. (2010). Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. *Revista portuguesa de Saúde Pública*, 28(2), 127-131. 10.1016/S0870-9025(10)70003-1.
- Alves, L., & Steyer, S. (2020). Interação humano-animal. *Perspectivas Em Psicologia*, 23(2), 124 - 142. <http://www.seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/52223>
- American Psychiatric Association. (2014). DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora.
- American Psychological Association. (2017). *Publication manual of the American psychological association*.
- Araújo, J., & Xavier, M. (2014). O conceito de saúde e os modelos de assistência: considerações e perspectivas em mudança. *Revista Saúde em Foco*, 1(1), 137-149. http://www4.fsnet.com.br/revista/index.php/saudeemfoco/article/viewFile/326/382&gws_rd=cr&ei=ycB-WJeGNMebwASnrrrwAg
- Araya, R., Lewis, G., Rojas, M., & Fritsch, R. (2003). Education and income: which is more important for mental health?. *Journal Epidemiol Community Health*, 57, 501-505. <https://jech.bmj.com/content/57/7/501>
- Arteche, A. X., & Bandeira, D. R. (2003). Bem-estar subjetivo: um estudo com adolescentes trabalhadores. *Psico-USF*, 8(2), 193-201. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712003000200011&script=sci_arttext
- Baun, M. M., & McCabe, B. W. (2003). Companion Animals and Persons With Dementia of the Alzheimer's Type. *American Behavioral Scientist*, 47(1), 42-51. 10.1177/0002764203255211.
- Beck, A. M., & Katcher, A. H. (1996). *Between pets and people: The importance of animal companionship*. Purdue University Press. [https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=cod2UA-W-rwC&oi=fnd&pg=PR9&dq=beck,+a.+m.,+%26+katcher,+a.+h.+\(1996\).+between+pets+and+people:+the+importance+of+animal+companionship.+pdf&ots=UWmvG](https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=cod2UA-W-rwC&oi=fnd&pg=PR9&dq=beck,+a.+m.,+%26+katcher,+a.+h.+(1996).+between+pets+and+people:+the+importance+of+animal+companionship.+pdf&ots=UWmvG)

[uPYcX&sig=Vxa-TJXA0qQ6nAvGL0MUQIWS5Zo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](#)

- Bee, H. (1997). *O ciclo vital*. Ponto Alegre: Artes Médicas.
- Bierer, R. E. (2001). *The relationship between pet bonding, self-esteem, and empathy in preadolescents*. <https://search.proquest.com/docview/304614967>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol 1. Attachment*. (Ed. 1997) London: Pimlico. <https://epdf.pub/attachment-second-edition-attachment-and-loss-series-vol-1.html>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol 2. Separation Anxiety and Anger*. (Ed. 1998) London: Routledge. <https://epdf.pub/separation-anxiety-and-anger-attachment-and-loss-vol-2.html>
- Bowlby, J. (1989). *Uma Base Segura: aplicações clínicas da teoria do apego*. Porto Alegre. <https://pt.scribd.com/document/327948212/BOWLBY-John-Uma-Base-Segura-Applicacoes-Clinicas-Da-Teoria-Do-Apego>
- Brito, M.P. (2020). Como o coronavírus (Covid 19) pode afetar a saúde mental em Portugal? *Observador* <https://observador.pt/opiniao/como-o-coronavirus-covid-19-pode-afectar-a-saude-mental-em-portugal/>
- Broadhead, W E., Kaplan, B. H., James, S. A, Wagner, E. H., Schoenbach, Y I., Grimson, R., Heyden, S., Tibblin, O, & Gehlbach, S. H. (1983). The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health. *American Journal of Epidemiology*, 117, 521-537. [10.1093/oxfordjournals.aje.a113575](https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a113575)
- Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Hill, P. L. (2009). *Profiles of a Developmental Asset: Youth Purpose as a Context for Hope and Well-Being*. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(11), 1265–1273. [10.1007/s10964-009-9481-1](https://doi.org/10.1007/s10964-009-9481-1).
- Caetano, E. (2010). *As Contribuições da TAA – Terapia Assistida por Animais à Psicologia*. (Trabalho de conclusão de curso). Universidade do Extremo Sul Catarinense. <http://patasterapeutas.org/wp-content/uploads/2015/07/Ascontribuioa%CC%81%E2%80%B0es-da-TAA-O%CC%88-Psicologia.pdf>

- Cain, W. S., Reid, F., & Stevens, J. C. (1990). *Missing Ingredients. Journal of Nutrition For the Elderly*, 9(3), 3–15. 10.1300/j052v09n03_02
- Cardoso, H., Borsa, J., & Segabinazi, J. (2018). Indicadores de saúde mental em jovens: fatores de risco e de proteção. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 9(3), 3-25. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072018000400002&lng=en&nrm=iso
- Cassidy, J. (1999). The nature of child's ties. In: Cassidy, J. & Shaver, P. (Orgs.). *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. The Guilford Press. pp. 3-20. http://www.bgrosjean.com/files/Handbook_of_Attachment_Part_I.pdf
- Castillo, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 22, 20-23. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462000000600006&script=sci_arttext
- Cerqueira, M. R. (2013). *Contributo para a compreensão da importância da relação entre crianças e animais: Um cão no jardim-de-infância* (Dissertação de Doutoramento). <http://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/13902>
- Chagas, J., Santos, A., Ivo., & Valença, T. (2009). Terapia Ocupacional e a Utilização da Terapia Assistida por Animais (TAA) em Crianças e Adolescentes Institucionalizados. *Revista Crefito*, 6(14). <http://patastherapeutas.org/wp-content/uploads/2015/07/TO-e-adolescentes-institucionalizados.pdf>
- Chur-Hansen, A., Winefield, H., & Beckwith, M. (2008). Reasons Given by Elderly Men and Women for Not Owning a Pet, and the Implications for Clinical Practice and Research. *Journal of Health Psychology*, 13(8), 988–995. 10.1177/1359105308097961
- Cirulli, F., Borgi, M., Berry, A., & Francia, N. (2011). Animal-assisted interventions as innovative tools for mental health. *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, 47(4), 341-348. 10.4415/Ann_11_04_04.

- Clark, L., & Watson, D. (1991). Tripartite Model of Anxiety and Depression: Psychometric Evidence and Taxonomic Implications. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(3), 316–336. 10.1037//0021-843x.100.3.316
- Cohen, S. P. (2002). Can Pets Function as Family Members? *Western Journal of Nursing Research, 24*(6), 621–638. 10.1177/019394502320555386
- Costa, E. C., Jorge, M. S. B., de Albuquerque Saraiva, E. R., & de Lima Coutinho, M. D. P. (2009). Aspectos psicossociais da convivência de idosas com animais de estimação: uma interação social alternativa. *Psicologia: teoria e prática, 11*(3), 2-15. <https://www.redalyc.org/pdf/1938/193814403002.pdf>
- Costa, E., Jorge, M. S., Saraiva, E., & Coutinho, M. (2009). Aspetos 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
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety, 26*(12), 1066–1085. 10.1002/da.20633
- Dalbem, J., & Dell’Aglío, D. (2005). Teoria do apego: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento. *Arquivos Brasileiros de Psicologia, 57*(1), 12-24. <http://pepsic.bvslud.org/pdf/arp/v57n1/v57n1a03.pdf>
- Daltry, R., & Mehr, K. (2015). Therapy Dogs on Campus: Recommendations for Couseling Center Outreach. *Journal of College Student Psychotherapy, 29*, 72–78. 10.1080/87568225.2015.976100
- Del Porto, J. A. (1999). *Conceito e diagnóstico*. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 21*(1), 06–11. 10.1590/s1516-44461999000500003
- Delarissa, F. (2003). *Animais de Estimação e Objetos Transicionais: Uma aproximação psicanalítica sobre a interação criança-animal*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Estadual Paulista.

https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/97655/delarissa_fa_me_assis.pdf?sequence=1

Direção Geral da Saúde (2020). *Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus (covid-19)*. <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plano-nacional-de-preparacao-e-resposta-para-a-doenca-por-novo-coronavirus-covid-19-pdf.aspx>

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>

Enders-Slegers, M.-J., & Hediger, K. (2019). *Pet Ownership and Human–Animal Interaction in an Aging Population: Rewards and Challenges*. *Anthrozoös*, 32(2), 255–265. 10.1080/08927936.2019.1569907

Faraco, C. (2008). Interação Humano-Animal. *Ciência Veterinária dos Trópicos*, 11(1), 31-35. <http://www.rcvt.org.br/suplemento11/31-35.pdf>

Faraco, C., & Seminotti, N. (2010). Sistema social humano-cão a partir da autopoiese em Maturana. *Psico*, 41(3), 310-316. https://www.researchgate.net/publication/277213443_Sistema_social_humano-ca_o_a_partir_da_autopoiese_em_Maturana

Fernandes, M. A. G. (2018). Ligação humano-animal na população idosa: uma revisão sistemática da literatura. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/116815>

Fine, A. H. (Ed.). (2006). *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions*. Academic press. *guidelines for animal-assisted interventions*. [https://www.hse.ru/data/2019/04/24/1182243591/%5BAubrey_H._Fine%5D_Handbook_on_Animal-Assisted_Thera\(z-lib.org\).pdf](https://www.hse.ru/data/2019/04/24/1182243591/%5BAubrey_H._Fine%5D_Handbook_on_Animal-Assisted_Thera(z-lib.org).pdf)

Fomby, P., & Bosick, S. J. (2013). *Family Instability and the Transition to Adulthood*. *Journal of Marriage and Family*, 75(5), 1266–1287. 10.1111/jomf.12063.

Fuchs, H. (1987). *O animal em casa* (Dissertação de Doutorado). Instituto de Psicologia, USP. <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47132/tde-27042018-151119/pt-br.php>

- Gadomski, A. M., Scribani, M. B., Krupa, N., Jenkins, P., Nagykalai, Z., & Olson, A. L. (2015). *Pet Dogs and Children's Health: Opportunities for Chronic Disease Prevention? Preventing Chronic Disease*, 12. 10.5888/pcd12.150204
- Giumelli, R. D., & Santos, M. C. P. (2016). Convivência com animais de estimação: um estudo fenomenológico. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 22(1), 49-58. <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357746390007.pdf>
- Grupo Marktest. (2020). *Cães e gatos nos lares portugueses*. <https://www.marktest.com/wap/a/n/id~2682.aspx>
- Guay, D. (2011). Pet-assisted therapy in the nursing home setting: Potencial for zoonosis. *State of the Science*, 29(3), 178–186. 10.1067/mic.2001.115873.
- 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. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1005147708827>
- Hinkert, C. L. M. (2013). *The influence of dogs and cats on the mental health and emotional wellbeing of their owners in the Netherlands*. (Dissertação de Mestrado). Utrecht, Países Baixos. <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/281032>
- Hossian, M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and Health*, 42, 1-11. 10.4178/epih.e2020038.
- Huebner, E. S., Drane, W., & Valois, R. F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, 21(3), 281-292. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0143034300213005>
- Johnson, T., Garrity, T., & Stallones, L. (1992). Psychometric Evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS). *Anthrozoös*, 5(3), 160-175. 10.2752/089279392787011395.
- Kline, D. W., Kline, T. J. B., Fozard, J. L., Kosnik, W., Schieber, F., & Sekuler, R. (1992). *Vision, Aging, and Driving: The Problems of Older Drivers*. *Journal of Gerontology*, 47(1), P27–P34. 10.1093/geronj/47.1.p27

- Kosnik, W., Winslow, L., Kline, D., Rasinski, K., & Sekuler, R. (1988). *Visual Changes in Daily Life Throughout Adulthood*. *Journal of Gerontology*, 43(3), P63–P70. 10.1093/geronj/43.3.p63
- Labanowski, M. (2015). *Animais de estimação na dinâmica familiar: um olhar ainda a desvendar*. (Trabalho de conclusão de curso). <http://institutofamiliare.com.br/wp-content/uploads/2018/10/Mabel-Labanowski-2015-ANIMAIS-DE-ESTIMA%C3%87%C3%83O-NA-DIN%C3%82MICA-FAMILIAR-um-olhar-ainda-a-desvendar.pdf>
- 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, A. (1999). Investigating the origins of horse domestication. *Equine Veterinary Journal*, 28(28), 6-14. 10.1111/j.2042-3306.1999.tb05149.x
- Lima, C. M., Nunes, D. M., Krug, F. D. M., & de Oliveira Nobre, M. (2018). Educação assistida por animais: estratégia promissora no âmbito escolar. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, 8(4), 54-57. <https://editoraverde.org/gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/5946>
- Lipp, M. E. (2006). Teoria de temas de vida do stress recorrente e crônico Life-Theme Theory of Recurrent and Chronic Stress. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 3(6), 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(12), 1303–1317. 10.3109/10826084.2012.699577
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (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://womenshealthapta.org/wp-content/uploads/2013/12/DASS-Lovibond.pdf>

- Machado, T. S. (2007). Padrões de vinculação aos pais em adolescentes e jovens adultos e adaptação à universidade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41 (2), 528. <https://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1194>
- Machado, T. S., & Oliveira, M. (2007). Vinculação aos pais em adolescentes portugueses: o estudo de Coimbra. *Psicologia e Educação*, 6(1), 97-115. <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/15053>
- Maia, J. M. D., & de Albuquerque Williams, L. C. (2005). Fatores de risco e fatores de proteção ao desenvolvimento infantil: uma revisão da área. *Temas em psicologia*, 13(2), 91-103. <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751425002.pdf>
- Mamede, R., Pererira, M., & Simões, A. (2020). Portugal: Uma análise rápida do impacto da COVID-19 na economia e no mercado de trabalho. *Organização Internacional do Trabalho*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---ilo-lisbon/documents/publication/wcms_754606.pdf
- Margis, R., Picon, P., Cosner, A., & Silveira, R. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista Psiquiátrica do Rio Grande do Sul*, 25(1), 65-74. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-81082003000400008&script=sci_abstract&tlng=pt
- Martins, M. (2004). Fatores de risco psicossociais para a saúde mental. *Educação, ciência e tecnologia*, 255-268. <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium29/33.pdf>
- McNicholas, J., & Collis, G. (2001). Children's representations of pets in their social networks. *Child: Care, Health and Development*, 27(3), 279-294. 10.1046/j.1365-2214.2001.00202.x
- McNicholas, J., & Collis, G. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychological*, 91, 61-70. <https://pdfs.semanticscholar.org/8625/8d03994f322be11202f04b6493f3154d6885.pdf>
- McNicholas, J., Gilbey, A., Rennie, A., Ahmedzai, S., Dono J-A., & Ormerod, E. (2005). Pet ownership and human health: a brief review of evidence and issues. *Education and Debate*, 331, 1252-1254. 10.1136/bmj.331.7527.1252

- Mechanic, D. (1972). Social psychologic factors affecting the presentation of bodily complaints. *New England Journal of Medicine*, 286, 1132-1139. 10.1056/NEJM197205252862105
- Melson, G. F. (2003). *Child Development and the Human-Companion Animal Bond*. *American Behavioral Scientist*, 47(1), 31–39. 10.1177/0002764203255210
- Mendes, S. C. R. (2017). *Interação com animais: fator protetor na ansiedade e autoestima de crianças em idade escolar?* (Dissertação de Doutoramento). <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1776>
- Miranda, M. I. (2011). *A importância do vínculo para os donos de cães e gatos nas famílias portuguesas*. (Relatório de Estágio), Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar. <http://patasterapeutas.org/wp-content/uploads/2015/07/A-importancia-do-vinculo-dos-c%E2%88%86es-e-gatos-em-familias-portuguesas.pdf>
- Mittlemark, M., Poska, P., Byrne, D., & Tang, K. (2005). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice*. World Health Organization. https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf
- Müllersdorf, M., Granström, F., Sahlqvist, L., & Tillgren, P. (2010). Aspects of health, physical/leisure activities, work and sociodemographics associated with pet ownership in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38, 53–63. 10.1177/1403494809344358
- 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.
- Nunes, T. G. R., Pontes, F. A. R., Silva, L. I. da C., & Dell’Aglío, D. D. (2014). *Fatores de risco e proteção na escola: Reprovação e expectativas de futuro de jovens paraenses*. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(2), 203–210. 10.1590/2175-3539/2014/0182732
- ONU NEWS (2020). *Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia*. <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>
- Ordem dos Psicólogos Portuguese (OPP). (2016). Código Deontológico. https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/cod_deontologico

- Organização das Nações Unidas (2016). *Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial*. <https://nacoesunidas.org/saude-mental-depends-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>
- 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
- Pachana, N. A., Ford, J. H., Andrew, B., & Dobson, A. J. (2005). *Relations between companion animals and self-reported health in older women: cause, effect or artifact?* *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 103–110. 10.1207/s15327558ijbm1202_8
- Pais-Ribeiro, J., 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 & Doença*, 5(3), 229–239. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1645-00862004000200007&lng=pt&nrm=iso
- Palha, J., & Palha, F. (2018). Perspetiva sobre a Saúde Mental em Portugal. *Gazeta Médica*, 3(2). 10.29315/gm.v3i2.110.
- Adamle, K., Riley, T., & Carlson, T. (2009). Evaluating College Student Interest on Pet Therapy. *Journal of American College Health*, 57(5), 545–548. 10.3200/JACH.57.5.545-548
- Palley, L. S., O'Rourke, P., & Niemi, S. M. (2010). Mainstreaming Animal-Assisted Therapy. *Institute for Laboratory Animal Research Journal*, 51(3), 199-207. https://www.researchgate.net/publication/49658437_Mainstreaming_AnimalAssisted_Therapy
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman R.D. (2006). *Desenvolvimento físico e cognitivo no jovem adulto*. *Desenvolvimento Humano* (pp. 515-549). Porto Alegre: Artmed. https://cursosextensao.usp.br/pluginfile.php/265645/mod_resource/content/1/Papalia_desenvolvimento-humano_12ed.pdf
- Patel, V., & Kleinman, A. (2003). Poverty and common mental disorders in developing countries. *Bulletin of the World Health Organization*, 81(8), 609-615. <https://www.who.int/bulletin/volumes/81/8/Patel0803.pdf?ua=1>

- Paul, E., & Serpell, J. (1993). Childhood Pet Keeping and Humane Attitudes in Young Adulthood. *Animal Welfare*, ##(2), 321–337. https://www.researchgate.net/publication/233633883_Childhood_Pet_Keeping_and_Humane_Attitudes_in_Young_Adulthood
- Peacock, J., Chur-Hansen, A., & Winefield, H. (2012). Mental Health Implications of Human Attachment to Companion Animals. *Journal of Clinical Psychological*, 68(3), 292–303. 10.1002/jclp.20866
- Pereira, M. D., de Oliveira, L. C., Costa, C. F. T., de Oliveira Bezerra, C. M., Pereira, M. D., dos Santos, C. K. A., & Dantas, E. H. M. (2020). A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7). <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>
- Pereira, R. J. G. (2014). *A relação entre a formação e os níveis de stress, ansiedade e depressão em cuidadores formais de centros sociais* (Dissertação de Doutoramento) <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/17177>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (DHHS Publication No. ADM 84-1312, pp. 13-46). Rockville, MD: National Institute of Mental Health. <https://pdfs.semanticscholar.org/2a9d/7e7a924f5193c71de740bd40469e91d272d2.pdf>
- Pesce, R., Assis, S., Santos, N., & Oliveira, R. (2004). Risco e Proteção: Em Busca de um Equilíbrio Promotor de Resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 135-143. <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a06v20n2.pdf/>
- Pinto, C. (2016). Portugal tem 6,7 milhões de animais de estimação. *Revista Veterenária Anual*. <https://www.veterinaria-atual.pt/na-clinica/portugal-tem-67-milhoes-de-animais-de-estimacao/>
- Pinto, J. C., Martins, P., Pinheiro, T., & Oliveira, A. (2015). Ansiedade, depressão e stresse: um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(2), 148-163. 10.15309/15psd160202

- Poletto, M., & Koller, S. (2008). Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e proteção. *Estudos de Psicologia*, 25(3), 405-416. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2008000300009&script=sci_abstract&tlng=pt
- Poresky, R. H., & Daniels, A. M. (1998). Demographics of Pet Presence and Attachment. *Anthrozoös*, 11(4), 236-241. 10.2752/089279398787000508
- 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
- Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N., & Westgarth, C. (2017). *Companion Animals and Child/Adolescent Development: A Systematic Review of the Evidence*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 234. 10.3390/ijerph14030234
- Quinn, A. C. (2005). An examination of the relations between human attachment, pet attachment, depression, and anxiety. <https://lib.dr.iastate.edu/rtd/1851/>
- Rahe, R. H., & Arthur, R. J. (1978). Life change and illness studies: Past history and future directions. *Journal of Human Stress*, 4, 3-15. 10.1080/0097840X.1978.9934972
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la Pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303>
- Reid, J. S., & Anderson, C. E. (2009). Identification of Demographic Groups With Attachment to Their Pets. *ASBBS Proceedings of the Annual Conference*, 16(1). <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.545.4682&rep=rep1&typ e=pdf>

- Reppold, C. T., Pacheco, J., Bardagi, M., & Hutz, C. (2002). Prevenção de problemas de comportamento e desenvolvimento de competências psicossociais em crianças e adolescentes: uma análise das práticas educativas e dos estilos parentais. In: C. S., Hutz, (Org.), *Situações de risco e vulnerabilidade na infância e na adolescência: aspectos teóricos e estratégias de intervenção* (pp. 7-51). Casa do Psicólogo.
- Revista Veterinária Annual - <https://www.veterinaria-atual.pt/na-clinica/portugal-tem-67-milhoes-de-animais-de-estimacao/>
- Rich, M., & Roberts, L. (2006). MRSA in companion animals. *The Veterinary Record*, 159, 535–536. 10.1136/vr.159.16.53
- Rogers, J., Hart, L., & Boltz, R. (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
- Rosen, J. B., & Schulkin, J. (1998). From normal fear to pathological anxiety. *Psychological review*, 105(2), 325. 10.1037/0033-295X.105.2.325
- Ruiz, J., Cuadrado, A., & Rodriguez, J. (2001). *Transtorno de angustia: Crisis de pánico y agorafobia en atención primaria*.
- Rynearson, E. K. (1978). Humans and Pets and Attachment. *The British Journal of Psychiatric*, 133, 550-555. 10.1192/bjp.133.6.550.
- Saraceno, B., & Barbui, C. (1997). Poverty and Mental Illness. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 42(3), 285-290. 10.1177/070674379704200306.
- Segabinazi, J. D., Giacomoni, C. H., Dias, A. C. G., Teixeira, M. A. P., & Moraes, D. A. D. O. (2010). Desenvolvimento e validação preliminar de uma escala multidimensional de satisfação de vida para adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(4), 653-659. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722010000400009&script=sci_arttext&tlng=pt
- 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>

- Shore, E., Douglas, D., & Riley, M. (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.
- 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), 1081-1086. 10.1037//0022-3514.58.6.1081
- Silva, N. (2015). Atraso Global do Desenvolvimento: Ambiente familiar, aptidões sociais e comportamento da criança. (Dissertação de Mestrado).
https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/23079/1/ulfpie047643_tm.pdf
- Singh, K., & Sharma, S., (2016). Role of Dogs in Life Satisfaction and Stress Redution: A Comparative Study. *Journal of Humanities And Social Science*, 21(2), 35-39. 10.9790/0837-21233539
- Soares, C. J. (1985). The companion animal in the context of the family system. *Marriage and Family Review*, 8, 49-62. 10.1300/J002v08n03_05
- Stallones, L., Marx, M. B., Garrity, T. F., & Johnson, T. P. (1988). Attachment to Companion Animals Among Older Pet Owners. *Anthrozoös*, 2, 118-124. https://www.researchgate.net/publication/233595131_Attachment_to_Companion_Animals_Among_Older_Pet_Owners.
- Stevens, J. A., Teh, S. L., & Haileyesus, T. (2010). Dogs and cats as environmental fall hazards. *Journal of safety research*, 41(1), 69-73. 10.1016/j.jsr.2010.01.001
- Stevens, J. C., Cain, W. S., Demarque, A., & Ruthruff, A. M. (1991). *On the discrimination of missing ingredients: Aging and salt flavor. Appetite*, 16(2), 129–140. 10.1016/0195-6663(91)90038-t
- Stevens, P. (2005). *The real determinants of health*. International Policy Network. https://www.researchgate.net/publication/238796899_The_real_determinants_of_health
- Suthers- McCabe, H. M. (2001). Take One Pet and Call Me in the Morning. *Journal of the American Society on Aging*, 25(2), 93-95. <https://www.jstor.org/stable/44877613>
- Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo (2020). *Plano de Contingência no âmbito da Prevenção e Controlo de infeção pelo novo coronavírus (covid-19) da ULSBA*.

http://www.ulsba.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/15/2020/03/PlanoConti_ULSBA.pdf

- Werther, K. (2008). Semiologia de animais silvestres. *Semiologia Veterinária: a arte do diagnóstico*. Roca, São Paulo, 655-718. https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5222845/mod_resource/content/1/Semiologia_de_Animais_Silvestres.pdf
- Williams, J. M., 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*, 28(1), 12-15. https://www.researchgate.net/publication/242497137_Children_and_their_pets_Exploring_the_relationships_between_pet_ownership_pet_attitudes_attachment_to_pets_and_empathy
- Winefield, H. R., Black, A., & Chur-Hansen, A. (2008). *Health effects of ownership of and attachment to companion animals in an older population*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(4), 303–310. 10.1080/10705500802365532
- Wood, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2005). The pet connection: Pets as a conduit for social capital?. *Social Science & Medicine*, 61, 1159–1173. 10.1016/j.socscimed.2005.01.017
- World Health Organization (2001). *The world health report 2001. Mental health: new understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/whr/2001/en/>
- World Health Organization (2003). *Social determinants of health: the solid facts*. 2nd ed. Copenhagen: World Health Organization. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf
- World Health Organization (2008). *Closing the gap in a generation*. https://www.who.int/social_determinants/final_report/csdh_finalreport_2008.pdf
- World Health Organization (2011). *Impact of economic crises on mental health: Impact of economic crises on mental health*. Europe: World Health Organization. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/134999/e94837.pdf

World Health Organization (2012). *Risks to Mental Health: An Overview of Vulnerabilities and Risk Factors*. World Health Organization. https://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf

World Health Organization (2016). *World Health Statistics 2016: Monitoring health for the SDGs*. World Health Organization. https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/en/

World Health Organization (2019). *Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>