

Universidades Lusíada

Morgado, Bruno José da Costa, 1997-

A saúde mental e o tipo de vinculação em indivíduos com animais de estimação

<http://hdl.handle.net/11067/6056>

Metadata

Issue Date 2021

Abstract Desde os tempos antigos até à era moderna, a relação entre o ser humano e o animal tem sofrido evoluções, acabando por haver uma ligação afetiva e empática entre estes dois seres. Os estudos internacionais mostram a importância do animal de estimação na vida do ser humano, mencionando que a presença de um animal pode influenciar o seu desenvolvimento desde criança. Já os estudos nacionais, apesar da investigação ser mais recente, tem começado a dar destaque a esta temática. O objetivo princ...

From ancient times to the modern era, the relationship between human beings and animals has evolved, eventually having an affective and empathic connection between these two beings, with the animals now being called pets. International studies show the importance of the presence of pets in the human life, mentioning that there is an influence in its development since childhood. Studies in Portugal, although the research is more recent, have begun to highlight this theme. The main objective ...

Keywords Proprietários de animais de estimação - Saúde mental, Proprietários de animais de estimação - Psicologia, Animais de estimação - Aspectos psicológicos, Relações homem-animal

Type masterThesis

Peer Reviewed No

Collections [ULL-IPCE] Dissertações

This page was automatically generated in 2025-04-20T03:48:55Z with information provided by the Repository



UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

A saúde mental e o tipo de vinculação em indivíduos com animais de estimação

Realizado por:

Bruno José da Costa Morgado

Orientado por:

Prof.^a Doutora Túlía Rute Maia Cabrita

Constituição do Júri:

Presidente:	Prof. ^a Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos
Orientadora:	Prof. ^a Doutora Túlía Rute Maia Cabrita
Arguente:	Prof. Doutor Manuel Carlos do Rosário Domingos

Dissertação aprovada em: 30 de novembro de 2021

Lisboa

2021



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

A saúde mental e o tipo de vinculação em indivíduos com animais de estimação

Bruno José da Costa Morgado

Lisboa

agosto 2021



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

A saúde mental e o tipo de vinculação em indivíduos com animais de estimação

Bruno José da Costa Morgado

Lisboa

agosto 2021

Bruno José da Costa Morgado

A saúde mental e o tipo de vinculação em indivíduos com animais de estimação

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e
Ciências da Educação da Universidade Lusíada para
a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Prof^a Doutora Túlia Rute Maia Cabrita

Lisboa

agosto 2021

Ficha Técnica

Autor Bruno José da Costa Morgado
Orientadora Prof.^a Doutora Túlía Rute Maia Cabrita
Título A saúde mental e o tipo de vinculação em indivíduos com animais de estimação
Local Lisboa
Ano 2021

Mediateca da Universidade Lusíada - Catalogação na Publicação

MORGADO, Bruno José da Costa, 1997-

A saúde mental e o tipo de vinculação em indivíduos com animais de estimação / Bruno José da Costa Morgado; orientado por Túlía Rute Maia Cabrita. - Lisboa: [s.n.], 2021. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - CABRITA, Túlía Rute Maia 1972-

LCSH

1. Proprietários de animais de estimação - Saúde mental
2. Proprietários de animais de estimação - Psicologia
3. Animais de estimação - Aspectos psicológicos
4. Relações homem-animal
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
6. Teses - Portugal - Lisboa

1. Pet owners - Mental health
2. Pet owners - Psychology
3. Pets - Psychological aspects
4. Human-animal relationships
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations
6. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC

1. SF411.47.M67 2021

Dedico o meu trabalho aos meus pais, à minha família,
à minha namorada e a todos os meus fiéis amigos de
quatro patas.

Ao Ety, porque tu foste a principal inspiração para este
trabalho.

Agradecimentos

À Prof^a Doutora Túlia Cabrita pela orientação durante o segundo ano de mestrado. Obrigado pela sua experiência em guiar-me para o sucesso deste trabalho. Obrigado pelos esclarecimentos nas barreiras que apareceram ao longo desta fase.

Aos meus docentes da licenciatura por todos os conhecimentos que me souberam transmitir sobre a mente humana.

Aos meus docentes do mestrado em psicologia clínica pela forma como me fizeram apaixonar ainda mais pela área da clínica.

Resumo

Desde os tempos antigos até à era moderna, a relação entre o ser humano e o animal tem sofrido evoluções, acabando por haver uma ligação afetiva e empática entre estes dois seres. Os estudos internacionais mostram a importância do animal de estimação na vida do ser humano, mencionando que a presença de um animal pode influenciar o seu desenvolvimento desde criança. Já os estudos nacionais, apesar da investigação ser mais recente, tem começado a dar destaque a esta temática. O objetivo principal deste estudo remete para a compreensão e caracterização da saúde mental e do tipo de vinculação na relação que o ser humano apresenta dado a influência do seu animal de estimação. A amostra do estudo é constituída por 382 participantes, sendo que 279 participantes são do sexo feminino e 103 participantes são do sexo masculino. Neste estudo foram utilizados quatro instrumentos psicométricos (sociodemográfico, Escala de Empatia para com Animais, Escala de Vinculação no Adulto e Questionário da Saúde Mental Positiva). Os resultados sugerem a existência de relações entre a vinculação e a saúde mental positiva, nomeadamente a nível da ansiedade e da satisfação pessoal na relação do ser humano com o animal de estimação. O fator da idade mostrou que pessoas mais velhas apresentaram valores mais baixos de ansiedade e de saúde mental. Não obstante, indivíduos mais velhos exibiram maiores níveis de autocontrolo e autonomia. Com este estudo, foi possível cumprir o objetivo geral em compreender e caracterizar a saúde mental e a vinculação que indivíduos com animais de estimação apresentam.

Palavras-chave: Ser humano; Animal de estimação; Saúde Mental; Vinculação; Relação

Abstract

From ancient times to the modern era, the relationship between human beings and animals has evolved, eventually having an affective and empathic connection between these two beings, with the animals now being called pets. International studies show the importance of the presence of pets in the human life, mentioning that there is an influence in its development since childhood. Studies in Portugal, although the research is more recent, have begun to highlight this theme. The main objective of this study refers to the understanding and characterization of mental health and the attachment in the relationship between human beings and their pet. The sample is consisted of 382 participants, which 279 were female and 103 participants were male. In this study, psychometric instruments were (sociodemographic, and the portuguese's adaptation of Questionnaire Measure of Emotional Empathy, Adult Attachment Scale-R and *Cuestionario de Salud Mental Positiva*). The results obtained showed significant relationships between attachment and positive mental health, mainly in terms of anxiety and personal satisfaction in the relationship of a human being with his/her pet. Older people have showed lower values of anxiety and mental health. Nevertheless, older individuals showed higher levels of self-control and autonomy. With this study, it was possible to fulfill the main goal of understanding and characterizing the mental health and the attachment that individuals with pets present.

Keywords: Human being; Pet; Mental health; Attachment; Relationship

Índice de Figuras

Figura 1	14
----------------	----

Índice de Tabelas

Tabela 1.....	17
Tabela 2.....	49
Tabela 3.....	51
Tabela 4.....	52
Tabela 5.....	55
Tabela 6.....	56
Tabela 7.....	58
Tabela 8.....	59
Tabela 9.....	60
Tabela 10.....	61
Tabela 11.....	63
Tabela 12.....	64
Tabela 13.....	65
Tabela 14.....	66
Tabela 15.....	67
Tabela 16.....	68
Tabela 17.....	69
Tabela 18.....	70
Tabela 19.....	71
Tabela 20.....	72
Tabela 21.....	73
Tabela 22.....	74
Tabela 23.....	75
Tabela 24.....	76

Tabela 25.....	77
Tabela 26.....	79
Tabela 27.....	80
Tabela 28.....	81
Tabela 29.....	82
Tabela 30.....	83
Tabela 31.....	84

Lista de abreviaturas

EEA – Escala de Empatia para com Animais

EVA – Escala de Vinculação do Adulto

HAI – Human-Animal Interactions

HAS – Human-Animal Studies

OMS – Organização Mundial da Saúde

QSM+ – Questionário da Saúde Mental Positiva

SM+ – Saúde Mental Positiva

SPSS – Statistical Product and Service Solutions

TAA – Terapia Assistida com Animais

Índice

Introdução	3
Enquadramento teórico	5
O Ser Humano	5
O Animal Doméstico/de Estimação	7
A Saúde Mental do Ser Humano.....	11
A Vinculação.....	18
Relação Humano-Animal.....	23
O Papel do Animal de Estimação no Homem e na Mulher	37
Objetivos	48
Método	49
Participantes	49
Instrumentos	52
Questionário sociodemográfico	52
Questionário de Saúde Mental Positiva.....	53
Escala de Empatia para com Animais	55
Escala de Vinculação do Adulto.....	56
Procedimento.....	58
Resultados	59
Análise da normalidade dos resultados	59
Análise de comparação entre grupos.....	59
Análise das correlações	77
Análise da regressão linear.....	81
Discussão	85
Referências.....	97

Anexos	107
Questionário Sociodemográfico	109
Questionário da Saúde Mental Positiva	110
Escala de Empatia para com Animais	114
Escala de Vinculação no Adulto	116

Introdução

A relação de vínculo que uma pessoa estabelece com outra pessoa significativa leva a um crescimento positivo no seu desenvolvimento a nível das suas emoções e comportamentos. O ser humano estabelece este tipo de relações desde os tempos da Antiguidade, sendo que nos dias de hoje, a vinculação do ser humano é considerada cada vez mais um fator indispensável para o seu desenvolvimento pessoal e profissional (Cardoso-Buckley, 2011).

Devido aos vários feitos e às pesquisas científicas sobre a relação de vínculo entre pessoas, iniciou-se uma abordagem adaptativa sobre o mesmo tipo de relações que estes intervenientes têm com animais de estimação. As descrições destas relações são consideradas como um fator explicativo na caracterização de uma pessoa em questões de intimidade, empatia e de bem-estar (Khalid & Naqvi, 2016).

Através da evolução do ser humano, a relação que este tem estabelecido ao longo do tempo com o animal, deixou de ser apenas uma ligação que satisfaz as necessidades do indivíduo, tornando-se uma relação afetiva em que cada interveniente, dá importância não só a si, como também ao outro (Rehn & Keeling, 2016). Desta forma, os animais não são vistos apenas como um bem material, mas sim como um ser que merece receber empatia e ser reconhecido como igual ou semelhante a um ser humano (Franklin, 1999).

Para perceber como se pode descrever as relações entre um indivíduo e um animal de estimação, é necessário fazer uma apresentação teórica sobre o que é ser humano e as necessidades que precisa de satisfazer. Relativamente ao animal de estimação é fundamental referir o papel que apresenta na vida de uma pessoa e da sua evolução ao longo das eras históricas. A distinção de cada interveniente consiste para facilitar a compreensão que ambos têm na relação de vinculação.

Os fatores principais que possam influenciar este tipo de relação serão:

- a saúde mental do indivíduo, uma vez que este fenómeno está direta e fortemente relacionado com o bem-estar de uma pessoa;
- o fenómeno da vinculação é também indispensável para caracterizar as ligações empáticas entre o ser humano e o animal de estimação;
- a apresentação de estudos realizados sobre esta temática, de forma a ter noção do impacto e do significado que tais relações têm no ser humano.

Com este trabalho pretendeu-se enriquecer e reforçar a visão e a importância que as relações entre humanos e animais têm nos dias de hoje, principalmente em contexto português, visto que existem mais estudos realizados no estrangeiro do que na região nacional.

Por conseguinte, o objetivo principal/geral estabelecido remeteu na compreensão e caracterização da relação entre a pessoa e o animal de estimação, relativamente à saúde mental e o tipo de vinculação.

Enquadramento teórico

O Ser Humano

Para evitar especificações na espécie humana, o termo ser humano será frequentemente utilizado como ferramenta para explicar geralmente a mulher e o homem. Este tópico serve também para mostrar o significado do ser humano e as implicações que isso tem para a temática em questão.

A história da evolução do ser humano mostra que há vários fatores que influenciam o seu desenvolvimento. Um dos princípios regentes no ser humano trata-se do princípio de inclusão, que inclui a prática educativa (Cardoso-Buckley, 2011). A inclusão exige que o ser humano receba o apoio necessário para participar nas atividades da comunidade a que pertence e, por consequente, causará o desenvolvimento evolutivo tanto no ser humano. O ser humano insere-se numa comunidade que busca incentivar a todos os indivíduos comportamentos e valores iguais, apesar de isso não impedir a individualização de cada ser humano.

Outro princípio que tem o seu peso no ser humano é o princípio do desenvolvimento psíquico. Neste princípio, está explícito a importância da consciência na atividade humana como parte inseparável da prática social que postula a consciência como um atributo do psiquismo humano, gerado pela sua atividade vital, ou seja, o trabalho (Anjos, 2019). A realização do trabalho assegura a vida dos seres humanos quanto à sua sobrevivência/existência como seres vivos, e da sua cultura. O trabalho certifica desta forma, a existência do ser humano na sociedade, na qual se modifica a natureza a favor para a satisfação das suas necessidades. Este papel modificador do ser humano remete para a transformação objetiva da natureza, criando no ser humano uma transformação subjetiva, no sentido em que, a cada necessidade satisfeita, surgiram novas necessidades e mais complexas, exigindo do ser humano um psiquismo mais elaborado.

O ambiente ajuda o ser humano a satisfazer as suas necessidades principais, dando-lhe uma forma de encontrar um equilíbrio pessoal que funciona para a sua autorregulação. Os fatores que estão incluídos no ambiente (seja de origem animal ou da natureza) funcionam como alternativa ao ser humano para a satisfação das suas necessidades de segurança (Giumelli & Santos, 2016).

Dito isto, o ser humano foi construindo meios para satisfazer as suas necessidades quotidianas e, no processo de elaboração das novas necessidades criadas pela influência da prática social, foi produzindo meios mais sofisticados e desenvolvidos para conhecer, dominar e transformar a realidade externa e, conseqüentemente, a realidade interna (subjetividade) impondo características humanas à natureza (Anjos, 2019).

Para a satisfação das necessidades do indivíduo, terá de haver uma aceitação justa e desejável na comunidade populacional em como cada indivíduo deve ter os seus direitos respeitados e realizados, sem sofrer preconceitos ou juízos de valor, e não tendo em conta os valores dos recursos necessários para a jubilação das suas necessidades. Uma vez esta aceitação estabelecida na comunidade, onde há um respeito mútuo entre todos os indivíduos, é possível a integração do conceito de amizade, independentemente da existência de características diferentes. A amizade é considerada uma prova de inclusão do indivíduo no mundo social, uma vez que esta é criada e fortalecida pelo desenvolvimento de interações sociais de um ser para outro (Cardoso-Buckley, 2011).

A cultura é moldada pelo ser humano na realização da sua atividade vital – o trabalho – que, por conseqüente, cria a sua própria percepção de pessoa (Anjos, 2019). A compreensão do ser humano está ligada às suas relações com o mundo ou com o *eu* próprio, sendo que este conceito tem sido um alvo de estudo desde os filósofos gregos, como Aristóteles até às enunciações mais recentes. que percebem estas duas dimensões constituindo uma unidade indissolúvel. Para a compreensão do ser humano, duas dimensões do ser humano (corpo e

consciência) são hoje definidas com uma união inquebrável. A presença da dimensão do corpo e da consciência mostra como o ser humano é tanto objetivo (corpo) como subjetivo (consciência), não podendo ser reduzido apenas a uma destas dimensões. A especificidade do ser humano, aparece nos resultados das relações estabelecidas através das duas dimensões, mencionadas anteriormente, com o mundo social que envolve o indivíduo (Oliveira, 2015).

As tecnologias mostram ser um novo método de satisfazer as necessidades do ser humano (Anjos, 2019). Através do desenvolvimento de tecnologias pelo próprio indivíduo, houve um aumento considerável ao nível da comunicação e da qualidade de vida das pessoas com as mais variadas características e possíveis deficiências ou alterações físicas/psicológicas. A história da Humanidade mudou no sentido em que se pôde oferecer à população mundial formas de cumprir as necessidades do ser humano, cumprindo o princípio da inclusão. Apesar dos benefícios recebidos pelas novas tecnologias, a sociedade mundial atual apresenta uma visão do ser humano direcionada para a valorização da independência e do individualismo (Cardoso-Buckley, 2011).

O Animal Doméstico/de Estimação

A presença de animais na vida quotidiana do ser humano pode ser um fenómeno que tem ganhado destaque na atualidade, no entanto, a domesticação de animais teve o seu início nas fases pré-históricas do ser humano. A domesticação inicial dos animais tinha objetivos que se diferenciam quanto à realidade dos dias de hoje (Giumelli & Santos, 2016; Vigne, 2011).

As domesticações começaram durante um processo chamado Neolitização (processo histórico de transição da era paleolítica para a era neolítica). Durante este processo, as diversas mudanças sociais e ambientais das quais o ser humano é sujeito influenciou a sua visão sobre o animal e quanto ao seu papel para a satisfação das suas necessidades. Desta forma, os animais podiam ser vistos com seu o propósito específico, seja ele na criação de novos ecossistemas que surgiram durante este período face à intervenção do ser humano, ou

pela sua gestão em propriedade humano, originando assim, o animal doméstico ou de estimação (Vigne, 2011). Esta estruturação ecológica exigiu que tanto os animais como as plantas da Natureza sofressem uma recolocação em novos biótopos, tendo em conta as suas capacidades de adaptação aos novos ecossistemas, incluindo também o poder de decisão humana – que provocou o início da domesticação como fenómeno de coevolução biológica.

Nas diferentes alturas da história evolutiva da Humanidade, os animais tinham papéis distintos. Na idade moderna, os animais eram utilizados principalmente como animais de guarda (sendo que os cães é que tinham um papel predominante para esta tarefa) para a proteção de carroças, do gado e da habitação. Já na idade do bronze e do ferro, os cavalos eram o meio de transporte mais utilizado na altura devido à sua constituição física. No que toca a atualidade, estes mesmos animais continuam a estar presentes, no entanto, o papel que desempenham é distinto e apresentam uma influência que vai para além da vida do ser humano, isto é, são utilizados animais na produção de filmes, desenhos animados e/ou publicidades televisivas (Giumelli & Santos, 2016).

O processo de domesticação de um animal é formado pelas configurações sociais, quer dos afetos, quer das responsabilidades a serem cumpridas para garantir os cuidados necessários ao animal. A chegada de um animal num seio familiar vai obrigar a uma mudança de rotinas e estilo de vida da família em questão, na aprendizagem e conhecimento do processo de vida dos animais, incluindo as vacinações pendentes, a ração adequada, entre outros fatores (Gaedtke, 2019).

O desenvolvimento do sistema nervoso nas espécies domésticas é extremamente dependente a fatores extensos do ambiente. A escassa atenção afetiva que a cria recebe por parte da mãe e as suas experiências futuras podem ter um grande impacto a nível psicológico e comportamental no animal adulto (Foyer et al., 2014).

O aparecimento de estudos centrados sobre o comportamento animal tem sido mais destacado nos últimos 40 anos, como afirma Michalon, Doré e Mondémé (2016) realçando os *animals studies* – movimento científico e académico que relata as condições de vida dos animais nas sociedades humanas e tenta compreender a influência de mecanismos sociais, culturais e económicos durante as interações entre estas duas entidades. O campo dos *Human-Animal Studies* (HAS) integra bases como a Humanidade e disciplinas científicas, nomeadamente a psicologia com o objetivo de incorporar as relações de pessoas com seres ditos não-humanos (Adams, 2020).

Os animais domésticos/de estimação oferecem melhores condições na qualidade de vida dos seus titulares/tutores, proporcionando-lhes sentimentos de felicidade e diminuindo outro tipo de sentimentos como a solidão (cariz negativo). Estes animais também auxiliam os seus proprietários nos aspetos físicos e psicológicos na vida humana. A caracterização destes animais, maior parte deles dotados com muita energia, é uma das razões que incentiva a sua presença na vida de um ser humano, oferecendo-lhe um amor incondicional e leal (Giumelli & Santos, 2016).

O bem-estar emocional é uma componente principal na qualidade de vida dos animais de estimação que deriva de fatores como a simpatia, a alegria e o conforto. Embora haja formas de aumentar ou melhorar estes elementos, a maior parte dos instrumentos de medida sobre a qualidade de vida em animais domésticos focam-se em dimensões singulares, como a dor ou a tristeza, o que dificulta a avaliação destas unidades (Schneider et al., 2010).

Atualmente, o animal de estimação constitui um fenómeno social pela sua importância no desenvolvimento de um mercado económico para o ser humano, apesar de haver uma prevalência de sentimentos de paixão/amor e pelo privilégio de adquirir e aceitar um animal doméstico dentro da sua propriedade (Gouabault & Burton-Jeangros, 2010). Da mesma forma que acontece nas famílias sem animais de estimação, os valores de civilização na sociedade

são fortes e muitas vezes polémicos, devendo serem adaptados e adequados para a convivência em famílias com animais domésticos (Gaedtke, 2019).

A aquisição de animais domésticos, que fogem um pouco às raças comuns que o ser humano tem por norma de adquirir, tem sido mais relevante nos últimos anos. A domesticação de répteis, como cobras, iguanas ou tartarugas apresenta uma maior frequência e atividade na vida do ser humano. Apesar disso, estes animais apresentam riscos negativos que podem causar danos na saúde do seu proprietário, uma vez que abrigam um número significativo de agentes patogénicos (Moutou & Pastoret, 2010). A presença de uma bactéria denominada *salmonella* nestes répteis são uma fonte de contaminação para os seres humanos (originando gastroenterites ou meningites). Esta contaminação, sendo já descrita em vários países como os Estados Unidos da América, o Japão ou a França, tem mais impacto em crianças com idade igual ou inferior a 6 meses, provocando um atraso psicomotor ou até mesmo a morte da criança. Devido a estes dados, a venda de tartarugas nos Estados Unidos da América (pelo facto do réptil ser responsável de 20% de casos da bactéria no ser humano) começou a ser proibida desde 1975 (Bourée et al., 2014).

A domesticação de animais exóticos (peixes, répteis, pássaros, entre outros.) pode surgir de diversas formas, na medida em que estas espécies são comercializadas em mercados legais, ou então em mercados não-oficiais. Em qualquer caso, a alimentação deste tipo de animais de estimação é importada por ser difícil de se obter em região local do titular de animal de estimação. Para que o processo de domesticação de animais exóticos seja bem-sucedido, é necessário o cumprimento de requisitos, visto que muitas destas espécies são importadas de viagens entre países, sujeitando-se a autorizações estatais e documentos próprios que requerem a saúde do animal em causa. Durante este processo, o animal exótico importado é sempre acompanhado por um responsável classificado que se certifica do estado de saúde do animal (Moutou & Pastoret, 2010).

Quando se deu início a este fenómeno da domesticação, o filósofo Buber define em 1923, a relação entre o ser humano e o animal de estimação como uma ligação entre o Eu-Aquilo, considerando que este segundo ponto representava um objeto que o ser humano utilizava para atingir um fim ou um objetivo. Com a evolução e a projeção da domesticação, a relação originou o Eu-Tu, caracterizando-se pela interação pura entre dois seres vivos, na qual ambos reconhecem a existência um do outro e a aceitam. Conclui-se que a relação existencial do Eu-Tu é fundamental para o desenvolvimento humano (Buber, 2001; Giumelli & Santos, 2016).

A autora Gaedtke (2019) refere que o papel do animal de estimação na dinâmica da família em que está inserido poder divergir, pois a diferenciação de características entre espécies domésticas pode originar objetivos e fins diferentes para cada família.

A Saúde Mental do Ser Humano

A saúde é considerada como a virtude mais preciosa que as pessoas têm, e tentam preservá-la ao máximo durante a vida. Falasse de um fenómeno que tem a sua influência e impacto na sociedade em que o ser humano está inserido, na sua constituição física – relativamente a características próprias como a sua aparência ou cuidado visual – e a nível mental ou psicológico. Nos tempos atuais, é muito frequente que a sociedade seja sujeita a um nível excessivo de pressão na vida do quotidiano, o que acaba por afetar a sua saúde, provocando assim mudanças no estilo de vida adotado (Sequeira et al., 2014).

Os autores Sequeira e Carvalho (2009) relatam que na sociedade existente dos tempos atuais, o *stress* é um fator existencial na vida diária de uma grande parte das pessoas, muitas vezes associado ao estilo de vida que cada ser humano escolhe, ou pelo simples facto de estar numa fase de estudos intensiva, como é o caso de alunos no ensino superior – os quais são sujeitos a grandes níveis de pressão, como as expectativas a alcançar, problemas familiares e de saúde, mudanças bruscas na rotina, entre outras. O indivíduo pode estabelecer uma boa adaptação face a estas adversidades, resumindo-se a um bem-estar psicológico, ou então, não

consegue adaptar-se às barreiras encontradas, podendo originar um *distress* psicológico (nível de *stress* excessivo que causa sofrimento ou angústia). Para que o ser humano seja capaz de gerir corretamente estes fatores perturbantes, é indispensável que o indivíduo apresente uma saúde mental positiva.

A saúde mental é descrita como um estado de bom funcionamento do corpo humano, no qual o indivíduo otimiza as suas qualidades pessoais (Lluch-Canut, 2003; Lluch, 2002), assumindo um papel importante e fundamental para a integração social e adaptação pessoal de um sujeito (Sequeira & Carvalho, 2009). Não se trata apenas de associar a saúde mental à ausência de perturbações mentais, mas sim de entender este conceito de maneira geral, para compreender o aparecimento e desenvolvimento de tais perturbações. A determinação da saúde mental faz-se através da interligação de fatores físicos, psicológicos, ambientais, sociais e espirituais, integrando assim a parte de todo o desenvolvimento humano (Sequeira et al., 2014).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define, do seu ponto de vista a saúde mental como um estado de bem-estar, em que os indivíduos devem reconhecer as suas capacidades, de forma a conseguirem enfrentar momentos de *stress* na vida quotidiana, alcançando o mesmo nível de produtividade no trabalho profissional e contribuir para a comunidade em que estão inseridos. Para a promoção da saúde das pessoas, é necessário considerar a avaliação dos aspetos positivos da saúde mental, originando assim a criação de um modelo que favoreça a saúde mental positiva do que a doença (Keyes, 2005; Sequeira et al., 2014).

A qualidade de vida em pessoas compreende quatro dimensões específicas (Schneider et al., 2010), sendo elas:

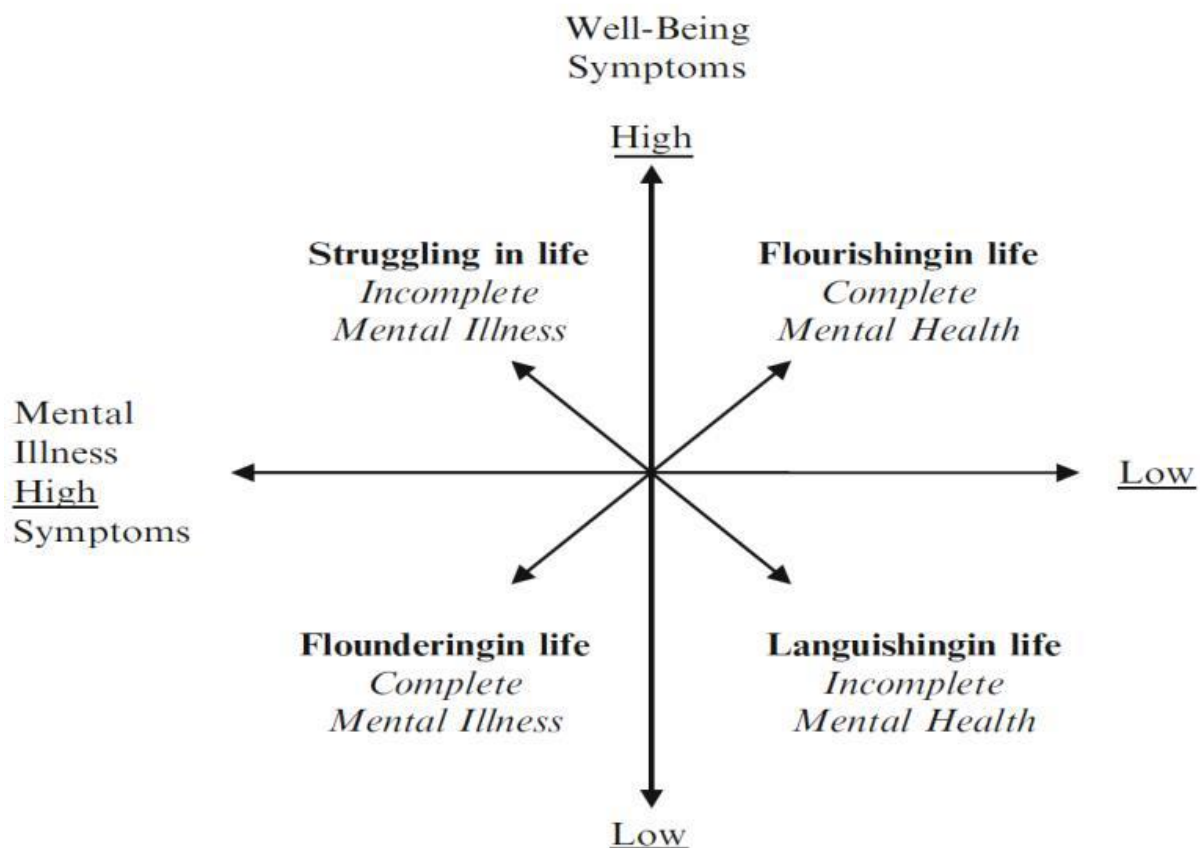
- física, na qual inclui o funcionamento corporal e fisiológica;
- psicológica, retratando fatores como a saúde mental e bem-estar;
- social, focando-se nas relações interpessoais;

- ambiental, avaliando os recursos disponíveis para os cuidados da saúde e da natureza.

O autor Keyes (2005) refere que os conceitos de saúde mental e de doença mental apresentam significados distintos, como também não os considera como conceitos opostos. Sendo assim, a ausência de uma doença mental não é equivalente à presença de saúde mental, mas sim numa forma simbiótica. Um indivíduo que apresenta uma boa e enriquecida saúde mental tem maior probabilidade de diminuir o aparecimento de uma doença mental. Através do modelo que relaciona a saúde mental e a doença mental (Figura 1), as pessoas podem ser caracterizadas como *languishing* (ausência de saúde mental positiva), saúde mental moderada e *flourishing* (saúde mental positiva) (Keyes, 2002, 2005).

Figura 1

Saúde Mental e Doença Mental: complete state model (adaptado de Vennin et al., 2013; retirado de Alves, 2016, p.33)



No que consta o modelo de promoção da saúde mental, Sequeira e Carvalho (2009) consideram essencialmente:

- ✓ Melhor capacidade do ser humano no estabelecimento de relações sociais;
- ✓ Promoção do cuidado do meio ambiente e comunidade onde o indivíduo está inserido;
- ✓ Maior capacidade de resolução de problemas e tarefas;
- ✓ Estimular o sujeito na realização de trabalhos pessoais, de forma a gerar produtividade.

Para que este modelo siga uma lógica clínica, é necessário que seja feito um diagnóstico dos pontos fortes e fracos de um indivíduo para constituir uma forma de prevenir a doença e

tornar a pessoa mais resiliente. No entanto, este modelo inclui o estudo de muitas variáveis, dificultando assim a aplicação de uma intervenção e estratégias eficientes (Sequeira & Carvalho, 2009).

Atendendo à boa promoção da saúde no ser humano, as capacidades cognitivas e comportamentais de uma pessoa ficam acrescidas proporcionando-lhe um sentimento de bem-estar. Dado que a saúde é influenciada por dimensões positivas, o bem-estar associa-se à definição de Saúde Mental Positiva (SM+). Mais recentemente, a Saúde Mental Positiva tem sido uma divisão do tema da saúde do ser humano que tem ganhado bastante destaque e valorização na área da investigação científica (Sequeira et al., 2014).

O conceito de SM+ surgiu na mesma altura em que a saúde mental geral estava a sofrer modificações quanto à sua perceção e importância na sociedade. Durante a primeira metade do século XX, as perturbações mentais começaram a sofrer uma abordagem diferente na visão que as pessoas tinham sobre as mesmas e passaram a ser mais aceites. A partir desta aceitação, a saúde mental passou a ser reconhecida não só como ausência de doença, como também para abordar o bem-estar mental e a doença mental nas pessoas (Lluch-Canut et al., 2013).

A SM+ pode ser definida como a presença de sentimentos e funcionamentos positivos que interagem com três componentes do bem-estar (emocional, psicológico e social), proporcionando a pessoa em realizar adequadamente as suas funções pessoais, a promover as suas próprias capacidades, lidar com o seu *stress* diário de uma forma saudável, executar o seu trabalho profissional com sucesso e produtivamente, e estabelecer relações pessoais e/ou sociais positivas, dando um contributo a si ou à comunidade em que está inserido (Monte et al., 2015).

Inicialmente, a aparição da SM+ deu-se em 1958, quando a autora Marie Jahoda (1958) apresentou este conceito e o seu meio de construção através de critérios. Segundo este

documento pioneiro, a SM+ pode ser construída por 6 critérios gerais e 16 critérios específicos (Jahoda, 1958). Baseando-se nos trabalhos de Jahoda, a autora Lluch-Canut (1999), propôs um modelo multifatorial da SM+ (Tabela 1), no qual apresenta 6 fatores principais que definem este conceito. Este modelo considera de que existe uma inter ligação e relação entre a saúde física e mental. Contudo, a correlação entre estas duas componentes com o estado de saúde social, biológica e psicológica é complexa. Com este modelo, conseguiu-se estabelecer uma interligação entre os aspetos físicos e mentais de um indivíduo, sendo que esta relação tem sido amplamente estudada. A pesquisa científica para definir os estados positivos da saúde (físico e mental) é limitada, mas o modelo multifatorial da SM+ pode ser visto como um elemento-chave para o estudo da saúde geral das pessoas, promovendo a adaptação de comportamentos saudáveis e a prevenção no aparecimento de doenças crónicas (Lluch-Canut et al., 2013; Sequeira & Lluch, 2016).

Posteriormente à apresentação do modelo multifatorial da SM+ (Lluch-Canut, 1999), foi desenvolvido um instrumento psicométrico para que fosse efetuado estudos quantitativos e qualitativos com base neste modelo (Lluch-Canut, 2003).

Tabela 1

Modelo multifatorial da SM+ (Lluch-Canut, 1999; retirado de Sequeira et al., 2014)

Modelo multifatorial da Saúde Mental Positiva	F1: Satisfação Pessoal	Autoconceito
		Autoestima
		Satisfação com a própria vida
	F2: Atitude Pró-social	Capacidade de ajudar e apoiar os outros
		Atitude social altruísta
		Capacidade de aceitar os outros e os factos sociais diferentes
	F3: Autocontrolo	Capacidade de lidar (coping) com o stress/situações de conflito
		Equilíbrio/Controlo emocional
		Tolerância à frustração, ansiedade e ao stress
	F4: Autonomia	Capacidade de ter os seus próprios padrões
		Independência
		Autorregulação do próprio comportamento
		Segurança pessoal/Autoconfiança
	F5: Resolução de Problemas e Auto-atualização	Capacidade de análise
		Habilidade para tomadas de decisões
		Capacidade para adaptar-se às mudanças/Flexibilidade
		Atitude de crescimento pessoal contínua
	F6: Habilidade de Relacionamento Interpessoais	Capacidade de estabelecer relações interpessoais
		Empatia/Capacidade de compreender os sentimentos dos outros
		Capacidade de dar suporte emocional
		Habilidade de estabelecer e manter

A resposta quanto aos benefícios que a presença do animal de estimação tem na vida de uma pessoa, centra-se muito no facto de este ser considerado um membro da família, sendo visto como um dos pilares socioeconómicos mais importantes na formação de ligações entre jovens e animais de estimação, e o apoio social que os segundos podem oferecer aos primeiros. As relações criadas com animais também têm apresentado evidências de comportamentos mais pró-sociais nas crianças e no desenvolvimento de empatia em crianças e adultos (Marsa-Sambola et al., 2016).

Através da pesquisa de Marsa-Sambola e colaboradores (2016), tem-se defendido que os animais de estimação oferecem um apoio social nas crianças, na medida que atuam como um fator moderador do *stress*. Estes autores demonstraram que a presença destes animais reduz consideravelmente os índices de *stress* nas pessoas face a uma panóplia de situações ou fases de vida – este feito pode ser explicado pelo facto de os animais de estimação não fornecerem juízos de valor ou críticas ao ser humano, produzindo assim um efeito tranquilizante.

Os animais de estimação causam estímulos positivos nos seres humanos, levando a melhores relações sociais entre pessoas. Estas catalisações podem ser mais notórias em

peessoas que sofram de algum tipo de deficiência ou com uma idade avançada (idosos), uma vez que este grupo é mais exposto ao risco de isolamento social. Não obstante, a ligação emocional e afetiva entre o animal de estimação e a criança tem resultados relevantes, porque considerasse o ponto inicial para o desenvolvimento socioemocional das crianças (Marsa-Sambola et al., 2016).

O facto de haver um animal de estimação na vida de uma pessoa adulta tem consequências positivas no que toca a sua saúde. No caso dos sistemas de cuidados à saúde, existe uma maior percentagem de procura e uso por parte de pessoas com animais de estimação do que de indivíduos sem animais de estimação, levando assim a uma maior prevenção de eventuais doenças cardiovasculares e à promoção de uma maior saúde mental/psicológica (Marsa-Sambola et al., 2017).

A Vinculação

Segundo Vanegas-Farfano e González-Ramírez (2016) as teorias da vinculação no ser humano são um recurso primário dentro do campo das *Human-Animal Interactions* (HAI) que foram identificadas tanto na teoria descrita por Bowlby (1969) como na teoria relatada por Ainsworth e colaboradores (1978).

Inicialmente, o desenvolvimento das teorias sobre a vinculação tinha como foco os aspetos evolutivos e biológicos das relações estabelecidas entre a mãe e o seu bebé (Wanser et al., 2019). O vínculo funciona sobretudo como um meio de procura para a criança obter sentimento de segurança, proteção e carinho do seu encarregado de educação, com o qual o descendente irá aprender e crescer para se tornar num indivíduo capaz de assumir responsabilidades essenciais na vida – como por exemplo, a obtenção de alimentos e/ou de uma boa situação financeira e profissional.

A autora Ainsworth e os seus colegas (1978) consideram que todas as crianças apresentam uma ligação afetiva e emocional com as mães. Não obstante, estas crianças

podem mostrar um estilo diferente em como demonstram esse vínculo ou afeto. É defendido que uma vinculação segura permite à criança de considerar a sua mãe (ou o pai, ou então outro parente com um papel fortalecedor para a criança) como a sua base existencial para a vida presente e futura, de modo que consiga evoluir e se desenvolver como pessoa, promovendo assim a transmissão de conhecimentos e experiências significativas.

Um dos autores pioneiros relacionado com a teoria da vinculação foi John Bowlby (1969) que se focou na compreensão da formação e do desenvolvimento dos laços afetivos e sociais que o ser humano estabelecia, considerando-os como um apoio emocional forte. A teoria da vinculação de Bowlby (1969) centraliza-se na ligação que se desenvolve entre dois seres – nomeadamente a relação entre mãe e recém-nascido – e nos modelos comportamentais que vão depender da qualidade desta união humana. Estes comportamentos estão associados à adaptação (neste caso a criança faz referente ao seu cuidador) nos quais se incluísse a manutenção de proximidade à pessoa vinculada, o medo ou a angústia de separação física, a procura de uma base segura que certifique a ligação emocional e afetiva do vínculo, e a assistência da pessoa vinculada em questões de crescimento individual e pessoal.

Para que exista uma ligação de vínculo entre dois seres humanos é preciso o desenvolvimento de modelos ou esquemas comportamentais, efetuando assim interações sociais que se iniciam desde os primeiros instantes de vida de uma criança com os seus progenitores (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1969). Os benefícios destas relações podem ser expressos por diferentes níveis de vinculação devido às cognições, emoções e comportamentos distintos que cada ser humano apresenta. Quanto aos níveis de vinculação apresentados, distingue-se principalmente duas dimensões avaliadas na investigação científica, sendo estas a ansiedade e o evitamento de vinculação (Green et al., 2018; Zilcha-Mano et al., 2011).

A vinculação com ansiedade retrata o nível de preocupação que um indivíduo apresenta por uma pessoa que tenha um papel forte na sua vida e que não esteja disponível nos momentos em que o indivíduo mais necessita. Neste caso, a pessoa acaba por adotar estratégias de vinculação hiperativas – retratam a insistência intensa de ganhar a atenção da figura vinculada para a obtenção de cuidados, de atenção e de amor – que visam a redução da sua ansiedade ou angústia. Quanto à vinculação com evitamento, indica o grau de desconfiança que um indivíduo tem nas ações ou comportamentos das pessoas com quem está vinculado, procurando manter uma independência comportamental e uma distância afetiva e emocional dessas mesmas pessoas, usando estratégias desativas – referente a suprimir as suas emoções e pensamentos – relacionadas com o fenómeno da vinculação (Mikulincer & Shaver, 2003; Zilcha-Mano et al., 2011).

Para além destas dimensões estudadas, a investigação científica também estabelece que existem quatro estilos primários de vinculação, nos quais se destacam: a vinculação segura, a vinculação insegura-ambivalente, a vinculação insegura e, a vinculação insegura-desorganizada (Wanser et al., 2019). Os autores Zilcha-Mano, Mikulincer e Shaver (2011) afirmam que indivíduos com valores baixos nas duas dimensões principais da vinculação (ansiedade e evitamento) tendem a apresentar um estilo de vinculação segura.

É espectável que os indivíduos com um estilo de vinculação segura se identifiquem e procurem um par amoroso com um tipo de vinculação igual à sua, no entanto, segundo Green, Coy e Matthews (2018) existem exceções quanto a essa expectativa. Um grupo de indivíduos com um nível de ansiedade elevada nas suas relações de vínculo, identifica-se mais com outros indivíduos ansiosos (o que não corresponde a um estilo de vinculação segura). No que consta sujeitos com níveis altos de evitamento, estes consideram-se mais compatíveis com indivíduos ansiosos, o que acontece também no sentido inverso, evidenciando complementaridade num estilo de vinculação insegura.

Apesar destas ligações afetivas iniciarem-se durante a primeira infância, o autor John Bowlby defende que o ser humano pode igualmente estabelecer este tipo de interações significativas com outros indivíduos durante todo o decorrer da sua vida, causando assim alterações no seu modelo de respostas comportamentais e cognitivas e readaptá-lo para a situação em que se encontra (Bowlby, 1988). A alteração destas respostas pode derivar do encontro de figuras alternativas aos progenitores biológicos – por exemplo, a presença de tios, avós ou outros familiares na vida de um sujeito – ou então, de novas figuras de vinculação para o ser humano – falasse neste caso de amigos próximos e/ou de pares amorosos (Mikulincer & Shaver, 2003).

Desta forma, a orientação de vinculação de um ser humano está sujeita a uma diferenciação complexa quanto ao processo de cognições, de afetos e de comportamentos, pois as representações físicas e mentais que um indivíduo faz relativamente ao outro é divergente, dependendo assim do tipo de contexto, experiências vividas e relação que é criada e desenvolvida. É conveniente afirmar que o estilo de vinculação que um ser humano estabelece pode sofrer mudanças, sejam elas desejadas ou não (Zilcha-Mano et al., 2011).

A vinculação entre o ser humano e o animal de estimação tem um papel importante no desenvolvimento da criança e do adolescente, no sentido em que o animal aceita as características pessoais destes indivíduos, dando-lhes o afeto e a atenção que tanto necessitam para sentirem-se valorizados e amados (Marsa-Sambola et al., 2017; Zilcha-Mano et al., 2011).

Os autores Zilcha-Mano, Mikulincer e Shaver (2011) declaram que a teoria de vinculação funciona como a fonte teórica de base mais completa para estudar e compreender as relações que se estabelecem entre o ser humano e o animal de estimação. Os autores consideram que o animal de estimação tem um papel de afeto mais adequado para o indivíduo do que figuras abstratas ou simbólicas (por exemplo, bonecos ou amuletos da sorte). A criação de uma

ligação emocional com um ser vivo de uma espécie diferente permite ao ser humano de ampliar a sua rede de interações sociais e de melhorar o seu modelo de cognições e comportamentos realizadas (Khalid & Naqvi, 2016). Assim como nas ligações entre duas pessoas, os animais de estimação apresentam quatro necessidades essenciais para estabelecer uma ligação com um indivíduo – proximidade, segurança, meio ambiente saudável e medo de separação – considerando estes animais como figuras de afeto/vinculação.

A teoria da vinculação (Bowlby, 1969) defende que as pessoas tendem a criar ligações emocionalmente fortes com seres identificados como pares, sejam outros seres humanos ou animais de estimação – mais precisamente os cães. Os valores elevados de vinculação entre pessoas e cães podem se justificar pela necessidade de afeto por parte dos indivíduos, escolhendo esta espécie animal pelo facto de ser a mais privilegiada e favorável aos olhos da sociedade (Schneider et al., 2010).

A teoria de vinculação de Bowlby (1969) é sem dúvida uma base pioneira para entender a formação das relações afetivas entre seres humanos. Apesar do conceito de vinculação, inicialmente não ter considerado as relações entre o ser humano e o animal, esta ligação poderia apresentar semelhanças com as relações interpessoais – a existência de emoções sentidas e expressas entre a pessoa e o animal (Marsa-Sambola et al., 2016).

Com a expansão da teoria de vinculação e com a visão dos animais de estimação como seres iguais à pessoa humana, esta teoria apresenta o potencial para auxiliar na explicação de tais ligações emocionais entre ser humano e animal doméstico, nas motivações do indivíduo para adotar um animal de uma espécie específica, elucidar os comportamentos que devem ser adaptativos e direcionados para o animal de estimação e, dar uma resposta ao facto destes animais conseguirem preencher um lugar na vida de um indivíduo de igual forma como uma pessoa humana (Green et al., 2018).

Da mesma forma que acontece nas relações entre dois seres humanos, a mudança e a readaptação dos modelos de resposta comportamentais e afetivas é existencial nas ligações emocionais entre o ser humano e o animal de estimação (Green et al., 2018; Wanser et al., 2019). Os autores Green, Coy e Matthews (2018) referem que os animais proporcionam ao ser humano um sentimento de apoio, conforto e consolo em momentos de grande aflição, principalmente para os sujeitos que tenham sofrido de algum trauma ou sejam expostos a níveis elevados de *stress*. Não obstante, os outros autores afirmam que os animais domésticos são considerados uma base de segurança para o ser humano, e a qualidade da ligação entre o ser humano e o animal doméstico dependerá dos momentos vividos diariamente pelos dois intervenientes (Rehn & Keeling, 2016).

Por muito que se fale em animais de estimação e de diferentes espécies, os animais que têm sido destacados em massa na literatura científica são, definitivamente os cães e os gatos. Para as pessoas que adotam animais de estimação e que relatam ligações afetivas tão fortes com estes seres vivos, as relações estabelecidas com cães e/ou gatos são as mais significativas (Green et al., 2018). As relações que o ser humano cria com os cães ou gatos podem ser equiparadas com as relações amorosas – em que o animal doméstico representa uma fonte de amor e apoio – e com as relações entre progenitores e filhos/as, pelo facto de os cães ou gatos mostrarem sinais de dependência e de educação para com o seu tutor. Como a teoria de vinculação tem sido aplicada tanto em contextos amorosos como parentais, é fidedigno adequar a teoria para a investigação nas relações entre ser humano e animal de estimação (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1969; Green et al., 2018).

Relação Humano-Animal

A relação entre os animais domésticos e o ser humano existe desde os primeiros momentos de vida da Humanidade, em que os animais eram utilizados como guardas ou seguranças do meio ambiente onde o seu proprietário vivia, como também auxiliavam nas

atividades de busca para a obtenção ou proteção dos alimentos. Desde os tempos antigos até à atualidade, o ser humano tem sido dependente da interação com outras espécies, nomeadamente os animais de estimação para garantir a sua sobrevivência (Giumelli & Santos, 2016). No início do século XXI, conceptualizando os HAS, tem-se vindo a procurar e a obter novas epistemologias e metodologias para ampliar a experiência das relações que os seres humanos estabelecem com animais. Assim, melhorasse a percepção que o indivíduo tem sobre o significado do que é ser humano e das importações que as relações com animais podem trazer à sua vida (Adams, 2020).

A relação de camaradagem entre o ser humano e o animal predomina desde os tempos da fase pré-histórica, que nos dá indícios de uma relação forte e próxima, em que os animais eram vistos como amigos e, ao mesmo tempo como um pertence/objeto de uso. Esta visão pode estar interligada com o conceito de *pet-keeping*, baseado numa combinação entre poder e afeto do indivíduo para com o animal, em que a pessoa mostra sinais de muito amor e carinho ao animal de estimação, porém o indivíduo está numa posição de dominação relativamente ao ser animal, modelando-o de forma a que seja integrado na sociedade humana (Fox & Gee, 2019).

Com o desenvolvimento de sociedades cada vez mais modernas até aos dias de hoje, tem-se fortalecido o domínio do ser humano sobre o ambiente da Natureza, assim como no mundo Animal. Apesar da superioridade que o indivíduo tem sobre os animais, esta relação desigual começou a sofrer alterações durante o século XIX, devido à mudança de visão e de pensamento que as pessoas apresentavam (Michalon et al., 2016).

O Zoocentrismo, definido por Franklin (1999) reconhece os animais como sujeitos que merecem ser alvo de empatia por parte do ser humano, evitando uma visão material, a fim de demonstrar a evolução das práticas e representações relacionadas com o animal. Desde a segunda metade do século XX, práticas evolutivas sobre a relação entre o ser humano e o

animal têm sido desenvolvidas por especialistas em serviços animais, incluindo a existência de psicólogos para animais, hotéis ou ainda ginásios. Um exemplo marcante, a Suíça criou em 2008, um centro especializado no tratamento de câncros animais (Gouabault & Burton-Jeangros, 2010).

A inclusão do animal de estimação no sistema de vida do ser humano tem lugar à formação de famílias multiespécies, conceito definido por Bowen (1978). Este tipo de família identificasse pela incorporação no seio familiar de pessoas que não apresentam nenhum grau de parentesco com a família nuclear e de seres vivos provenientes de espécies diferentes – considerando os animais de estimação – como por exemplo, cães, gatos, aves, répteis, entre outros. A partir desta altura, o animal não só receberá um nome próprio, como também passará a desempenhar um papel semelhante de uma criança, recebendo o mesmo tipo de cuidados ou até mais marcantes e estando compreendidos oficialmente como membros de uma família (Gaedtke, 2019).

A teoria da vinculação definida por Bowlby (1969) tem sido uma ferramenta indispensável para a descrição e a compreensão do desenvolvimento dos laços sociais entre o ser humano e o animal de estimação. Esta teoria ajuda a explicar fatores que levam o indivíduo a adotar um animal, atendendo à preferência da espécie a adotar e, os comportamentos direcionados para o seu animal de estimação, de modo a desempenhar um papel emocional para o estabelecimento de uma relação afetiva. Através de estudos empíricos que se basearam nesta teoria, indivíduos com altos níveis de vinculação de evitamento sentem-se desconfortáveis com questões de intimidade, não desejando a adoção de um animal de estimação, enquanto que sujeitos com uma vinculação ansiosa elevada têm um forte desejo para a intimidade e adoção de um animal, reforçando assim os objetivos que compõem esta teoria (Green et al., 2018).

A teoria da vinculação centra-se na ligação emocional que o ser humano desenvolve com o seu animal de estimação baseando-se nos esquemas ou modelos que têm estabelecidos desde os primeiros instantes de vida, a partir das interações com os pais ou tutores na infância (Bowlby, 1969). As experiências na infância são interpretadas e vividas diferencialmente de indivíduo para indivíduo, que por sua vez, irão se diferenciar no tipo de vinculação na idade adulta – as diferenças serão observáveis nas cognições, emoções e comportamentos relacionados com a intimidade e exploração de um ser humano. Muitos dos indivíduos que adotam animais de estimação, entre os quais cães e gatos, são considerados os mais significativos para adoção. A relação estabelecida com estes seres é comparada frequentemente a uma relação romântica (por exemplo, considerasse o cão ou o gato como um companheiro ou uma fonte de apoio emocional), ou a uma relação de pai-filho (em aspetos de dependência ou educação).

Apesar da vinculação entre dois seres humanos ser uma área de estudo que tem a sua importância, as ligações afetivas entre o ser humano e o animal de estimação têm ganhado destaque nos últimos anos, sendo mesmo comparadas com as ligações entre pessoas, com benefícios tanto para um como para o outro. Em termos de saúde mental e de bem-estar, é frequente que indivíduos que tenham um animal de estimação em casa apresentem uma ligação de proximidade muito forte, até ao ponto que a vinculação estabelecida leve os indivíduos a considerarem o animal doméstico como um membro da família – mostrando níveis de vinculação mais elevados do que outros membros da família (Wanser et al., 2019).

A relação de vínculo entre a criança e o progenitor representa o ponto de partida da criança em construir o seu modelo mental e desenvolvê-lo nas suas relações/ligações sociais futuras. Na elaboração das representações mentais do *eu próprio* e dos outros, em contexto das relações entre criança-animal, estas podem consequentemente sofrer alterações nas relações que a criança irá elaborar e desenvolver na idade adulta tanto com os animais de

estimação como também com os seres humanos. Deste modo, os animais de estimação conseguem melhorar o relacionamento social, entre e com as pessoas, tendo efeitos positivos na saúde e no bem-estar do ser humano (Marsa-Sambola et al., 2016).

Num estudo de Green, Coy e Matthews (2018) foi relatado que as relações entre o ser humano e o animal de estimação são muitas vezes consideradas mais seguras do que as relações humanas. Os animais de estimação são descritos como proporcionadores de conforto nos momentos em que o seu proprietário se encontra em estados de choque ou em crise, como por exemplo, indivíduos que sofreram um trauma ou um evento causador de *stress* como o diagnóstico de uma doença. Os animais de estimação podem também funcionar como uma base segura para o ser humano, como um fator motivacional para a satisfação de objetivos pessoais. Neste estudo, os resultados obtidos sugeriram que os cães apresentavam qualidades de um relacionamento positivo e características que estariam relacionadas com um tipo de vinculação segura – os proprietários destes cães tinham níveis baixos de ansiedade e isolamento social. Já os gatos, em contrapartida, estavam associados a um relacionamento negativo e com características relacionadas com uma vinculação de evitamento.

O conceito de relação tem a tendência a se referir de uma associação entre dois indivíduos ao longo do tempo. A qualidade desta relação é completamente dependente de efeitos diretos durante as interações do dia-a-dia, bem como de efeitos indiretos dos fatores externos que contribuem para o estado fisiológico ou psicológico do indivíduo (Rehn & Keeling, 2016).

Para se descrever uma relação, deduz-se que uma das características essenciais para a formação deste laço é a empatia. Apesar do destaque desta ferramenta relacional ser ainda muito recente, a empatia tem ganhado protagonismo na comunicação social devido à sua importância para o estabelecimento de relações sociais, interiorizando um mecanismo de confiança entre dois seres. A empatia é descrita por duas componentes – cognitiva e

emocional – relacionada com a capacidade de um indivíduo conseguir pôr-se no lugar do outro, de modo a compreender as emoções e as experiências da outra pessoa e, de partilhar os diferentes estados emocionais que o outro pode estar a vivenciar (Emauz et al., 2018).

É através da relação entre dois indivíduos que se iniciou a abordagem adaptativa entre um indivíduo com um animal doméstico ou de estimação. A vinculação no animal de estimação explica como uma relação próxima entre o animal de estimação e o seu proprietário pela caracterização da intimidade que se estabelece e na melhoria do laço afetivo que se cria através de várias atividades realizadas (Khalid & Naqvi, 2016). Paradoxalmente aos conhecimentos históricos e teóricos sobre a ligação/relação que o ser humano desenvolve com o animal de estimação, a informação sobre os fatores que remetem para a capacidade do sentimento de empatia por espécies divergentes à espécie humana é bastante reduzida.

Os autores Emauz, Gaspar, Esteves e Carvalhosa (2016) afirmam que os seres humanos têm a aptidão de sentir empatia pelos animais, surgindo inicialmente durante o período da infância quando a criança está dependente dos cuidados parentais e sofrendo uma evolução que se expande para a visão empática a animais de outras espécies. A preocupação que estes indivíduos apresentam com o bem-estar ou o sofrimento do animal de estimação pode estar associado a um maior nível de empatia. Desta forma, pode-se observar similaridades na empatia dos seres humanos por animais com o mesmo procedimento emocional e cognitivo que desencadeiam as interações sociais entre seres humanos (Emauz et al., 2016, 2018).

A vivência da infância com animais de estimação pode divergir face às diferentes culturas, etnias e grupos demográficos. A experiência infantil dos animais de companhia difere entre grupos demográficos, culturais e étnicos com diferentes graus de vinculação do indivíduo aos animais de estimação, o que pode afetar o comportamento individual e as escolhas futuras em relação à adoção de animais. Consequentemente, as experiências relativas aos animais de estimação na infância podem ter efeitos duradouros para as pessoas.

Ao submeter a criança à experiência de conviver com um animal e assumir responsabilidades nos seus cuidados, seja ele considerado de estimação ou não, fará com que as crianças fiquem emocionalmente mais sensibilizadas com os animais no geral, e estejam mais propensos em adquirir um animal de estimação, o que difere com as crianças que não tenham qualquer contacto com animais (Marsa-Sambola et al., 2016).

A relação estabelecida do ser humano com animal de estimação durante a infância, não só origina efeitos positivos na atitude da relação entre estas duas entidades até que a pessoa alcance a idade adulta, como também está associada a um maior envolvimento do indivíduo em ações de sensibilização nas associações de proteção animal. É importante salientar que, quanto mais cedo for a vivência do ser humano com animais de estimação (início da interação social com animais durante a infância), maior será o seu nível de empatia, sendo considerado um fator preditor. A exposição precoce do indivíduo à vivência com animais de estimação pode influenciar o seu tipo de vinculação na idade adulta – levando à inclusão do animal em grupos sociais equivalentes para os seres humanos, de um ponto de vista emocional. Assim, o tipo de vinculação dos seres humanos aos animais de estimação é um fator preditor, seja na infância ou na fase adulta, que vai depender do desenvolvimento da relação empática como causa imediata, reforçando o facto de que uma exposição e experiência precoce é importante para a construção dessa empatia (Emauz et al., 2018).

As autoras Giumelli e Santos (2016) afirmam que os animais de estimação têm uma posição vantajosa com as crianças, uma vez que estas se tornam mais afetivas, sensíveis e com um sentido de responsabilidade acrescido. Um fator mais profundo é a compreensão do ciclo natural da vida nas crianças que, de certa forma, fica mais explícito e integrativo pela presença de um animal de estimação.

Relativamente à população idosa, o animal de estimação é frequentemente considerado como um companheiro (Carlisle et al., 2020; Giumelli & Santos, 2016). Nesta fase de vida, o

animal de estimação ajuda no alívio do *stress*, na promoção de autoestima e inclusão social, e no conforto face a situações de perda de um ente querido ou amigo, sendo que estas situações na fase da velhice ocorrem com alguma frequência. Para além destes benefícios, a presença do animal de estimação na vida do ser humano pode ter também vantagens quanto a questões de condição física como a prática do desporto.

A associação entre a atividade física e os cuidados a dar ao animal de estimação podem explicar os efeitos positivos na saúde de pessoas com animais (Dall et al., 2017). Um estudo realizado em pessoas idosas demonstra que a experiência ganha pela presença de um animal de estimação na vida de um indivíduo, melhora e incentiva a realização de atividades diárias ao longo do tempo (por exemplo, correr ou passear) do que as pessoas idosas sem animais de estimação. No entanto, outros estudos apresentaram resultados opostos (Pachana et al., 2005), sendo que o tipo de animal de estimação e comportamentos de saúde adotados por cada indivíduo são considerados como os principais fatores influentes de resultados divergentes.

Como existe uma grande conexão entre o animal de estimação e o seu titular/tutor, é comum que esta ligação seja comparada com a ligação afetiva entre duas pessoas, uma vez que o ser humano verbaliza com os seus animais da mesma forma que os pais falam com os seus filhos. Os animais de estimação podem ser o elemento-chave dentro do seio familiar que irá unir cada família e reduzir os seus conflitos internos, melhorando fatores como a interação social e a comunicação entre membros. Através da partilha de atividades e de tarefas, com e sobre animais de estimação, os pais poderão transmitir conhecimentos e valores para as suas crianças que, por sua vez ao crescerem, auxiliarão durante o estabelecimento de vínculo com os seus animais – aspetos como a sensibilidade, os afetos e o suporte são ensinados por meio das ações que cada indivíduo realiza durante a sua infância e na adolescência (Marsa-Sambola et al., 2017).

É indiscutível a dor que o ser humano sente quando perde um ente-querido. Mas independentemente do óbito em questão, por vezes a perda de um animal de estimação pode muito bem ser tão profunda e dolorosa como a perda de uma criança – tendo em conta de que se está a referir dos cuidadores do animal (Wanser et al., 2019). A constituição e a dinâmica da família em que o animal de estimação falecido está inserido, pode influenciar na relação que o tutor expõe relativamente ao seu animal.

A morte do animal de estimação ou o desaparecimento do mesmo causam igual sofrimento ao seu tutor, podendo levar a casos mais impactantes e graves, nos quais o indivíduo apresente sinais de depressão (Giumelli & Santos, 2016). Para além destes pontos, ter um animal de estimação reflete na necessidade de incluir outras questões, como por exemplo, o procedimento da adoção e os cuidados de saúde a ter com o animal.

O fenómeno de morte e a forma como o ser humano lida com a perda é, sem dúvida, o modo mais explícito para a compreensão da relação entre a pessoa e o animal de estimação. Analogicamente, a morte do animal explica e corrobora o antropomorfismo que o ser humano faz ao seu animal de estimação (Gaedtke, 2019). A convivência da pessoa com o animal por longos períodos, os cuidados que dá ao seu companheiro e a maneira de como reage e lida com a sua morte – por vezes tão intensa – são fundamentos que podem ser observados na caracterização destes animais como seres humanos. Para controlar ou manter as reações negativas face à morte do animal de estimação a um baixo nível de *stress*, o ser humano deve envolver um trabalho específico nas suas emoções para que consiga aprender a lidar com a morte do seu companheiro, sem prejudicar a sua saúde física e mental. O luto que o ser humano faz pela morte do seu animal de estimação não mostra diferenças significativas do luto que o mesmo elabora para um ente-querido da família.

As autoras Giumelli e Santos (2016) declaram que, apesar da interação entre o ser humano e o animal de estimação apresentar os seus pontos benéficos, o ser humano tende a

mostrar uma atitude autoritária para o seu animal de estimação, visto que é o indivíduo que decide nas questões de educação, liberdade e reprodução – em caso de decidir a castração do seu animal doméstico ou não. Assim, é importante a consideração dos aspetos negativos que esta relação pode causar. A presença de algumas espécies no local de habitação do ser humano pode aumentar o risco de transmissão de doenças ou bactérias (Bourée et al., 2014), ou provocar aos tutores algum tipo de alergia (Giumelli & Santos, 2016).

Com a evolução das mentalidades ao longo da história da Humanidade, a presença de certas inseguranças na vida do ser humano fez com que a opinião sobre os animais de estimação mudasse, elevando assim o seu parecer e papel na vida de uma pessoa. Daí, e concretamente nestes últimos anos, tem havido uma intensificação e responsabilização nas práticas de *pet-keeping* (manutenção da guarda/tutoria de animais de estimação), destacando a variável social, no sentido em integrar melhor o animal no ambiente familiar, desproporcionando o papel de objeto (Fox & Gee, 2019).

No geral, o reconhecimento do animal de estimação como pessoa aos olhos do seu titular está associado à antropomorfização destes animais. A autora Gaedtke (2019) explica que caracterizar em excesso um animal de estimação com características humanas, pode levar o ser humano a ter problemas físicos e mentais, uma vez que tendem a distanciar o seu animal do mundo real. Não obstante, o animal começa a reduzir as suas respostas instintivas face à realidade a que é sujeito, e o ser humano – neste caso, maioritariamente mulheres segundo a autora – apresenta expectativas exageradas nos seus animais de estimação, acreditando que estes últimos possam cumprir totalmente, um papel semelhante a pessoas. Assim, considerasse que a nível de visão da sociedade, segundo a autora, é mais aceitável a integração de um animal de estimação numa família e ser visto como um membro participante da mesma, do que a incorporação do papel de mãe das mulheres encarregadas de um animal como se se tratasse de uma criança.

As pessoas que afirmam não ter um animal de estimação atualmente, mas que no passado já tiveram, é espectável haver uns efeitos positivos na relação quanto à adoção de animais de estimação. Para corroborar esta afirmação, um estudo concluiu que pessoas com um animal de estimação no momento atual e passado, apresentam relações positivas entre a saúde e a presença do animal de estimação (Chowdhury et al., 2016).

O campo das HAI, mencionado por Michalon, Doré e Mondémé (2016) tem como objetivo provar, cientificamente, que a presença do animal de estimação traz benefícios para os seres humanos e, assim, promove o cuidado que estes animais necessitam por parte dos tutores. Nas pesquisas relacionadas com as HAI, o laço afetivo e a vinculação são conceitos fundamentais para a relação entre o ser humano e o animal de estimação (Vanegas-Farfano & González-Ramírez, 2016). O estudo das HAI e as conclusões obtidas na saúde física e psicossocial das interações entre seres humanos e animais (incluindo, os de estimação), têm sido uma área de investigação crescente para a saúde pública e para as ciências sociais, como no caso da psicologia (Marsa-Sambola et al., 2016). Deste jeito, na medida em que a interação entre o ser humano e o animal de estimação fosse evoluindo e desenvolvendo-se, começou o surgimento de ideias que incluíssem o animal nas intervenções psicológicas (Giumelli & Santos, 2016).

Numa abordagem direcionada para a clínica ou medicina, o animal pode ser considerado como uma parte integrante no processo de tratamento de um indivíduo, sendo que esta abordagem pode ser realizada em todas as idades, desde crianças a idosos. Este processo é designado por Terapia Assistida com Animais (TAA) – *Animal-Assisted Therapy*, na versão original (Levinson 1962; Kruger & Serpell, 2006; mencionados por Zilcha-Mano et al., 2011). A TAA envolve interações entre o paciente, o terapeuta e o animal com o intuito de melhorar o bem-estar físico e psicológico deste primeiro interveniente. Embora que a TAA esteja a ser utilizada com mais regularidade nos últimos tempos, é ainda considerada um

campo em desenvolvimento, uma vez que as investigações empíricas sobre a sua eficácia são escassas. Ao ser usado como instrumento neste tipo de terapias, o animal em causa não deve ser exposto a atividades que causem fatores de *stress* para não comprometer o trabalho terapêutico realizado (Giumelli & Santos, 2016).

Com base na utilização da TAA em adultos, os autores Zilcha-Mano, Mikulincer e Shaver (2011) obtiveram alguns factos que se relacionam com a teoria da vinculação de Bowlby (1969), no sentido em podem ser observadas ligações afetivas entre o indivíduo e o animal através de duas dimensões – a ansiedade e o evitamento. Os indivíduos com muita ansiedade mostram preocupação na indisponibilidade que o companheiro tem (neste caso, o animal) nos momentos que sente grande ansiedade, adotando estratégias que o levam a procurar apoio emocional e amor no animal de estimação. Relativamente aos indivíduos com uma maior vinculação de evitamento, mostram uma maior desconfiança nas intenções do animal, mantendo um comportamento independente e distanciamento emocional do animal, baseando-se em estratégias de supressão de pensamentos e emoções ligadas à vinculação. No que concerne indivíduos com baixos indícios de ansiedade e evitamento, estes apresentam uma ligação segura e benéfica com o animal.

Um estudo sobre os efeitos da terapia com o acompanhamento de animais a pacientes com tumor cerebral, mostrou que o método de intervenção utilizado – TAA – é um campo em fase de crescimento, no entanto, mostrou resultados que ajudam estes doentes em aceitar a doença e na forma de auxílio para a moderação sintomatológica de outros problemas que causam mal-estar na saúde do ser humano, como pode acontecer em casos de depressão (Petranek et al., 2018). Torna-se importante de mencionar que a maioria das pesquisas que se focam na avaliação dos benefícios da presença de um animal de estimação na saúde do ser humano, é predominantemente em indivíduos com cães (Marsa-Sambola et al., 2017).

A Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) é uma condição que perturba o neurodesenvolvimento de um ser humano, manifestando-se habitualmente desde os primeiros três anos de vida. Desde a realização do seu diagnóstico, esta perturbação mantém-se sempre presente na vida de um indivíduo, incluindo quando este alcança a idade adulta. As pessoas com PEA apresentam um défice significativo a nível da comunicação e interação social, na expressão de emoções, e nos comportamentos físicos e psicológicos adaptativos (como por exemplo, a irritabilidade, a apatia e a oposição). Dado a presença destes fatores de risco, a qualidade de vida da criança ou do adulto com PEA e da sua família é prejudicada e condicionada (Carlisle et al., 2020).

Para além de todos os modelos de intervenção e terapias existente no tratamento da PEA, o uso dos animais de companhia/de estimação mostra um resultado benéfico no tratamento dos sintomas nucleares da perturbação, como também nos sintomas secundários, em que se inclui o *stress*, a ansiedade e o mau funcionamento da família (Carlisle et al., 2018).

A presença de animais de estimação na vida de uma criança com PEA é considerada como uma solução alternativa para o alívio de *stress* e de ansiedade, e na estabilização de algumas habilidades que promovam a comunicação e interação social (O’Haire et al., 2013).

A introdução de um animal de estimação numa família com crianças diagnosticadas com PEA está associada a um aumento nos comportamentos pro-sociais destes crianças, em comparação com crianças que não tiveram contacto com um animal doméstico (Grandgeorge et al., 2012). Este resultado benéfico é visível para estes pais, uma vez que notam as suas crianças a interagirem socialmente.

Os pais com crianças diagnosticadas com PEA, relatam que a presença do animal de estimação no seio familiar é vista como um companheiro, um ser de amor incondicional e alegria, capaz de aliviar o *stress* da criança e familiar. Por outro lado, tanto os pais como as

crianças com PEA aprendem a ser responsáveis pelo bem-estar e pela saúde do animal de estimação, realizando atividades em conjunto (Carlisle et al., 2020).

A morte do animal de estimação pode ser vivida pelo seu titular de forma distinta. Alguns indivíduos são mais resilientes e apresentam melhores estratégias de *coping* para lidar com a perda do seu animal doméstico. No entanto, outros indivíduos podem ficar bastante traumatizados por este evento. Após a perda de um animal de estimação, é frequente as pessoas que mantinham uma grande afinidade com o seu companheiro decidem não ter outros animais, para evitar a revivência do acontecimento que causou sofrimento. Em casos mais extremos, a morte do animal pode ser demasiado sentida pela pessoa, causando-lhe perturbações depressivas, recorrendo assim à psicoterapia (Gaedtke, 2019).

No que toca a morte dos animais de estimação, um conceito que tem sido retratado ultimamente com muita frequência, seja na parte da investigação científica, seja no campo prático da ciência é a eutanásia. Entende-se por eutanásia, um ato intencional que leva a pessoa ou o animal à morte sem dor, para aliviar o sofrimento causado por uma doença incurável ou dolorosa. Apesar da eutanásia apresentar um papel frequente na morte induzida nos animais, este fenómeno ainda é considerado como um tema tabu na sociedade, nos dias de hoje, havendo sentimentos de ambivalência no que toca o aceleração da morte do animal de estimação. A autora Gaedtke (2019) relata que a eutanásia é uma decisão de último recurso, autorizada pelo proprietário e executada pelo médico veterinário, mas é uma tomada de decisão que leva estes dois intervenientes a culpabilizarem-se pelo procedimento seguido, o que lhes pode causar sofrimento físico e psíquico. Este sofrimento devido à morte do animal de estimação, pode ser equiparado à perda e ao luto de uma pessoa (Gaedtke, 2019; Wanser et al., 2019). Com a morte do animal de estimação, é também difícil para o ser humano de se desfazer dos pertences do seu animal (brinquedos, camas, ração), que acabam por se tornar simples lembranças dolorosas da existência do animal. Em contrapartida, as

fotos e os vídeos do animal de estimação falecido, são considerados como boas memórias para o ser humano que o podem auxiliar a lidar com a situação de luto (Gaedtke, 2019).

O Papel do Animal de Estimação no Homem e na Mulher

As relações com animais de estimação coincidem com o crescente interesse da popularização destes animais nas áreas académicas e dentro do mundo social. Atualmente, os animais tornaram-se o assunto principal nos *media*, em programas de televisão, e em artigos de jornal ou científicos, no âmbito dos HAS (Adams, 2020; Fox & Gee, 2019).

O aumento da pesquisa sobre o impacto das interações entre o ser humano e o animal tem sido muito significativo na área da saúde humana, principalmente em pessoas com maior risco de isolamento social, como é o caso das pessoas idosas, pessoas com o vírus da imunodeficiência humana (VIH) e com problemas físicos ou mentais (Marsa-Sambola et al., 2017).

Os animais de estimação são intervenientes diretos para o aumento da saúde e do bem-estar em pessoas idosas. Esta população sofre maior exposição a fatores de risco para uma boa saúde mental, como por exemplo, morar sozinho/a ou perder a pessoa com quem vivia (viúvo/a), e não conseguir interagir com outras pessoas ou pares. A integração de um animal de companhia na habitação de uma pessoa idosa, pode ajudar o indivíduo a encontrar novos significados e sentidos para a sua vida, promovendo assim um ritmo de atividade saudável. Estes fatores podem explicar a relação positiva entre ter um animal de estimação e níveis elevados de saúde e bem-estar, assim como é capaz de justificar níveis baixos de morbilidade em populações idosas (Carr et al., 2019).

As pessoas costumam ver os seus animais de estimação como um parente ou um amigo próximo, devido às semelhanças e diferenças que estes animais apresentam dos seres humanos (Fox & Gee, 2019).

Dentro do corpo medical, enfermeiras afirmam que os animais de estimação aliviam sentimentos negativos como a solidão ou o tédio, promovem as interações sociais e diversificam a vida das pessoas, tendo não só efeitos positivos a nível da saúde mental, como também a nível da saúde física (Cherniack & Cherniack, 2014).

No estudo de Carlisle e seus colegas (2020), os pais de crianças com PEA e que não tinham um animal de estimação (especificamente neste trabalho científico, o cão), mostraram uma grande percepção na necessidade de adotar um animal de estimação para que os/as seus/suas filhos/as com PEA melhorassem os seus comportamentos de interação social. Devido ao défice nas interações sociais em crianças com PEA, a integração de um animal de estimação numa família com esta tipologia deve ser cuidadosa e rigorosamente efetuada, pois há uma probabilidade de a criança com PEA não se adaptar à presença do animal de estimação e/ou vice-versa.

Nos benefícios de ter um animal de estimação em participantes com uma idade mais avançada, é frequente ver um alívio nas manifestações de perturbações cognitivas, mesmo que este efeito seja mínimo na população idosa. É notável os efeitos positivos na saúde mental em indivíduos com demência, em que a presença do animal doméstico abrange melhorias nos comportamentos sociais dos idosos, tais como o sorriso ou a fala. Pelo resultado dos animais de estimação, principalmente os cães, a população idosa é estimulada diariamente para a prática de atividades lúdicas com o seu animal, como por exemplo, brincar, alimentar e socializar com outras pessoas (Cherniack & Cherniack, 2014).

No que toca os efeitos da presença de um animal de estimação na saúde física de uma pessoa, tem sido constante a comprovação de benefícios fisiológicos em casos de *stress*. A presença de um animal de estimação baixa significativamente os níveis de pressão arterial de indivíduos mais velhos, em comparação com aqueles sujeitos que não têm um animal doméstico. O mesmo se pode observar nos casos de pessoas que devem realizar um discurso

público, a presença do animal de estimação faz com que a pressão arterial desça, relativamente a indivíduos privados do animal doméstico. Esta redução na pressão arterial pode ser adquirida pelos proprietários dos animais, através da realização de uma atividade física regular e/ou em passeios com o animal de estimação, sendo que acontece com mais frequência se o animal em questão seja um cão, pois considerasse que nestes casos a aderência à prática de exercício físico em período de lazer é maior (Cherniack & Cherniack, 2014).

No entanto, o facto de uma pessoa ter um cão como animal de estimação, não está correlacionado com maior probabilidade de ter níveis de atividade física elevados. A necessidade de realizar passeios diários com o cão (para satisfazer as necessidades fisiológicas do animal), obriga o tutor a supervisionar esses passeios, aumentando assim a sua atividade física, ou seja, estes benefícios tendem a estar associados às necessidades do animal doméstico do que às necessidades da pessoa (Cherniack & Cherniack, 2014; Schofield et al., 2005).

Para além destes efeitos, a existência de um animal de estimação também tem benefícios quanto à prevenção de doenças cardiovasculares. Indivíduos com animais de estimação e que tenham sido internados numa unidade de cuidados devido a uma doença coronária, eram mais propensos a sobreviver um ano após intervenção cirúrgica do que pessoas sem animais de estimação (Friedmann et al., 1980). Já os indivíduos que tinham sido vítimas de um infarto do miocárdio e realizavam passeios diários com os seus cães, conseguiam uma melhor recuperação na sua capacidade de exercício físico (Ružić et al., 2011).

Através do estudo de Schneider e seus colegas (2010), comprovou-se que a ligação entre o ser humano e o animal de estimação está relacionada com a predição da avaliação da saúde em animais domésticos. Neste sentido, estes autores sugerem que os titulares de animais de estimação, estando fortemente ligados aos seus companheiros emocional e afetivamente, são

capazes de adaptar comportamentos de *coping* para responder adequadamente aos cuidados de saúde geral que os animais de estimação necessitam, prevenindo assim o aparecimento de doenças (Schneider et al., 2010).

Apesar dos benefícios que o animal de estimação traz a famílias onde haja a presença da PEA, o mesmo pode causar dificuldades ou fardos para as famílias. A segurança do animal de estimação pode estar condicionada pelo facto dos pais com crianças com PEA se sentirem limitados pelos custos das viagens e das dificuldades em se responsabilizarem, tanto pela criança com PEA como pelo animal de estimação. Neste caso em específico, os pais relatam níveis elevados de *stress*, quando as suas crianças com PEA firam os seus animais de estimação, devido a birras ou a brincadeiras agressivas que estas crianças por vezes apresentam. No que toca a presença do animal de estimação nesta tipologia de família, o bem-estar do animal deve ser um fator reforçado para haver a aceitação dos intervenientes (pais, crianças com PEA e o próprio animal), afim de evitar a exposição do animal a ferimentos que podem tornar-se permanentes (Carlisle et al., 2020).

A regulação do *stress* é essencial para a promoção da saúde numa família. A presença de um animal de estimação numa família com crianças diagnosticadas com PEA leva a uma redução significativa do *stress* nestes pais (Wright et al., 2015). A redução do *stress* pode estar associada à relação de vínculo que os pais estabelecem com o animal de estimação, beneficiando famílias com membros diagnosticados com PEA no seu funcionamento integral enquanto família.

Apesar de todos estes benefícios, os animais podem causar infeções nos seus tutores, sejam estes novos ou idosos. A domesticação de espécies exóticas tem aumentado nos últimos anos, no entanto, estas provêm de meios pouco controlados, onde a existência de bactérias, doenças ou infeções é imprevisível, daí ter possíveis consequências para o seu futuro titular. A ocorrência de ataques em que o animal morde ou arranha o seu tutor é

provável de acontecer. Não obstante, a frequência e o impacto destes eventos não se encontram bem documentada. Para além disso, os animais de estimação podem causar traumas psicológicos, uma vez que as pessoas tendem a estar altamente vinculadas com os mesmos, e a morte/perda do animal pode levar a níveis de luto semelhantes àqueles de um outro indivíduo (Cherniack & Cherniack, 2014).

Atendendo ao estudo realizado por Marsa-Sambola e seus colegas (2016), existe uma diminuição frequente do vínculo à medida que a idade aumenta. Na camada dos jovens, isto pode refletir no desenvolvimento de novas áreas de interesse que surgem durante a fase da adolescência, incluindo também as mudanças físicas, hormonais, pessoais e sociais do indivíduo. O aparecimento de relações amorosas pode, da mesma forma, influenciar o interesse do indivíduo em experiências exteriores ao seu núcleo familiar.

Segundo este estudo realizado com pré-adolescentes e adolescentes até aos 15 anos, as raparigas mostraram maior vinculação do que os rapazes, tendo corroborado com a literatura que estes autores recolheram. No entanto, frisam que nem sempre existem diferenças significativas entre o género da pessoa e a vinculação que têm nos animais – potencialmente devido à população da amostra e/ou dos instrumentos psicométricos utilizados nos estudos científicos (Marsa-Sambola et al., 2016).

Dado a frequência com que esta espécie é adotada pelo ser humano, muitos dos estudos realizados estão relacionados com o cão. Num estudo realizado em jovens com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos, os cães mostraram ter um papel diferente quanto ao género, sendo uma fonte de apoio emocional e de conforto para as raparigas, e considerado como um amigo ou companheiro em atividades de entretenimento para os rapazes (Muldoon et al., 2019). Atendendo ao que o ser humano tem relatado como ligação emocional com o cão, considerando-o como membro da própria família ou amigo (Rehn & Keeling, 2016), o contacto que este animal com o seu tutor pode ter um efeito relaxante no qual reduz o *stress*

de uma criança durante uma tarefa desconfortável (Dransart et al., 2020). É importante referir ainda que, apesar dos animais de estimação tenham uma influência positiva, seja direta ou indiretamente no desenvolvimento psicológico, social e emocional das crianças e jovens, as escalas de avaliação psicométrica para as relações desta faixa etária com animais são escassas, das quais nem todas apresentam a validade necessária para uma utilização fidedigna (Marsa-Sambola et al., 2016).

Atendendo à teoria de vinculação (Bowlby, 1969) e ao estudo recente de Green, Coy e Matthews (2018), os indivíduos com baixo nível na vinculação da ansiedade estão mais propensos a adotar um cão do que um gato, tendo em conta as características de cada espécie animal. Relativamente aos sujeitos que adotam um cão, o seu foco está na formação de novas relações humanas seguras e na melhoria da sua qualidade de vida. Quanto aos indivíduos com uma vinculação de ansiedade elevada, os sentimentos de preocupação estão mais acentuados nas exigências, responsabilidades e atenção que um animal de estimação precisa. Já os indivíduos que apresentam um alto nível de vinculação de evitamento, relatam recorrer aos seus animais de estimação como uma fonte de apoio emocional, sendo um meio alternativo que substitua recurso da família ou amigos.

Não obstante, é defendido que à medida que a idade aumenta, a vinculação aos animais de estimação também tende a diminuir. As mulheres estão mais proporcionadas a apresentar maior ligação afetiva a animais de estimação do que os homens. Independentemente deste fator da idade, existe uma associação positiva quanto à adoção de um animal na infância e na adultícia com ligação afetiva aos animais de estimação, ou seja, a presença precoce de um animal na vida de uma criança fará com que a sua relação social, emocional e afetiva com um animal de estimação seja maior e melhor quando esta criança atingir a idade adulta (Marsa-Sambola et al., 2016).

No estudo realizado por Marsa-Sambola e colaboradores (2017), descobriu-se que a vinculação nos animais de estimação (unicamente cães e gatos), funciona como um mecanismo psicológico que melhora a qualidade de vida de jovens adolescentes. Enquanto a vinculação em cães tem efeitos mais significativos na comunicação com membros da família, nas amizades e na qualidade de vida dos adolescentes, a vinculação em gatos não apresenta os mesmos resultados apenas na comunicação dos adolescentes com a família. As diferenças entre a vinculação com os cães e os gatos pode ser explicado pelos diferentes comportamentos que estes animais apresentam durante as interações com o ser humano. Os cães mostram-se mais propensos a adaptar as suas emoções e os seus comportamentos na presença humana do que os gatos (Payne et al., 2015). Nesta linha de pensamento, os cães também são mais facilmente identificáveis como seres significativos ou pares aos olhos do ser humano do que os gatos (Potter & Mills, 2015).

De facto, os proprietários de cães e gatos podem divergir em aspetos da sua personalidade respetiva, o que leva a diferentes formas e capacidades de criar ligações tanto com os seus animais como também com outras pessoas. Os adultos que tenham cães como animal de estimação mostram níveis elevados de uma personalidade extrovertida e agradável, enquanto que adultos com gatos de estimação na sua vida pessoal mostram tendência em apresentar uma personalidade neurótica e, não obstante, mostram ser pessoas mais acessíveis (Marsa-Sambola et al., 2017).

Relativamente a estudos focados numa faixa etária mais velha, ou seja, em adultos/idosos, o papel do animal de estimação, principalmente se se trata de um cão, ajuda na redução do risco de doenças cardiovasculares e numa pressão arterial sistólica mais baixa. A idade de um indivíduo pode influenciar no impacto desta relação, quer pelo tipo de apoio ou pelos laços afetivos criados entre o ser humano e o animal. Os autores de um estudo sobre o papel deste animais, ainda comentam sobre vários fatores que estão associados a relações

fortes de vinculação entre a faixa etária mais jovem e cães, incluindo a existência de figuras de vinculação adulta (referente a pais ou tutores), a presença de uma fratria, onde o filho mais novo é o que apresenta uma relação mais significativa com o animal de estimação, os antecedentes históricos de negligência ou abuso na família, e a maneira de como o cão responde às ações e aos estímulos da criança (Wanser et al., 2019).

A pesquisa de relações sobre a presença de um animal de estimação e a saúde física e psicológica na população idosa, tem levado a uma diversidade de resultados e conclusões. Enquanto que uns estudos demonstram não haver qualquer benefício em ter um animal de estimação (Batty et al., 2017), outros estudos relatam efeitos negativos na saúde física e psicológica na população idosa (Cherniack & Cherniack, 2014). A variação dos efeitos positivos e negativos quanto à adoção de um animal de estimação pode ser explicada pela forma como os grupos da amostra de cada estudo científico são definidos (na presença e ausência de animais de estimação), ou pelas variáveis incluídas no respectivo estudo (Carr et al., 2019).

Atendendo às conclusões relatados por Saunders e seus colegas (2017), existem padrões importantes que relacionam a saúde física e psicológica da população mais velha com a presença de animais de estimação. Num estudo realizado na Noruega, em que os animais estudados foram principalmente cães e gatos, as pessoas idosas com cães apresentaram maior saúde do que aquelas que não tinham cães, e os indivíduos com gatos exibiram mais problemas de saúde do que os indivíduos com cães e as pessoas que não tinham animal de estimação (Enmarker et al., 2012; mencionados por Carr et al., 2019).

É referido por Emauz, Gaspar e Esteves (2018) que as mulheres apresentam níveis de empatia mais elevados que os homens, independentemente na empatia dirigida a humanos ou a animais de estimação, as mulheres têm apresentado níveis mais elevados do que os homens. Este feito pode derivar do papel afetivo que a mulher desempenha no contexto maternal

durante o período pré e pós-natal, em que o bebé ou cria depende dos cuidados que recebe da mãe, sugerindo que a empatia está interligada a uma componente biológica.

A relação de vínculo que as mulheres e os animais de estimação aparentam ter, está associado ao conceito de amor, cuidados e responsabilidades incondicionais. Uma das principais justificações destas mulheres que cuidam dos seus animais é o facto de se declararem como as escolhidas/preferidas pelo animal, ou por se dedicarem tanto na relação como uma mãe que se ocupa de uma criança (Gaedtke, 2019).

Reforçando-o a conclusão do estudo de Marsa-Sambola e colaboradores (2016), um estudo mais recente observou que os maiores níveis de vinculação em cães e gatos estão associados a uma idade mais baixa, ou seja, existe um declive negativo à medida que a pessoa fica mais velha, uma vez que a sua área de interesses muda e vai se desviando dos cuidados e da atenção que antes tinha para com animais de estimação (Marsa-Sambola et al., 2017).

Num outro estudo, relacionando a presença de um animal de estimação com o rendimento do seu tutor/titular, foi encontrado que mulheres casadas, com um nível socioeconómico mais elevado e estando a viver numa casa, apresentam uma saúde geral maior, sendo que o estatuto socioeconómico está significativamente associado a uma boa saúde e ao bem-estar elevado. No entanto, estas conclusões podem não ser coerentes, uma vez que ter um animal de estimação pode constituir uma barreira para a saúde do ser humano (Saunders et al., 2017).

No que consta a variáveis relativas à saúde, Marsa-Sambola e seus colegas (2016) referem alguns estudos realizados em adultos. A presença de um animal de estimação na vida de uma pessoa adulta tem efeitos positivos, no sentido em que o adulto apresenta menor necessidade de recorrer a serviços médicos, ou seja, tem maior saúde física e mental (Headey, 1999), maior taxa de sobrevivência em casos de infarto do miocárdio (Friedmann et al., 1980), e menos riscos de apresentar doenças cardíacas (Anderson et al., 1992). Já nas

crianças, a presença de um animal de estimação leva, segundo as conclusões científicas obtidas, um menor risco de asma e de rinites alérgicas (Nafstad et al., 2001; Ownby et al., 2002) e à diminuição do abandono escolar (McNicholas et al., 2005).

Num estudo com mulheres mais velhas inseridas numa comunidade específica, foi descoberto que a vinculação em animais de estimação mediava a relação entre a saúde geral e o sentimento de solidão. Neste sentido, a vinculação funcionaria como um mecanismo de *coping* para que as mulheres obtivessem o suporte social e emocional que necessitam. Pelo suporte que as mulheres recebem dos animais, tem-se combatido desta forma a falta de apoio nas relações significativas entre pessoas (Krause-Parello, 2008).

No estudo de Lluch-Canut e seus colaboradores (2013) sobre pessoas com doenças crónicas verifica-se que os níveis de SM+ diminuem à medida que a idade aumenta. Este resultado pode ser explicado pelo facto do modelo multifatorial da SM+ (Lluch-Canut, 1999) considerar fatores distintos. Especificamente, a SM+ global diminui com os fatores do modelo associados à idade, como o Autocontrolo (F3), a Resolução de Problemas e Auto-atualização (F5) e a Habilidade de Relacionamento Interpessoais (F6).

Apesar de não ter sido possível encontrar diferenças estatisticamente significativas entre mulheres e homens, foi possível observar que as mulheres obtiveram pontuações mais elevadas nos fatores da Atitude Pró-social (F2) e da Habilidade de Relacionamento Interpessoais (F6), enquanto os homens tiveram valores maiores nos fatores da Satisfação Pessoal (F1) e do Autocontrolo (F3). Estes resultados concluem que os homens têm maior aptidão em adaptar estratégias de *coping* e maior bem-estar emocional, enquanto que as mulheres apresentam maior capacidade na construção de relações sociais e a aquisição de valores espirituais (Lluch-Canut et al., 2013).

Relativamente à educação face à SM+, os autores não conseguiram obter correlações significativas, no entanto, os resultados obtidos sugerem que o grupo com maior nível de

educação (Ensino Superior) apresenta níveis elevados nas estratégias de *coping* (Lluch-Canut et al., 2013). Não obstante, um estudo mais recente mostrou que a os indivíduos da amostra com um nível de educação mais elevado apresentavam uma vinculação mais fraca com a família (Carlisle et al., 2020).

Por fim, o facto de morar sozinho ou com um/a cônjuge não tem qualquer efeito significativo nos níveis de SM+ (Lluch-Canut et al., 2013), mas pesquisas anteriores revelam que morar sozinho pode estar associado a um maior consumo de antidepressivos (European Commission, 2010) e/ou apresentam níveis baixos de bem-estar emocional (Canadian Institute for Health Information, 2009) – é de referir que estes dois estudos mencionados avaliaram o nível de suporte social e não o facto de um indivíduo morar sozinho ou acompanhado.

Objetivos

O objetivo principal deste estudo remete para a compreender e caracterizar a relação que o ser humano tem com o animal de estimação, examinando a relação entre a saúde mental positiva e o tipo de vinculação do ser humano. Quanto aos objetivos específicos, foram estabelecidos os seguintes:

- compreender e caracterizar a influência do gênero face à relação da empatia estabelecida do ser humano para com o animal de estimação;
- compreender e caracterizar a relação de empatia do ser humano com animais de estimação na saúde mental positiva e no tipo de vinculação;
- relacionar a evolução da idade na empatia com animais, no tipo de vinculação e na saúde mental positiva do ser humano;
- examinar o poder preditor da saúde mental positiva na empatia do ser humano com o animal de estimação.

Método

Participantes

O trabalho realizado tratou-se de uma amostra de conveniência, com os seguintes critérios de inclusão:

- Ser titular/tutor de animais de estimação, no momento atual do estudo ou no passado;
- Idade igual ou superior a 18 anos.

Após a recolha dos dados, o número da amostra chegou aos 382 participantes. A média das idades da amostra é de 30.51 anos com um desvio padrão de 12.284. Na tabela 2, estão apresentadas as características sociodemográficas dos participantes relativamente ao género, ao estado civil, às habilitações literárias completas, ao local de residência e com quem os participantes habitam.

Tabela 2

Dados sociodemográficos dos participantes (n=382)

	Frequência n	Percentagem %
Género		
Feminino	279	73.0
Masculino	103	27.0
Estado Civil		
Solteiro/a	263	68.8
União de facto	32	8.4
Casado/a	65	17.0
Divorciado/a	21	5.5
Viúvo/a	1	.3
Habilitações literárias completas	125	32.7
Ensino Básico (até ao 9º ano de escolaridade)	16	4.2
Ensino Secundário (até ao 12º ano de escolaridade)	138	36.1
Ensino Profissional	30	7.9
Ensino Superior	198	51.8
Local de residência		
Vivenda	162	42.4
Apartamento	220	57.6
Com quem vive?		
Sozinho/a	27	7.1
Pais	194	50.8
Marido/Mulher	77	20.2
Namorado/a	35	9.2
Outra situação	49	12.8

Relativamente à variável da idade, procedeu-se à divisão por grupos de faixas etárias, tendo em conta o modelo de desenvolvimento do adulto de Levinson (1986), de forma a facilitar a análise estatística. Assim, na faixa etária da *Pré-Idade Adulta* houve um total de 125 participantes entre os 18 anos e 22 anos de idade, inclusive. A faixa etária da *Idade Adulta Jovem* teve uma distribuição de idades que começou dos 23 anos até aos 40 anos, totalizando um valor de 165 participantes. Na faixa etária da *Meia-Idade Adulta* foram contabilizados 91 participantes entre os 41 anos e 64 anos de idade. Por fim, a última faixa etária (*Idade Avançada*) teve apenas um participante com idade superior ou igual a 65 anos.

Na tabela 3 estão apresentados características sociodemográficas dos participantes relacionadas com os animais de estimação. Nas questões de caráter aberto *Há quanto tempo tem os seus animais de estimação, Quantos animais de estimação teve ao longo da vida e Como descreve o papel do/s seu/s animal/is de estimação na sua vida*, foram feitos grupos atendendo às respostas dadas pelos participantes, de forma a facilitar a análise estatística para a verificação de diferenças significativas entre os mesmos grupos.

Tabela 3

Características sociodemográficas dos participantes sobre os animais de estimação

	Frequência n	Percentagem %
Tem atualmente um animal de estimação?		
Sim	323	84.6
Não	59	15.4
Se sim, quantos tem?		
1	136	35.6
2	100	26.2
3	31	8.1
4 ou mais	56	14.7
Omissos	59	15.4
Há quanto tempo tem os seus animais de estimação?		
até há 1 ano	32	8.4
entre 1 e 5 anos	113	29.6
entre 5 e 10 anos	100	26.2
entre 10 e 15 anos	48	12.6
há mais de 15 anos	23	6.0
Omissos	66	17.3
Quantos animais de estimação teve ao longo da vida?		
Até 4 animais de estimação	159	41.6
Até 9 animais de estimação	111	29.1
10 ou mais animais de estimação	84	22.0
Quando foi criança e/ou adolescente, tinha animais de estimação?		
Sim	333	87.2
Não	49	12.8
Acha que todas as pessoas deviam ter animais de estimação?		
Sim	292	76.4
Não	90	23.6
Como descreve o papel do/s seu/s animal/is de estimação na sua vida?		
Membro da família	60	15.7
Amor/Amizade	54	14.1
Companheirismo	144	37.7
Indispensável/Importante	101	26.4
Responsabilidade	9	2.4
Neutro/Imparcial	14	3.7

No questionário sociodemográfico havia uma questão relativamente à espécie do animal que cada participante tem atualmente ou que já teve no passado. Sendo uma questão de escolha múltipla, foi bastante frequente haver combinações e variações de espécies de animais. Para a análise estatística, foi feita uma separação para saber a frequência de cada espécie de animal de estimação na amostra total, o que pode ser observado na tabela 4.

Tabela 4

Espécie de animal que os participantes têm ou já tiveram

	Tem/teve		Não tem/não teve	
	Frequência (n)	Porcentagem (%)	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Cão	268	70.2	114	29.8
Gato	178	46.6	204	53.4
Réptil	23	6.0	359	94.0
Ave	70	18.3	312	81.7
Peixe	77	20.2	305	79.8
Coelho	31	8.1	351	91.9
Hamster	36	9.4	346	90.6
Outro Animal	29	7.6	353	92.4

Instrumentos

Para a realização desta dissertação, foi utilizada uma bateria de quatro instrumentos psicométricos, sendo que um deles tratou-se de um instrumento de recolha de questões sociodemográficas, e os restantes três instrumentos validados para a população portuguesa – o Questionário de Saúde Mental positiva (QSM+), a Escala de Empatia para com Animais (EEA) e a Escala de Vinculação do Adulto (EVA) – e que serão explicitados relativamente às suas características e objetivos de medida. Para a utilização destes instrumentos, foi previamente pedido a autorização dos autores respetivos de forma que concordassem e autorizassem o uso dos instrumentos neste estudo.

Questionário sociodemográfico

Para caracterizar alguns elementos sociodemográficos, como o sexo, a idade e o tipo de animal de estimação, foi criado um questionário sociodemográfico relativamente aos pontos referidos anteriormente e outras componentes que poderiam ter a sua relevância no estudo (Anexo A).

Questionário de Saúde Mental Positiva

Originalmente desenvolvido por Lluch-Canut (2003), o QSM+ é um instrumento constituído por 39 perguntas relativas à forma que o indivíduo pensa, sente e age, tendo em consideração áreas específicas como a satisfação pessoal, a atitude pró-social (ou atitude positiva), o autocontrolo, a autonomia, a capacidade de resolução de problemas e a habilidade ou competência de relações interpessoais. A adaptação deste instrumento para a população portuguesa foi feita pelos autores Sequeira, Carvalho, Sampaio, Sá, Lluch-Canut e Roldán-Moreno (2014), realizando um estudo adaptativo das propriedades psicométricas do QSM+ em estudantes do Ensino Superior. Para que tal estudo fosse efetuado, o QSM+ foi traduzido para português, sendo um instrumento de origem espanhola, que, por conseguinte, foi criado uma versão mais consensual para o processo de retroversão do QSM+.

No estudo de adaptação para o contexto português, foram obtidos resultados que validaram o QSM+ (valor do teste KMO foi de .80, o que corresponde a uma boa adequação da amostra para a análise dos fatores), assim como comprovaram o instrumento ser fidedigno para a aplicação em Portugal (a consistência interna global do QSM+ foi muito boa, com um valor do *alfa de cronbach* de .92). Os fatores deste instrumento, exceto o fator 2 – com uma consistência interna de .51 – obtiveram um valor do *alfa de cronbach* superior a .60, sendo que estes valores estão compreendidos num intervalo entre .77 e .84. Curiosamente, os valores obtidos a nível da consistência interna no instrumento adaptado foram ligeiramente maiores do que os valores do instrumento original (Sequeira et al., 2014).

Dentro das 39 questões que o QSM+, existem seis dimensões ou fatores que estruturam este questionário, sendo estas: a *Satisfação Pessoal*; a *Atitude Pró-social*; o *Autocontrolo*; a *Autonomia*; a *Resolução de Problemas e Auto atualização*; e as *Habilidades de Relação Interpessoal*. Comparativamente aos itens das dimensões do instrumento original, os fatores *Satisfação Pessoal*, *Autocontrolo*, *Autonomia* e *Habilidades de Relação Interpessoal* do

estudo de adaptação são idênticos, no entanto, as dimensões *Atitude Pró-social* e *Resolução de Problemas e Auto atualização* deste mesmo estudo, apresentam algumas diferenças no que consta os itens integrantes de cada dimensão. Não obstante, usou-se o manual de apoio do Programa de Promoção da Saúde Mental Positiva para os adultos para a construção dos fatores do QSM+, uma vez que se trata do documento mais recente sobre o instrumento (Teixeira et al., 2020).

Como já referido, o QSM+ é composto por 39 itens, em que 19 desses itens são formulados de forma positiva e 20 estão enunciados negativamente. Os itens são cotados numa escala de *likert* que varia de 1 a 4 pontos, em que os itens negativos são cotados da seguinte forma:

- 1 representa a escolha de resposta *sempre ou quase sempre*;
- 2 corresponde à opção *na maioria das vezes*;
- 3 está associado à resposta *algumas vezes*;
- 4 inclui a possibilidade de resposta *raramente ou nunca*.

No que toca a pontuação dos itens positivos, a cotação é feita de forma inversa aos itens negativos.

Neste estudo, a análise efetuada mostrou que a consistência interna do QSM+ é razoável, uma vez que se obteve um valor do *alfa de cronbach* de .735. No que consta os valores do *alfa de cronbach* entre os fatores do QSM+, constatou-se uma grande oscilação, sendo que o fator 2 (*Atitude Pró-social*) e fator 6 (*Habilidade de Relacionamento Interpessoais*) apresentaram os valores mais baixos, .377 e .024 respetivamente, como se pode observar na tabela 5.

Tabela 5

Valores do alfa de cronbach dos fatores e da escala total do QSM+

	alfa de cronbach
F1: Satisfação Pessoal	.647
F2: Atitude Pró-social	.377
F3: Autocontrole	.566
F4: Autonomia	.738
F5: Resolução de Problemas e Auto-atualização	.867
F6: Habilidade de Relacionamento Interpessoais	.024
Questionário de Saúde Mental Positiva	.735

Escala de Empatia para com Animais

Devido a uma literatura escassa sobre a avaliação de animais e a sua relação com o ser humano, a existência de instrumentos sobre esta temática mostram-se também limitada. No entanto, tem havido estudos que se concentraram muito sobre a empatia para animais, começando com a criação de um primeiro questionário sobre este foco por Mehrabian e Epstein (1972) – Questionnaire Measure of Emotional Empathy (QMEE) – composto por 33 itens, no entanto apenas duas questões estão dirigidas para a empatia a animais.

O QMEE (Mehrabian & Epstein, 1972) deu origem à *Escala de Empatia para com Animais* (EEA), primeiramente desenvolvido por Elizabeth Paul (2000), que tem o objetivo de medir a empatia que o ser humano tem para o(s) animal(is). Reestruturou-se as questões do QMEE para que todos os itens estivessem focados na empatia emocional para com animais, adicionando novos itens que referiam o tratamento que estes seres vivos recebiam e, desta forma, a versão original da EEA é composta por 22 itens (Paul, 2000).

A adaptação da EEA para o contexto português foi realizada por Emauz, Gaspar, Esteves e Carvalhosa (2016), que procederam à tradução para inglês e reconversão para português das questões, a fim de assegurar a veracidade do seu conteúdo. Durante este processo, foi possível identificar duas componentes do instrumento, sendo elas a *Preocupação Empática com Animais* e a *Ligação Emocional com Animais*, apresentando uma boa fidelidade interna

com um *alfa de Cronbach* de .79 e .84, respetivamente. Ambas as componentes da EEA estão correlacionadas entre si, provando a validade de construto do instrumento ($r=.56$, $p<.001$), mas em contrapartida, a versão final da adaptação da EEA para a população ficou com um total de 13 itens, devido ao facto de se ter retirado itens que não representavam uma resposta empática ao animal – o que levou a uma boa consistência interna devido a um valor do *alfa de cronbach* de .86. Para concluir, as opções de resposta deste instrumento são através de uma escala de *likert* que varia de 1 a 9 pontos, sendo que o primeiro corresponde a *Discordo muitíssimo* e o segundo representa a seleção de *Concordo muitíssimo*.

Em comparação com o estudo de adaptação, os valores do *alfa de cronbach* no estudo em questão foram inferiores, sendo que a escala total do instrumento apresenta uma consistência fraca com um valor do *alfa de cronbach* de .585 (Tabela 6).

Tabela 6

Valores do alfa de cronbach dos fatores e da escala total da EEA

	alfa de cronbach
Ligação Emocional com Animais	.695
Preocupação Empática com Animais	.751
Escala de Empatia com Animais	.585

Escala de Vinculação do Adulto

Relativamente ao instrumento EVA, o objetivo de medida está focado na avaliação da vinculação do adulto, representado por um questionário de autorresposta. Do seu nome original “Adult Attachment Scale-R” definido por Collins e Read (1990), a tradução da denominação deste instrumento e da sua adaptação para a população de Portugal foi realizada por Canavarro, Dias e Lima (2006). A EVA é aplicável a sujeitos ditos saudáveis ou que apresentam uma condição de saúde adversa.

O instrumento EVA é constituído por 18 itens que estão distribuídos por três dimensões – *Ansiedade* (6 itens), *Conforto com a Proximidade* (6 itens) e *Confiança nos Outros* (6 itens) –

e definidos por uma escala de *likert* entre 1 (*Nada característico em mim*) e 5 (*Extremamente característico em mim*). A dimensão da *Ansiedade* avalia o grau de ansiedade que o indivíduo sente relativamente a situações interpessoais como por exemplo o medo de ser abandonado. No que diz respeito à dimensão *Conforto com a Proximidade*, a avaliação tem como foco o estado em que o indivíduo se sente confortável nas relações que estabelece com outros sujeitos, seja a nível de proximidade e/ou de intimidade. Por fim, a dimensão *Confiança nos Outros* tende a avaliar o nível de confiança que o indivíduo tem sobre as outras pessoas e da sua disponibilidade, quando este mesmo sujeito necessita de auxílio.

Apesar de que a versão adaptada tenha obtido valores do *alfa de Cronbach* inferiores às expectativas dos autores (valores que variaram entre .54 e .84 para os fatores que constituem o instrumento, e .81 para o instrumento total), estes fatores conseguem diferenciar a população em geral da população com patologia clínica (como por exemplo, limitações físicas) e demonstram-se como bons itens para a estruturação dos estilos de vinculação que são consistentes com a Teoria da Vinculação do Adulto (Canavarro et al., 2006; Collins & Read, 1990).

Na análise dos valores do *alfa de cronbach*, a tabela 7 mostra os resultados obtidos referentes à Escala de Vinculação do Adulto e das suas dimensões. Destaca-se uma boa consistência interna para o instrumento total, apesar do valor do *alfa de cronbach* deste estudo de .779 ser ligeiramente inferior ao valor do estudo de adaptação. Não obstante, a subescala *Conforto com a Proximidade* teve um valor do *alfa de cronbach* de .317, sendo considerado um valor muito fraco.

Tabela 7

Valores do alfa de cronbach dos fatores e da escala total da EVA

	alfa de cronbach
Ansiedade	.881
Conforto com a Proximidade	.317
Confiança nos Outros	.594
Escala de Vinculação do Adulto	.779

Procedimento

Trata-se de um estudo transversal que serviu para avaliar num único momento, em que os dados recolhidos sobre a relação entre os participantes e os seus respetivos animais de estimação foi feita num período de dois meses e meio, entre meados de janeiro de 2021 e fins de março do mesmo ano.

Dado à situação pandémica atual, a recolha dos dados da amostra foi realizada *online*. Introduziu-se os instrumentos escolhidos para o estudo numa plataforma adaptada para a formulação do questionário *online*, que se iniciou pela apresentação do estudo e do seu objetivo, seguida da explicação e aplicação dos respetivos instrumentos. A divulgação do questionário *online* foi realizada através de contactos mais próximos e recorrendo às plataformas digitais.

Após a recolha dos dados, a análise dos resultados teve por base o *software* Statistical Product and Service Solutions (SPSS).

Resultados

Análise da normalidade dos resultados

Para iniciar a análise estatística, realizou-se primeiramente o teste de normalidade para determinar o tipo de análise a executar nos dados da amostra (paramétrico ou não-paramétrico). Face aos valores do nível de significância do teste de normalidade de Shapiro-Wilk (Tabela 8), rejeitando assim a hipótese nula (a amostra tem distribuição normal), procedeu-se a uma análise não paramétrica dos dados da amostra.

Tabela 8

Teste de Normalidade de Shapiro-Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.
Ligação Emocional com Animais	.893	382	.000
Preocupação Empática com Animais	.767	382	.000
Escala de Empatia com Animais	.916	382	.000
Ansiedade	.959	382	.000
Conforto com a Proximidade	.987	382	.002
Confiança nos Outros	.987	382	.002
Escala de Vinculação do Adulto	.991	382	.015
Satisfação Pessoal	.927	382	.000
Atitude Pró-social	.858	382	.000
Autocontrolo	.971	382	.000
Autonomia	.952	382	.000
Resolução de Problemas e Auto-atualização	.943	382	.000
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	.953	382	.000
Questionário de Saúde Mental Positiva	.967	382	.000

Análise de comparação entre grupos

Atendendo a esta análise, foi se realizando testes de comparação de Mann-Whitney ou Kruskal-Wallis, atendendo ao número de grupos de cada variável analisada.

Na tabela 9, realizou-se o teste Mann-Whitney para descobrir diferenças entre homens e mulheres nas médias relativamente às escalas totais e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+. Nestes resultados, foi notório a rejeição da hipótese nula na escala total e subescalas da EEA e nos fatores 2 e 6 do QSM+ (*Atitude Pró-social* e *Habilidade de Relacionamento Interpessoais* respetivamente). Em qualquer um dos casos significativos, as mulheres tiveram

uma pontuação maior do que os homens, sendo que os valores do teste de Mann-Whitney foram: $U=8195.000$, $p<.001$ para a *Ligação Emocional com Animais*; $U=8680.500$, $p<.001$ para a *Preocupação Empática com Animais*; $U=7093.000$, $p<.001$ para a *Escala de Empatia com Animais*; $U=10925.000$, $p<.001$ para a *Atitude Pró-social*; e $U=12037.500$, $p=.015$ para a *Habilidade de Relacionamento Interpessoais*.

Tabela 9

Teste Mann-Whitney entre o sexo e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+

	Masculino	Feminino	U	Sig.
	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	131.56	213.63	8195.000	.000
Preocupação Empática com Animais	136.28	211.89	8680.500	.000
Escala de Empatia com Animais	120.86	217.58	7093.000	.000
Ansiedade	175.45	197.42	12715.500	.084
Conforto com a Proximidade	196.09	189.80	14841.500	.620
Confiança nos Outros	198.88	188.78	15128.500	.426
Escala de Vinculação do Adulto	188.00	192.79	14008.000	.706
Satisfação Pessoal	201.83	187.68	15433.000	.265
Atitude Pró-social	158.07	203.84	10925.000	.000
Autocontrole	207.33	185.66	15998.500	.087
Autonomia	192.46	191.15	14467.000	.918
Resolução de Problemas e Auto-atualização	188.87	192.47	14098.000	.777
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	168.87	199.85	12037.500	.015
Questionário de Saúde Mental Positiva	189.00	192.42	14110.500	.788

Quanto à população masculina ($n=103$), não foram obtidas diferenças significativas nas médias entre os grupos da variável *Estado civil*, por outras palavras, as médias são iguais.

Uma curiosidade a relatar durante esta análise foi a ausência do grupo *Viúvos*, o que é tecnicamente esperado, uma vez que apenas existe uma pessoa na amostra que é viúva, pertencente ao sexo feminino.

Os resultados obtidos na tabela 10 mostram diferenças estatisticamente significativas dentro da amostra feminina ($n=279$) quanto ao estado civil. As diferenças estatisticamente significativas foram encontradas na subescala *Ligação Emocional com Animais* [$H(4)=10.851$, $p=.028$], na subescala *Ansiedade* [$H(4)=22.291$, $p<.001$], na subescala *Confiança nos Outros* [$H(4)=12.895$, $p=.012$], na escala total EVA [$H(4)=18.450$, $p<.001$]. Apesar de não ter sido possível identificar a comparação entre pares na subescala *Ligação*

Emocional com Animais, conseguiu-se fazer essa mesma comparação nas subescalas significativas e na escala da EVA. Na subescala da *Ansiedade*, foi notório a comparação entre o grupo das mulheres casadas com o grupo das mulheres solteiras, obtendo-se um valor de significância ajustado inferior a .001. Já a subescala *Confiança nos Outros*, obteve-se uma comparação entre pares significativa no grupo das mulheres divorciadas com o grupo das mulheres casadas ($p=0.27$). Por fim, os resultados na escala total da EVA conduziram à comparação de dois conjuntos de pares, entre mulheres divorciadas e solteiras ($p=.007$) e entre mulheres casadas e solteiras ($p=.042$).

Tabela 10

Teste Kruskal-Wallis entre o estado civil e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+ nas mulheres

	Solteira	União de facto	Casada	Divorciada	Viúva	H	Sig.
	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	149.98	124.94	120.87	99.82	96.50	10.851	.028
Preocupação Empática com Animais	135.51	154.22	157.69	120.76	217.50	5.377	.251
Escala de Empatia com Animais	143.70	135.46	138.36	107.35	165.50	3.387	.495
Ansiedade	154.77	109.50	98.73	123.97	99.00	22.291	.000
Conforto com a Proximidade	140.03	169.94	131.66	113.68	191.00	6.148	.188
Confiança nos Outros	136.01	162.70	161.35	92.32	235.50	12.895	.012
Escala de Vinculação do Adulto	150.28	147.26	111.40	81.21	204.00	18.450	.001
Satisfação Pessoal	137.74	147.82	149.67	133.09	81.50	1.665	.797
Atitude Pró-social	144.47	151.04	117.99	132.09	81.50	5.140	.273
Autocontrolo	132.74	160.42	155.43	150.38	191.00	5.465	.243
Autonomia	133.11	169.66	151.57	147.65	101.00	6.144	.189
Resolução de Problemas e Auto-atualização	140.46	164.42	125.10	139.85	84.50	4.255	.373
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	143.22	144.66	127.45	134.12	42.50	3.004	.557
Questionário de Saúde Mental Positiva	136.65	163.46	140.91	143.91	95.00	2.803	.591

A análise dos dados quanto à idade foi feita uma ligeira correção de forma a não haver grandes discrepâncias entre os grupos. Como existe apenas uma pessoa da amostra que

pertence ao grupo da *Idade Avançada* (uma mulher com 76 anos de idade), excluiu-se a participante nesta análise e desta forma, igualou-se o número de grupos quer para a população feminina, quer para a população masculina.

Na tabela 11, descrevendo a amostra feminina consoante os grupos das faixas etárias, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na subescala *Ligação Emocional com Animais* [$H(2)=18.935, p<.001$], na escala EEA [$H(2)=9.792, p=.007$], na subescala *Ansiedade* [$H(2)=18.679, p<.001$], na escala EVA [$H(2)=20.867, p<.001$], e na subescala *Autocontrolo* – fator 3 [$H(2)=6.456, p=.040$]. Relativamente às comparações entre pares, na subescala *Ligação Emocional com Animais* foram identificadas duas comparações entre pares, entre a *Meia-Idade Adulta* e a *Idade Adulta Jovem* ($p<.001$), e entre a *Meia-Idade Adulta* e a *Pré-Idade Adulta* ($p<.001$). Na escala EEA também foi possível identificar duas comparações entre pares, igualmente entre a *Meia-Idade Adulta* e a *Idade Adulta Jovem*, e entre a *Meia-Idade Adulta* e a *Pré-Idade Adulta*, com um valor de significância ajustado de .036 e de .007, respetivamente. Quanto à subescala *Ansiedade*, identificou-se dois comparações entre pares, sendo constituídas pelo grupo *Meia-Idade Adulta* e a *Idade Adulta Jovem* ($p=.036$) e pelo outro grupo *Meia-Idade Adulta* e a *Pré-Idade Adulta* ($p<.001$). Na escala EVA foram também identificadas duas comparações entre pares, caracterizadas pelos mesmos grupos nas dimensões significativas, isto é, entre a *Meia-Idade Adulta* e a *Idade Adulta Jovem* ($p<.001$), e entre *Meia-Idade Adulta* e a *Pré-Idade Adulta* ($p<.001$). Na subescala *Autocontrolo*, foi identificado apenas uma comparação entre pares, sendo esta relacionada com a *Pré-Idade Adulta* e a *Meia-Idade Adulta* ($p=.036$).

Tabela 11

Teste Kruskal-Wallis entre as faixas etárias e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+ nas mulheres

	Pré-Idade Adulta*	Idade Adulta Jovem*	Meia-Idade Adulta*	H	Sig.
	Média rank	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	152.19	149.71	101.38	18.935	.000
Preocupação Empática com Animais	140.72	137.67	140.70	.096	.953
Escala de Empatia com Animais	151.21	144.21	112.49	9.792	.007
Ansiedade	161.55	138.11	106.42	18.679	.000
Conforto com a Proximidade	142.44	147.03	121.71	4.270	.118
Confiança nos Outros	131.90	146.84	138.99	1.862	.394
Escala de Vinculação do Adulto	155.16	147.91	99.70	20.867	.000
Satisfação Pessoal	133.32	144.14	141.39	1.021	.600
Atitude Pró-social	149.03	140.27	122.82	4.374	.112
Autocontrole	128.71	137.27	160.73	6.456	.040
Autonomia	129.27	142.50	150.77	3.124	.210
Resolução de Problemas e Auto- atualização	138.07	144.62	132.92	.915	.633
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	149.74	138.73	124.35	3.987	.136
Questionário de Saúde Mental Positiva	136.25	140.81	142.46	.284	.868

*grupo etários categorizados segundo a teoria do desenvolvimento de Levinson (1986)

Ainda sobre a análise das idades, foi possível encontrar diferenças nas médias entre os grupos somente na subescala *Ansiedade* [$H(2)=6.491$, $p=.039$] na amostra dos participantes masculinos, como demonstra a tabela 12. Não obstante a este resultado estatisticamente significativo, não se conseguiu identificar comparações entre os pares.

Tabela 12

Teste Kruskal-Wallis entre as faixas etárias e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+ nos homens

	Pré-Idade Adulta*	Idade Adulta Jovem*	Meia-Idade Adulta*	H	Sig.
	Média rank	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	49.25	54.96	48.31	1.131	.568
Preocupação Empática com Animais	52.93	56.36	42.52	3.905	.142
Escala de Empatia com Animais	51.64	57.06	42.19	4.463	.107
Ansiedade	57.91	55.83	39.52	6.491	.039
Conforto com a Proximidade	54.32	51.17	51.78	.178	.915
Confiança nos Outros	56.59	48.98	54.30	1.239	.538
Escala de Vinculação do Adulto	61.86	52.87	42.22	5.349	.069
Satisfação Pessoal	49.34	49.29	59.59	2.384	.304
Atitude Pró-social	46.77	57.03	46.20	3.307	.191
Autocontrolo	44.00	54.89	52.74	2.117	.347
Autonomia	44.70	52.67	56.61	2.007	.367
Resolução de Problemas e Auto- atualização	50.73	50.85	55.33	.458	.795
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	43.27	52.72	57.67	2.905	.234
Questionário de Saúde Mental Positiva	44.91	53.07	55.63	1.707	.426

*grupo etários categorizados segundo a teoria do desenvolvimento de Levinson (1986)

Na análise estatística sobre as diferenças das médias na amostra dos participantes masculinos, consoante as suas habilitações literárias completas, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, isto é, sugere que as médias são iguais entre grupos da variável em questão.

No entanto, na amostra da população feminina, foram encontrados resultados significativos na subescala *Confiança nos Outros*, com o valor do teste, $H(3)=9.522$, $p=.023$ (Tabela 13). Na análise da comparação entre pares nesta subescala, foram identificados comparações entre o *Ensino Profissional* e o *Ensino Superior* ($p=.021$), e entre o *Ensino Profissional* e o *Ensino Secundário* ($p=.027$).

Tabela 13

Teste Kruskal-Wallis entre as habilitações literárias completas e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+ nas mulheres

	Ensino Básico	Ensino Secundário	Ensino Profissional	Ensino Superior	H	Sig.
	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	98.41	137.25	158.44	142.49	4.163	.244
Preocupação Empática com Animais	158.68	137.68	163.86	137.33	2.434	.487
Escala de Empatia com Animais	114.59	136.37	160.19	141.68	2.479	.479
Ansiedade	132.09	140.25	156.26	138.49	.922	.820
Conforto com a Proximidade	103.14	133.15	136.22	147.25	4.300	.231
Confiança nos Outros	121.55	144.77	86.11	144.64	9.522	.023
Escala de Vinculação do Adulto	108.36	138.12	118.61	145.88	3.842	.279
Satisfação Pessoal	157.95	141.64	109.47	141.26	3.219	.359
Atitude Pró-social	114.41	139.91	127.72	143.30	1.850	.604
Autocontrolo	170.50	135.57	126.72	142.09	2.471	.481
Autonomia	201.05	139.57	139.25	136.02	6.776	.079
Resolução de Problemas e Auto-atualização	128.09	136.49	130.33	144.12	1.087	.780
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	136.18	134.08	138.61	144.06	.942	.815
Questionário de Saúde Mental Positiva	152.68	136.29	129.58	142.58	.932	.818

Na tabela 14, estão representados os resultados relativamente ao teste Mann-Whitney na amostra masculina, onde se comprovou apenas um resultado estatisticamente significativo, ou seja, as médias dos grupos quanto ao local de residência dos homens (apartamento e vivenda) não são iguais no fator 1 do instrumento QSM+ (*Satisfação Pessoal*: $U=979.500$, $p=.049$). No que consta a população feminina quanto aos mesmos resultados, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, isto é, as médias dos dois grupos na variável *Local de residência* são iguais para todas as escalas e subescalas do EEA, da EVA e do QSM+.

Tabela 14

Teste Mann-Whitney entre o local de residência e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+ nos homens

	Apartamento	Vivenda	U	Sig.
	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	51.80	52.30	1258.500	.933
Preocupação Empática com Animais	54.10	48.83	1401.000	.380
Escala de Empatia com Animais	51.57	52.65	1244.500	.858
Ansiedade	53.01	50.48	1333.500	.673
Conforto com a Proximidade	51.83	52.26	1260.500	.943
Confiança nos Outros	48.04	57.99	1025.500	.097
Escala de Vinculação do Adulto	51.26	53.12	1225.000	.756
Satisfação Pessoal	47.30	59.11	979.500	.049
Atitude Pró-social	50.42	54.39	1173.000	.503
Autocontrole	48.45	57.37	1051.000	.137
Autonomia	52.22	51.67	1284.500	.927
Resolução de Problemas e Auto-atualização	52.43	51.35	1297.500	.858
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	53.63	49.54	1372.000	.494
Questionário de Saúde Mental Positiva	50.45	54.34	1175.000	.518

No que consta a análise estatística com quem os participantes vivem/habitam, a população feminina apresentou vários resultados estatisticamente significativos (Tabela 15). Dentro destes resultados, estão a subescala *Ligação Emocional com Animais* [$H(4)=16.660$, $p=.002$], a escala total EEA [$H(4)=10.235$, $p=.037$], a subescala *Ansiedade* [$H(4)=23.263$, $p<.001$], a subescala *Conforto com a Proximidade* [$H(4)=16.014$, $p=.003$], a subescala *Confiança nos Outros* [$H(4)=10.616$, $p=.031$], a escala total EVA [$H(4)=24.413$, $p<.001$], e a subescala *Autonomia* [$H(4)=14.579$, $p=.006$].

Ao realizar a comparação entre pares nas dimensões significativas quanto à variável *Com quem vive?*, foram descobertos as seguintes comparações: na subescala *Ligação Emocional com Animais*, identificou-se uma comparação significativa entre pares nos grupos *Outra situação* e *Sozinho/a* ($p=.022$) e entre os grupos *Outra situação* e *Pais* ($p=.047$); na escala total EEA, foi identificado uma comparação entre pares nos grupos *Outra situação* e *Sozinho/a* ($p=.029$); dentro da subescala *Ansiedade*, obteve-se duas comparações entre pares, uma nos grupos *Marido/Mulher* e *Pais* ($p<.001$), e outra nos grupos *Namorado/a* e *Pais* ($p=.018$); na subescala *Conforto com a Proximidade*, identificaram-se igualmente duas

comparações, entre os grupos *Outra situação* e *Pais* e *Outra situação* e *Namorado/a*, com um valor de significância ajustado de .020 e .003, respetivamente; na escala total EVA, foram identificados duas comparações significativas entre pares, uma comparação nos grupos *Outra situação* e *Pais* ($p<.001$), e outra comparação nos grupos *Marido/Mulher* e *Pais* ($p=.006$); no fator 4 do QSM+, ou seja, a dimensão da *Autonomia*, obteve-se duas comparações significativas entre pares nos grupos *Namorado/a* e *Sozinho/a* ($p=.030$), e nos grupos *Pais* e *Sozinho/a* ($p=.035$). Apesar de ter sido rejeitado a hipótese nula do teste na subescala *Confiança nos Outros*, não se conseguiu identificar comparações significativas entre pares.

Tabela 15

Teste Kruskal-Wallis entre com quem as participantes habitam e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+

	Sozinho/a	Pais	Marido/Mulher	Namorado/a	Outra situação	H	Sig.
	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	179.79	149.14	118.74	153.95	108.51	16.660	.002
Preocupação Empática com Animais	168.15	133.64	148.10	142.32	138.45	3.543	.471
Escala de Empatia com Animais	184.82	143.03	131.05	149.39	115.25	10.235	.037
Ansiedade	139.59	160.67	105.81	108.59	133.23	23.263	.000
Conforto com a Proximidade	156.21	145.21	132.68	173.32	100.81	16.014	.003
Confiança nos Outros	107.24	138.82	157.39	164.05	118.66	10.616	.031
Escala de Vinculação do Adulto	133.06	159.77	114.77	149.16	99.16	24.413	.000
Satisfação Pessoal	155.91	137.92	147.79	144.41	127.41	2.311	.679
Atitude Pró-social	158.97	142.49	122.41	151.41	137.96	4.289	.368
Autocontrolo	166.82	128.59	146.83	150.09	153.18	6.653	.155
Autonomia	190.53	130.51	161.02	117.34	140.74	14.579	.006
Resolução de Problemas e Auto-atualização	177.47	136.23	132.13	169.46	127.08	9.275	.055
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	155.24	141.81	126.63	163.88	127.78	5.519	.238
Questionário de Saúde Mental Positiva	179.74	133.29	142.00	150.63	136.91	5.683	.224

Contrariamente à população feminina, não se obteve muitos resultados significativos na amostra dos participantes masculinos quando se realizou a análise à variável *Com quem vive?*. O único resultado estatisticamente significativo, como comprova a tabela 16, foi encontrado na escala total EVA [$H(4)=9.853$, $p=.043$], no entanto, a análise da comparação entre pares não deu resultados significativos.

Tabela 16

Teste Kruskal-Wallis entre com quem os participantes masculinos habitam e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+

	Sozinho/a	Pais	Marido/Mulher	Namorado/a	Outra situação	H	Sig.
	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	45.85	50.11	50.06	63.93	65.89	3.807	.433
Preocupação Empática com Animais	39.00	58.29	47.46	48.71	45.28	5.334	.255
Escala de Empatia com Animais	42.95	54.84	47.42	57.29	54.28	2.245	.691
Ansiedade	59.75	54.75	39.50	44.07	68.39	8.731	.068
Conforto com a Proximidade	57.45	51.65	48.52	55.21	55.11	1.019	.907
Confiança nos Outros	44.70	52.71	51.82	58.93	51.11	.866	.929
Escala de Vinculação do Adulto	58.85	55.35	37.90	46.21	68.72	9.853	.043
Satisfação Pessoal	48.80	49.47	59.02	52.07	50.61	1.904	.753
Atitude Pró-social	65.60	50.38	47.30	53.14	58.39	3.354	.500
Autocontrolo	50.85	51.98	53.28	48.00	52.94	.197	.995
Autonomia	51.60	51.51	55.20	42.21	54.00	1.108	.893
Resolução de Problemas e Auto-atualização	47.65	52.09	55.06	41.00	56.39	1.625	.804
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	59.05	49.31	57.52	52.79	43.78	2.541	.637
Questionário de Saúde Mental Positiva	54.10	50.37	55.84	47.43	52.00	.782	.941

Semelhante aos resultados obtidos com a variável do local de residência, não foram obtidos resultados significativos na população feminina quanto à análise das variáveis independentes com a variável *Tem atualmente um animal de estimação?*. No que toca os indivíduos do sexo masculino, foi possível observar diferenças significativas na subescala *Preocupação Empática com Animais* ($U=676.000$, $p=.034$), como mostra a tabela 17.

Tabela 17

Teste Mann-Whitney entre ter atualmente um animal de estimação e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+ nos homens

	Não	Sim	U	Sig.
	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	43.69	54.53	748.500	.119
Preocupação Empática com Animais	40.67	55.44	676.000	.034
Escala de Empatia com Animais	42.48	54.89	719.500	.075
Ansiedade	59.27	49.79	1122.500	.172
Conforto com a Proximidade	52.98	51.70	971.500	.854
Confiança nos Outros	47.90	53.25	849.500	.441
Escala de Vinculação do Adulto	56.96	50.49	1067.000	.353
Satisfação Pessoal	51.73	52.08	941.500	.959
Atitude Pró-social	58.19	50.12	1096.500	.240
Autocontrole	48.33	53.11	860.000	.491
Autonomia	54.73	51.17	1013.500	.607
Resolução de Problemas e Auto-atualização	53.40	51.58	981.500	.793
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	54.58	51.22	1010.000	.627
Questionário de Saúde Mental Positiva	54.04	51.38	997.000	.702

Na tabela 18, estão representados os resultados estatisticamente significativos da amostra masculina quanto à variável *Se sim. quantos tem?*, que completa a variável sobre o facto de ter ou não um animal de estimação atualmente. Uma vez que ocorreram omissões de resposta nos 103 participantes do sexo masculino sobre o número de animais de estimação que estes indivíduos têm atualmente, o *n* da amostra foi de 78 participantes. Conforme a tabela apresentada, houve diferenças significativas na subescala *Ansiedade* [$H(3)=10.195, p=.017$] e na escala total da EVA [$H(3)=10.907, p=.012$]. Na comparação entre os pares da variável dependente, observou-se diferenças significativas entre o grupo *4 ou mais* e o grupo *1*, com um valor de significância ajustado de .023 na subescala *Ansiedade*. Relativamente à EVA, conseguiu-se identificar diferenças significativas na comparação entre o par 2 e o par 1, sendo o valor de significância ajustado de .018.

Tabela 18

Teste Kruskal-Wallis entre os grupos do número de animais da amostra masculina que tem atualmente com as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+

	1	2	3	4 ou mais		
	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank	H	Sig.
Ligação Emocional com Animais	37.92	41.95	34.88	43.83	1.186	.756
Preocupação Empática com Animais	37.05	40.89	52.00	36.92	3.131	.372
Escala de Empatia com Animais	37.28	41.18	44.00	41.04	.850	.838
Ansiedade	45.96	40.08	29.25	24.42	10.195	.017
Conforto com a Proximidade	43.90	28.18	43.31	40.58	6.529	.089
Confiança nos Outros	38.99	31.45	48.75	47.75	5.383	.146
Escala de Vinculação do Adulto	47.67	28.89	37.13	31.33	10.907	.012
Satisfação Pessoal	38.05	35.97	45.25	45.96	2.135	.545
Atitude Pró-social	39.91	34.87	43.75	42.67	1.354	.716
Autocontrolo	41.03	32.45	36.88	47.46	3.638	.303
Autonomia	40.28	35.71	33.31	47.08	2.551	.466
Resolução de Problemas e Auto- atualização	40.92	32.24	33.06	50.67	5.691	.128
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	40.00	35.45	38.38	45.04	1.376	.711
Questionário de Saúde Mental Positiva	40.40	32.68	38.94	47.75	3.376	.337

De seguida, na análise da variável *Há quanto tempo tem os seus animais de estimação?*.

Nesta variável, semelhante ao que aconteceu nas variáveis *Tem atualmente um animal de estimação?* e *Se sim, quantos tem?*, houve omissões de respostas, pois no caso da variável *Há quanto tempo tem os seus animais de estimação?*, está-se a referir o tempo atual que os participantes se encontram a cuidar dos seus animais de estimação.

No que consta a população feminina, não foram encontradas diferenças significativas entre as médias dos grupos, considerando assim as médias iguais. Não obstante, a análise da mesma variável na população masculina resultou em valores significativos, apenas na subescala *Autocontrolo*, com um valor do teste $H(4)=10.053$, $p=.040$ (Tabela 19). No entanto, apesar deste resultado significativo, não se conseguiu identificar comparações significativas entre os pares.

Tabela 19

Teste Kruskal-Wallis entre a domesticação em anos dos animais de estimação por parte da amostra masculina e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+

	Até há 1 ano	Entre 1 e 5 anos	Entre 5 e 10 anos	Entre 10 e 15 anos	Há mais de 15 anos	H	Sig.
	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	53.50	35.95	37.69	42.65	46.00	4.114	.391
Preocupação Empática com Animais	37.79	37.63	43.61	36.75	35.63	1.403	.844
Escala de Empatia com Animais	50.93	34.07	40.65	43.40	42.75	3.953	.412
Ansiedade	38.79	43.10	36.96	41.70	25.38	2.766	.598
Conforto com a Proximidade	56.36	37.15	37.63	37.80	44.50	4.680	.322
Confiança nos Outros	46.43	38.73	36.94	45.75	34.75	1.983	.739
Escala de Vinculação do Adulto	50.43	41.33	35.46	42.45	26.50	4.181	.382
Satisfação Pessoal	45.29	37.40	36.39	44.20	54.38	3.418	.490
Atitude Pró-social	47.07	38.52	37.22	40.30	47.00	1.600	.809
Autocontrolo	44.93	35.07	34.91	52.10	62.75	10.053	.040
Autonomia	43.43	32.65	41.44	41.80	65.13	8.474	.076
Resolução de Problemas e Auto-atualização	45.36	36.37	34.89	46.10	67.38	9.102	.059
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	50.57	36.87	41.81	30.95	45.63	4.111	.391
Questionário de Saúde Mental Positiva	48.21	33.92	37.63	45.30	64.25	8.467	.076

A análise da variável *Quantos animais de estimação teve ao longo da vida?* apresentou também respostas omissas, sendo que num total de 279 participantes do sexo feminino, apenas 258 responderam a esta questão, e em 103 indivíduos do sexo masculino, 96 destes participantes responderam à mesma questão.

Relativamente à análise da população feminina referente a esta variável (n=258), foram encontrados resultados estatisticamente significativos na subescala *Conforto com a Proximidade* [$H(2)=8.087, p=.018$], na escala total EVA [$H(2)=9.199, p=.010$], na subescala *Satisfação Pessoal* [$H(2)=8.782, p=.012$] e na escala total QSM+ [$H(2)=6.477, p=.039$], como está representado na tabela 20. Na análise de comparação entre pares, identificou-se na subescala *Conforto com a Proximidade* uma comparação entre pares, nos grupos *10 ou mais*

animais de estimação e Até 9 animais de estimação ($p=.013$). Para além desta dimensão, foi também possível identificar duas comparações entre pares na escala total EVA, entre os grupos *10 ou mais animais de estimação e Até 9 animais de estimação*, e entre os grupos *10 ou mais animais de estimação e Até 4 animais de estimação* com um valor de significância ajustado de .048 e de .010, respetivamente; uma comparação entre pares na subescala *Satisfação Pessoal*, nos grupos *10 ou mais animais de estimação e Até 9 animais de estimação* ($p=.009$); e uma comparação entre pares na escala total QSM+, entre os grupos *10 ou mais animais de estimação e Até 9 animais de estimação*, num valor de significância ajustado de .033.

Tabela 20

Teste Kruskal-Wallis entre o número de animais de estimação ao longo da vida dos participantes femininos e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+

	Até 4 animais de estimação Média rank	Até 9 animais de estimação Média rank	10 ou mais animais de estimação Média rank	H	Sig.
Ligação Emocional com Animais	131.96	134.49	118.03	1.964	.375
Preocupação Empática com Animais	123.43	135.10	132.84	1.354	.508
Escala de Empatia com Animais	128.71	134.27	124.30	.657	.720
Ansiedade	138.80	121.90	123.01	3.094	.213
Conforto com a Proximidade	129.13	144.61	109.12	8.087	.018
Confiança nos Outros	132.45	138.56	111.45	5.037	.081
Escala de Vinculação do Adulto	139.25	134.62	104.48	9.199	.010
Satisfação Pessoal	130.42	144.22	107.30	8.782	.012
Atitude Pró-social	133.80	130.09	120.79	1.255	.534
Autocontrolo	125.92	136.85	125.82	1.241	.538
Autonomia	122.51	143.12	123.35	4.287	.117
Resolução de Problemas e Auto-atualização	130.03	140.79	112.80	5.033	.081
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	130.00	141.70	111.59	5.841	.054
Questionário de Saúde Mental Positiva	128.53	143.52	111.74	6.477	.039

Na população masculina, face à análise da variável *Quantos animais de estimação teve ao longo da vida?*, foram obtidos resultados estatisticamente significativos na subescala

Ligação Emocional com Animais [$H(2)=6.975$, $p=.031$] e na escala total EVA [$H(2)=7.002$, $p=.030$] (Tabela 21). Quanto à análise da comparação entre pares, foi possível identificar uma comparação entre pares na subescala *Ligação Emocional com Animais*, entre os grupos *Até 4 animais de estimação* e *10 ou mais animais de estimação* ($p=.033$), e uma comparação entre pares na escala total EVA nos grupos *Até 9 animais de estimação* e *Até 4 animais de estimação* ($p=.025$).

Tabela 21

Teste Kruskal-Wallis entre o número de animais de estimação ao longo da vida dos participantes masculinos e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+

	Até 4 animais de estimação	Até 9 animais de estimação	10 ou mais animais de estimação	H	Sig.
	Média rank	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	41.31	51.87	59.33	6.975	.031
Preocupação Empática com Animais	47.56	46.13	53.09	.867	.648
Escala de Empatia com Animais	42.56	49.52	59.48	5.742	.057
Ansiedade	53.01	43.67	44.74	2.442	.295
Conforto com a Proximidade	49.71	40.48	55.09	3.562	.168
Confiança nos Outros	48.36	48.81	48.43	.004	.998
Escala de Vinculação do Adulto	55.22	37.29	47.43	7.002	.030
Satisfação Pessoal	49.37	47.29	48.09	.101	.951
Atitude Pró-social	48.93	47.00	49.33	.110	.947
Autocontrolo	48.66	51.42	44.87	.684	.710
Autonomia	48.00	44.17	54.41	1.701	.427
Resolução de Problemas e Auto-atualização	52.52	44.71	44.57	1.928	.381
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	50.79	45.50	47.22	.673	.714
Questionário de Saúde Mental Positiva	50.45	44.65	48.87	.729	.694

Na análise da variável *Quando foi criança e/ou adolescente tinha animais de estimação?* dentro da população feminina, não foram encontradas diferenças estatisticamente nos grupos face à presença ou ausência de animais de estimação na infância/adolescência destas participantes.

No entanto, como apresenta a tabela 22, a população masculina desta amostra obteve resultados significativos relativamente à variável *Quando foi criança e/ou adolescente tinha animais de estimação?* nas seguintes dimensões: na subescala *Preocupação Empática com Animais* [U=738.500, $p=.047$]; na subescala *Ansiedade* [U=759.500, $p=.028$]; e na subescala *Satisfação Pessoal* [U=317.500, $p=.018$].

Tabela 22

Teste Mann-Whitney entre a presença/ausência de animais de estimação na infância/adolescência e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+ na população masculina

	Não	Sim	U	Sig.
	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	58.42	51.15	623.000	.428
Preocupação Empática com Animais	68.04	49.88	738.500	.047
Escala de Empatia com Animais	65.42	50.23	707.000	.098
Ansiedade	69.79	49.65	759.500	.028
Conforto com a Proximidade	38.62	53.76	385.500	.097
Confiança nos Outros	42.08	53.31	427.000	.220
Escala de Vinculação do Adulto	56.88	51.36	604.500	.547
Satisfação Pessoal	32.96	54.51	317.500	.018
Atitude Pró-social	53.50	51.80	564.000	.851
Autocontrolo	40.54	53.51	408.500	.156
Autonomia	40.67	53.49	410.000	.159
Resolução de Problemas e Auto-atualização	42.12	53.30	427.500	.222
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	45.12	52.91	463.500	.394
Questionário de Saúde Mental Positiva	38.50	53.78	384.000	.096

Semelhante aos resultados obtidos para a variável *Quando foi criança e/ou adolescente tinha animais de estimação?*, não foram alcançadas diferenças estatisticamente significativas nas mulheres quanto à análise da variável *Acha que todas as pessoas deviam ter animais de estimação?*. Da mesma forma, foram obtidos resultados estatisticamente significativos na amostra masculina relativamente à mesma variável. O único resultado a retirar da análise desta variável é referente à subescala *Resolução de Problemas e Auto-atualização*, com um valor do teste U=1500.500, $p=.014$ (Tabela 23).

Tabela 23

Teste Mann-Whitney entre a aquisição de todas as pessoas de animais de estimação e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+ na população masculina

	Não	Sim	U	Sig.
	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	45.27	55.17	933.000	.116
Preocupação Empática com Animais	49.12	53.36	1060.000	.501
Escala de Empatia com Animais	45.98	54.84	956.500	.161
Ansiedade	50.17	52.86	1094.500	.668
Conforto com a Proximidade	51.09	52.43	1125.000	.831
Confiança nos Outros	55.15	50.51	1259.000	.461
Escala de Vinculação do Adulto	51.41	51.81	1168.500	.924
Satisfação Pessoal	57.45	49.43	1335.000	.201
Atitude Pró-social	57.02	49.64	1320.500	.236
Autocontrole	54.03	51.04	1222.000	.634
Autonomia	59.03	48.69	1387.000	.099
Resolução de Problemas e Auto-atualização	62.47	47.06	1500.500	.014
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	56.17	50.04	1292.500	.329
Questionário de Saúde Mental Positiva	59.03	48.69	1387.000	.101

Atendendo a que a variável *Como descreve o papel do/s seu/s animal/is de estimação? na sua vida?* é originalmente uma questão aberta, criaram-se grupos tendo em conta à frequência e ao estilo de respostas que os participantes deram. Neste sentido, os grupos tidos em consideração são *Membro da família, Amor/Amizade, Companheirismo, Indispensável/Importante, Responsabilidade e Neutro/Imparcial*.

Relativamente às mulheres, a análise estatística desta variável deu resultados estatisticamente significativos na subescala *Ligação Emocional com Animais* [$H(5)=11.973$, $p=.035$] e na subescala *Ansiedade* [$H(5)=13.745$, $p=.017$] (Tabela 24). Na comparação entre pares, não se conseguiu identificar diferenças significativas entre os pares na subescala *Ligação Emocional com Animais*, mas na subescala *Ansiedade*, identificou-se uma comparação significativa entre pares nos grupos *Membro da família* e *Indispensável/Importante* ($p=.011$).

Tabela 24

Teste Kruskal-Wallis entre o papel descrito do animal de estimação pela população feminina e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+

	Membro da família	Amor/Amizade	Companheirismo	Indispensável/Importante	Responsabilidade	Neutro/Imparcial	H	Sig.
	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	153.42	137.87	126.53	152.38	163.33	45.88	11.973	.035
Preocupação Empática com Animais	157.77	142.43	133.92	138.65	91.83	121.88	4.206	.520
Escala de Empatia com Animais	161.30	141.38	127.21	145.63	135.17	69.00	9.379	.095
Ansiedade	106.19	136.13	143.77	155.18	197.50	115.75	13.745	.017
Conforto com a Proximidade	149.08	137.28	139.90	135.76	117.67	168.38	1.627	.898
Confiança nos Outros	151.25	141.74	141.58	132.17	170.00	97.25	3.370	.643
Escala de Vinculação do Adulto	124.65	138.03	144.02	144.99	183.83	102.00	4.125	.532
Satisfação Pessoal	163.71	149.57	133.94	129.52	143.17	140.13	6.750	.240
Atitude Pró-social	137.43	145.99	130.53	149.53	139.33	141.63	2.948	.708
Autocontrole	146.31	153.11	144.01	127.17	117.50	136.38	4.015	.547
Autonomia	156.59	145.50	131.43	137.93	115.00	164.50	4.096	.536
Resolução de Problemas e Auto-atualização	143.76	146.18	140.41	136.60	114.83	118.88	1.056	.958
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	161.07	138.25	134.73	138.56	94.33	99.63	5.751	.331
Questionário de Saúde Mental Positiva	156.04	148.64	137.00	131.79	112.00	139.13	3.731	.589

A análise da população masculina com a variável *Como descreve o papel do/s seu/s animal/is de estimação?* teve também resultados estatisticamente significativos, no entanto, apenas se verificou tal significância na subescala *Preocupação Empática com Animais* [$H(5)=11.365$, $p=.045$] (Tabela 25). Apesar deste resultado, não se conseguiu identificar diferenças/comparações significativas entre os pares dentro desta subescala.

Tabela 25

Teste Kruskal-Wallis entre o papel descrito do animal de estimação pela população masculina e as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+

	Membro da família	Amor/Amizade	Companheirismo	Indispensável/Importante	Responsabilidade	Neutro/Imparcial	H	Sig.
	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank	Média rank		
Ligação Emocional com Animais	54.33	59.94	52.37	46.89	31.67	54.20	4.461	.485
Preocupação Empática com Animais	68.42	50.94	48.40	66.11	46.33	33.85	11.365	.045
Escala de Empatia com Animais	60.83	58.94	50.18	56.86	35.42	41.65	5.498	.358
Ansiedade	49.71	56.84	49.99	46.39	78.33	48.10	6.047	.302
Conforto com a Proximidade	54.96	55.00	49.13	62.57	39.25	49.40	3.650	.601
Confiança nos Outros	42.96	53.09	56.76	52.82	31.33	50.95	5.191	.393
Escala de Vinculação do Adulto	48.63	59.44	49.41	56.04	55.17	48.25	1.968	.854
Satisfação Pessoal	52.42	58.50	52.06	51.00	29.50	55.75	4.374	.497
Atitude Pró-social	57.33	62.72	50.87	48.32	54.00	37.50	5.240	.387
Autocontrolo	62.50	56.19	53.52	47.50	24.75	48.50	7.422	.191
Autonomia	53.25	58.47	47.17	61.50	44.00	53.40	3.864	.569
Resolução de Problemas e Auto-atualização	68.29	50.22	53.44	47.75	28.67	48.75	7.828	.166
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	54.21	55.81	53.30	56.00	46.92	34.85	4.167	.526
Questionário de Saúde Mental Positiva	61.42	57.19	52.20	50.29	35.83	43.60	4.270	.511

Análise das correlações

Posteriormente à análise de todas as variáveis, a realização de uma correlação de Spearman (procedimento estatístico não-paramétrico) entre as escalas totais e as subescalas dos instrumentos EEA, EVA e QSM+ levou à observação de possíveis relações simbióticas significativas entre todas as dimensões (Tabela 26). Com base nos valores de ρ (rho de Spearman), a correlação indica a intensidade (forte ou fraco) e a direção (positiva ou negativa) entre duas variáveis.

A escala de empatia com animais está correlacionada positivamente com a escala de vinculação do adulto ($\rho=.133$, $p<.001$) e a saúde mental positiva ($\rho=.202$, $p<.001$), no entanto, são relações significativas fracas. Contudo, conclui-se através desta análise que, maior empatia de uma pessoa para um animal leva a um maior nível de vinculação e de saúde mental positiva.

O valor da correlação entre a vinculação no adulto e a saúde mental positiva não resultou de uma relação significativa ($\rho=.040$, com um valor de significância superior a .05), o que leva a concluir que estas escalas não se relacionam.

Por outro lado, a dimensão *Ansiedade* foi a que apresentou melhores resultados de correlação, estando correlacionada negativamente com a subescala da satisfação pessoal ($\rho=-.519$, $p<.001$) e com a escala do QSM+ ($\rho=-.494$, $p<.001$). Os valores destas correlações concluem a existência de uma proporção inversa das variáveis face à ansiedade dos indivíduos da amostra, isto é, pessoas com maior satisfação pessoal e saúde mental positiva apresentam níveis baixos de ansiedade.

Tabela 26

Correlação de Spearman entre as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+

	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1. Ligação Emocional com Animais	.299**	.788**	-.020	.127*	-.006	.057	.049	.187**	.064	.077	.170**	.224**	.155**
2. Preocupação Empática com Animais	1.000	.760**	.074	.133**	-.088	.117*	.005	.203**	.041	.045	.100	.199**	.129*
3. Escala de Empatia com Animais	-	1.000	.037	.178**	-.034	.133**	.081	.261**	.052	.111*	.153**	.282**	.202**
4. Ansiedade	-	-	1.000	-.289**	-.410**	.451**	-.519**	-.051	-.481**	-.445**	-.306**	-.282**	-.494**
5. Conforto com a Proximidade	-	-	-	1.000	.306**	.527**	.336**	.315**	.318**	.179**	.456**	.507**	.492**
6. Confiança nos Outros	-	-	-	-	1.000	.382**	.328**	.043	.200**	.124*	.157**	.212**	.253**
7. Escala de Vinculação do Adulto	-	-	-	-	-	1.000	-.059	.194**	-.089	-.184**	.137**	.204**	.040
8. Satisfação Pessoal	-	-	-	-	-	-	1.000	.237**	.529**	.577**	.472**	.447**	.751**
9. Atitude Pró-social	-	-	-	-	-	-	-	1.000	.269**	.195**	.515**	.581**	.580**
10. Autocontrolo	-	-	-	-	-	-	-	-	1.000	.427**	.635**	.351**	.759**
11. Autonomia	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.000	.417**	.377**	.692**
12. Resolução de Problemas e Auto-atualização	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.000	.561**	.809**
13. Habilidade de Relacionamento Interpessoais	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.000	.733**
14. Questionário de Saúde Mental Positiva	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.000

* $p < .05$; ** $p < .001$

Realizou-se também uma outra correlação, entre as dimensões totais e subtotais da EEA, da EVA e do QSM+ com a idade, e foram encontradas algumas correlações significativas (Tabela 27).

Dentro desta análise, foram obtidas correlações significativas e negativas nas dimensões *Ligação Emocional com Animais* ($\rho = -.142, p < .001$) e *Ansiedade* ($\rho = -.297, p < .001$), e nas escalas totais da EEA ($\rho = -.160, p < .001$) e EVA ($\rho = -.266, p < .001$). Estas correlações sugerem que os participantes mais velhos apresentam menores ligações emocionais com animais, níveis baixos de ansiedade, menos empatia com animais e valores de vinculação baixos. Não obstante, é importante salientar que o valor de correlação destas relações significativas foi fraco.

Relativamente à escala e subescalas do QSM+, foram obtidas correlações positivas com a idade nas dimensões *Autocontrolo* ($\rho = .147, p < .001$) e *Autonomia* ($\rho = .123, p < .05$). Face a estas correlações, conclui-se que as pessoas mais velhas apresentam níveis maiores de autonomia e autocontrolo do que os indivíduos mais novos da amostra recolhida.

Tabela 27

Correlação de Spearman entre as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+ com o fator da idade

	Idade
Ligação Emocional com Animais	-.142**
Preocupação Empática com Animais	-.065
Escala de Empatia com Animais	-.160**
Ansiedade	-.297**
Conforto com a Proximidade	-.058
Confiança nos Outros	.058
Escala de Vinculação do Adulto	-.266**
Satisfação Pessoal	.076
Atitude Pró-social	-.108*
Autocontrolo	.147**
Autonomia	.123*
Resolução de Problemas e Auto-atualização	.015
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	-.025
Questionário de Saúde Mental Positiva	.076

* $p < .05$; ** $p < .01$

Análise da regressão linear

A análise de regressão linear múltipla foi realizada com o objetivo de investigar em que medida, variáveis sociodemográficas como a idade, o estado civil, habilitações literárias e o número de animais de estimação atuais, assim como as variáveis das escalas de vinculação do adulto e de empatia com animais explicavam a Saúde Mental Positiva. O conjunto de variáveis mencionado apresentou uma influência estatisticamente significativa na Saúde Mental Positiva [$F(6, 322) = 3.429, p = .003; R^2_{\text{ajustado}} = .043$], o que indica que o modelo de regressão efetuado representa um valor fidedigno da Saúde Mental Positiva. O coeficiente de determinação (R^2) representa a percentagem do modelo que é explicada pelo conjunto das variáveis independentes. Neste modelo de regressão linear, os fatores conseguem explicar 6.1% da Saúde Mental Positiva.

Para que as variáveis tenham impacto e sejam preditoras da Saúde Mental Positiva, a hipótese nula deve ser rejeitada ($B=0$), com um valor de significância (Sig.) inferior a .05 (5%). Consoante os dados da tabela 28, concluiu-se que apenas a *Escala de Empatia com Animais* (EEA) tem uma contribuição significativa ($p < .001$) na explicação da Saúde Mental Positiva.

Tabela 28

Coefficientes das variáveis preditoras da Saúde Mental Positiva

	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
	B	Desvio padrão	Beta		
(Constante)	15.353	1.769	-	8.680	.000
Idade	.007	.020	.036	.360	.719
Estado civil	.097	.254	.037	.381	.703
Habilitações literárias completas	.026	.135	.011	.195	.845
Se sim, quantos animais tem?	.046	.126	.020	.365	.715
Escala de Vinculação do Adulto	-.153	.136	-.064	-1.118	.265
Escala de Empatia com Animais	.321	.076	.241	4.206	.000

Realizou-se uma segunda regressão linear múltipla, mantendo a Saúde Mental Positiva como variável dependente, e analisou-se o impacto que as subescalas dos instrumentos EEA e

EVA pudessem apresentar. Os resultados obtidos mostraram a existência de uma influência estatisticamente significativa na Saúde Mental Positiva [$F(5, 381) = 43.113, p < .001; R^2_{\text{ajustado}} = .356$], o que indica que este segundo modelo de regressão apresenta um bom valor da Saúde Mental Positiva. No que toca ao coeficiente de determinação (R^2) as variáveis analisadas conseguem explicar 36.4% da Saúde Mental Positiva. Na predição do impacto significativo na variável da Saúde Mental Positiva, foi adquirido resultados que comprovam uma contribuição significativa em todas as subescalas, exceto na subescala *Confiança nos Outros*, que representa um valor de significância maior do que .05 (Tabela 29).

Tabela 29

Coefficientes das subescalas preditoras da EEA e EVA na Saúde Mental Positiva

	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
	B	Desvio padrão	Beta		
(Constante)	14.406	1.140	-	12.640	.000
Ligação Emocional com Animais	.157	.078	.084	2.014	.045
Preocupação Empática com Animais	.301	.086	.148	3.493	.001
Ansiedade	-1.071	.120	-.410	-8.892	.000
Conforto com a Proximidade	1.110	.174	.288	6.390	.000
Confiança nos Outros	-.001	.183	.000	-.008	.993

Para descobrir o impacto que as subescalas do QSM+ e da EVA têm quanto à empatia com os animais, foi feita uma regressão linear múltipla usando a variável *Escala de Empatia com Animais* como variável dependente. Através da realização do teste da ANOVA, verificou-se um impacto estatisticamente significativo na empatia com animais ($F(9, 381) = 5.947, p < .001; R^2_{\text{ajustado}} = .105$), o que indicando que este modelo de regressão apresenta um valor fidedigno da *Escala de Empatia com Animais*. Apesar do valor do teste ser bastante significativo, o conjunto das variáveis deste modelo de regressão linear explicam apenas 12.6% da empatia com animais. Não obstante,

Quanto ao impacto e a predição das variáveis face à *Escala de Empatia com Animais*, foram encontradas contribuições significativas na subescala *Ansiedade* ($p = .023$), na subescala

Conforto com a Proximidade ($p=.027$) e com a subescala *Habilidades de Relacionamento Interpessoais* ($p=.003$) como se pode observar na tabela 30.

Tabela 30

Coefficientes das subescalas preditoras da EVA e do QSM+ na empatia com animais

	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
	B	Desvio padrão	Beta		
(Constante)	8.678	1.236	-	7.019	.000
Ansiedade	.296	.129	.145	2.286	.023
Conforto com a Proximidade	.390	.175	.129	2.222	.027
Confiança nos Outros	-.141	.171	-.045	-.822	.411
Satisfação Pessoal	-.097	.256	-.028	-.379	.705
Atitude Pró-social	.472	.308	.113	1.533	.126
Autocontrole	-.107	.211	-.036	-.509	.611
Autonomia	.353	.220	.105	1.606	.109
Resolução de Problemas e Auto-atualização	-.206	.290	-.058	-.709	.479
Habilidade de Relacionamento Interpessoais	.836	.284	.226	2.950	.003

Por fim, foi realizada uma terceira e última análise de regressão linear múltipla, também definida com a variável *Escala de Empatia com Animais* enquanto variável dependente, mas desta vez, relacionando tanto as escalas totais da *Escala de Vinculação do Adulto* e do *Questionário de Saúde Mental Positiva*. O modelo da regressão linear realizado demonstrou haver um valor credível da empatia com animais, uma vez que o valor do teste da ANOVA foi de $F(2, 381) = 12.862$, $p < .001$; $R^2_{\text{ajustado}} = .059$, comprovando assim um impacto estatisticamente significativo. Através do coeficiente de determinação (R^2), o modelo da regressão efetuado demonstrou que as escalas da EVA e do QSM+ explicam 6.4% da empatia com animais.

No que toca a predição das escalas relativamente à empatia com animais, conseguiu-se concluir que ambas as escalas têm uma contribuição significativa na explicação da variável *Escala de Empatia com Animais*, sendo que a escala de vinculação apresenta um valor de significância de .003 e a escala da saúde mental positiva, um valor de significância inferior a .001 (Tabela 31).

Tabela 31

Coeficientes de predição das escalas EVA e QSM+ na empatia com animais

	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
	B	Desvio padrão	Beta		
(Constante)	8.877	1.150	-	7.722	.000
Escala de Vinculação do Adulto	.272	.092	.147	2.959	.003
Questionário de Saúde Mental Positiva	.163	.039	.208	4.185	.000

Discussão

O objetivo principal deste estudo remeteu para a compreensão e caracterização da relação estabelecida entre o ser humano e o seu animal de estimação, consoante a análise da saúde mental e do tipo de vinculação. Diante dos resultados obtidos, foi possível encontrar relações significativas sobre a relação do ser humano com o animal de estimação nas dimensões da vinculação e da saúde mental positiva. Segundo Krause-Parello (2008), a vinculação do adulto em animais de estimação pode funcionar como estratégia de *coping* para melhorar o estado de saúde mental. A correlação entre a vinculação no adulto e a saúde mental positiva não resultou de uma análise significativa, ainda por mais que ambas as escalas não estão diretamente associadas a animais de estimação. Infelizmente, não se conseguiu executar uma análise comparativa da relação entre o ser humano e o seu animal de estimação, uma vez que a questão sociodemográfica sobre a espécie do animal remetia tanto para o tempo presente como o passado, ou seja, as respostas poderão estar enviesadas quanto à presença atual de um animal de estimação na vida de cada participante.

A realização da correlação de Spearman teve como intuito observar as relações entre as escalas e subescalas da EEA, da EVA e do QSM+. Constatou-se que, apesar da correlação entre a empatia com a vinculação, a empatia com a saúde mental positiva e a vinculação com a saúde mental positiva tenham sido significativos, os valores obtidos nas correlações foram muito baixos. No entanto, há que mencionar que a *Ansiedade* teve o melhor resultado, estando correlacionada negativamente com o QSM+. Este resultado relacionou-se com a boa consistência interna entre as duas variáveis, significando que à medida que os níveis de ansiedade de um indivíduo baixam, a sua saúde mental positiva aumenta.

A análise da regressão linear múltipla à Saúde Mental Positiva demonstrou que a empatia com animais contribui como fator preditor para explicar a saúde mental dos participantes, o mesmo se conseguiu observar quando se analisou as subescalas da EEA. Os autores Wanser e

colaboradores (2019) afirmam que para uma boa saúde mental e bem-estar, é habitual haver uma grande ligação de proximidade entre um indivíduo e o seu animal de estimação, o que leva este último a ser considerado um elemento da família do seu proprietário.

Quanto à empatia com animais, esta demonstra-se positivamente correlacionada tanto com a vinculação no adulto como a saúde mental positiva, isto é, quanto mais empática a pessoa for com o animal de estimação, maior será a sua vinculação na idade adulta e maior será a sua saúde mental positiva. Ao efetuar a regressão linear para descobrir se a vinculação no adulto e a saúde mental positiva são variáveis preditoras da empatia com animais, constatou-se que ambas têm uma contribuição significativa nessa predição, no entanto, só explicam uma percentagem mínima da escala EEA. Face a estes resultados, foi verificada a veracidade de dois dos objetivos específicos estabelecidos, sendo eles: compreender e caracterizar a relação da empatia face aos animais de estimação na saúde mental; e a compreensão e caracterização da relação entre a empatia com animais de estimação e o estilo de vinculação estabelecido pelo ser humano. A boa relação de empatia com animais com a vinculação pode trazer as suas vantagens na resolução de conflitos internos e externos na família, na prática de atividades desportivas ou em tarefas relacionadas com o animal de estimação, por exemplo concursos ou passeios organizados. A realização destas ações pode também levar à passagem de conhecimentos teóricos e práticos entre pais e filhos, levando a criança ao estabelecimento precoce de vinculação com um animal de estimação (Marsa-Sambola et al., 2017).

Tendo em conta os resultados obtidos, foi possível identificar que as duas espécies mais frequentes nos participantes são o cão e o gato, sendo que muitos dos participantes adquirem ou adquiriram mais do que uma espécie de animal de estimação. Dado este fator, é importante salientar que estas espécies estão muitas vezes interligadas. A presença em massa

destas espécies pode remeter para o facto das relações estabelecidas para cada uma das espécies ser muito significativa para o ser humano (Green et al., 2018; Muldoon et al., 2019).

Como refere Carr e seus colegas (2019), existem estudos que incluem uma diferença de critérios relativamente à espécie animal, tentando analisar dados com aves, peixes e/ou répteis, reconhecidos como animais de estimação, e outros estudos que se concentram apenas nas espécies que estão comumente associadas à adoção de animais, ou seja, os cães e os gatos. Independentemente do foco na espécie animal, é frequente esta variável não estar inclusiva na análise de estudos empíricos, limitando assim os resultados obtidos e os efeitos que cada espécie animal pode ter no ser humano. No entanto, considerando este estudo como transversal, e uma vez que a maior parte dos estudos sobre esta temática são também transversais, torna-se praticamente impossível de determinar uma causa direta no efeito que cada espécie de animal de estimação tem no ser humano, assim como as atividades específicas que o animal desencadeia – a maior parte dos estudos sobre esta temática são transversais (Carr et al., 2019).

Nos resultados obtidos e atendendo ao critério de categorização no modelo de desenvolvimento de Levinson (1986) deste estudo, foi notável a diminuição da pontuação das médias dos *ranks* nos grupos das faixas etárias de idades das mulheres, face à subescala *Ligação Emocional com Animais* e à escala da EEA, face à subescala *Ansiedade* e na escala da EVA, e face à dimensão do autocontrolo – relativamente ao QSM+. Conforme mencionado na literatura, estudos recentes que defendem a diminuição da vinculação em animais de estimação à medida que a idade aumenta, o que remete para o aparecimento de novas áreas de interesse que surgem durante a fase da adolescência (relações amorosas), incluindo as mudanças físicas, sociais e hormonais do indivíduo, que afetam o ambiente familiar e pessoal (Marsa-Sambola et al., 2016, 2017).

Como reforço, a análise da correlação da idade na amostra geral com as subescalas e escalas totais dos instrumentos utilizados, verificaram-se correlações significativas e negativas nas subescalas *Ligação Emocional com Animais* e *Ansiedade*, e nas escalas *Escala de Empatia com Animais* e *Escala de Vinculação do Adulto*, e correlação significativa e positiva na subescala *Autocontrolo*, apesar dos valores das correlações serem bastante baixos. Contrariamente aos resultados das correlações face ao fator da idade, a literatura recolhida relata a existência de uma associação positiva na adoção de um animal durante a infância e a fase adulta, com a ligação afetiva a animais de estimação. Deste modo, reforça o facto de que a presença precoce de um animal na vida de uma pessoa tem consequências positivas a nível social, afetivo e emocional, levando a um crescimento substancial quando uma criança atinge a idade adulta (Marsa-Sambola et al., 2016).

No estudo de Lluch-Canut e seus colegas (2013) foi constatado a existência de uma diminuição de SM+ à medida que a idade aumenta em pessoas com doenças crónicas. Em contraste do que diz a literatura (Lluch-Canut et al., 2013), não houve correlações significativas entre a saúde mental positiva com a idade, daí os resultados não serem congruentes e conclusivos.

O modelo multifatorial da SM+ tende a demonstrar uma diminuição da saúde mental global associada à idade nos fatores de Autocontrolo, a Resolução de Problemas e Auto-atualização e a Habilidade de Relacionamento Interpessoais (Lluch-Canut, 1999). No entanto, este estudo comprovou uma correlação positiva entre a idade e o fator da Autonomia, ou seja, as pessoas deste estudo com idade mais avançada apresentam maiores níveis de autonomia.

No estudo de Lluch-Canut e os seus colegas (2013), não foram encontrados resultados significativos para a população feminina e masculina, no que diz respeito à escala e subescalas da SM+ face ao tipo de educação. Contudo, estes autores sugeriram que o grupo do ensino superior apresentava níveis elevados nas estratégias de *coping*. No entanto, face

aos resultados obtidos no estudo realizado, comprovou-se que a população feminina apresentou resultados significativos na subescala *Confiança nos Outros*, com o grupo das participantes do ensino secundário a apresentarem uma média ligeiramente superior ao grupo do ensino superior, o que sugere que a amostra feminina nestes grupos apresenta uma maior facilidade em confiar nas outras pessoas do que as participantes dos outros grupos.

Relativamente à presença de terceiros na habitação dos participantes deste estudo, as mulheres apresentaram resultados significativos numa das dimensões da SM+, a *Autonomia*, o que leva a conclusões que divergem de um estudo precedente (Lluch-Canut et al., 2013), o qual defende não existirem diferenças significativas entre morar sozinho/a ou com um/a cônjuge.

Para além de outras comparações entre pares neste fator, há que salientar a comparação significativa entre o grupo *Sozinho/a* e *Namorado/a*, o que demonstra as participantes que moram sozinhas têm uma maior autonomia, isto é, têm mais independência do que as participantes que moram com um/a cônjuge. Contrariamente a esta população, não foram adquiridos resultados significativos na população masculina relativamente a este fator.

Relativamente aos autores Emauz, Gaspar, Esteves e Carvalhosa (2016), estes defendem que o ser humano tem a capacidade de sentir empatia pelos animais e que o estado de preocupação geral do ser humano pelos mesmos pode indicar grandes níveis de empatia. Corroborando com a literatura, a população masculina da amostra apresentou resultados significativos na subescala *Preocupação Empática com Animais* entre os grupos que indicam a presença ou ausência atual de um animal de estimação. O grupo dos homens que têm um animal de estimação apresenta uma média de *rank* maior do que o grupo que não têm, sendo exequível declarar que exista um maior nível de empatia com animais nos homens que têm um animal de estimação atualmente, do que aqueles que não têm. Os autores Chowdhury e seus colegas (2016) afirmam que a adoção passada de animais de estimação apresenta efeitos

positivos nas pessoas, levando-as a adotar novamente. A presença atual ou passada de animais de estimação remete para relações positivas na saúde de uma pessoa face à vivência de um animal de estimação (Chowdhury et al., 2016).

Relativamente ao tempo que os participantes adotaram os seus animais de estimação, as respostas dadas refletem sobre a validade das mesmas, uma vez que houve participantes a afirmarem terem os seus animais há muito tempo, ou pela coerência com a idade dos participantes. Por outras palavras, há um risco de as respostas terem sido enviesadas pelo tempo presente/passado. De qualquer modo, apenas a população masculina apresentou um resultado estatisticamente significativo, na subescala *Autocontrolo*, sendo que os homens que pertencem ao grupo com maior longevidade da presença de animais de estimação têm um maior autocontrolo nas suas vidas. A presença precoce de um animal de estimação na vida de um indivíduo é considerada um fator preditor para um nível maior de empatia (Emauz et al., 2018), numa maior sensibilidade pessoal e com um sentimento de responsabilidade acrescido (Carlisle et al., 2020; Giumelli & Santos, 2016). A presença precoce de um animal de estimação na vida de uma pessoa reflete no início das interações sociais do ser humano. Quanto mais cedo se verificar esta presença, maior será a empatia do titular de animal de estimação, considerando-se como um fator preditor que pode influenciar a vinculação da pessoa adulta (Emauz et al., 2018). Os efeitos positivos e/ou negativos na adoção de um animal de estimação variam com a definição da amostra de estudo, relativamente a características sociodemográficas, à espécie do animal de estimação, entre outros fatores relevantes (Carr et al., 2019).

A presença de animais de estimação durante a fase da infância/adolescência foi significativa só nos participantes masculinos, sendo importante constatar que o grupo dos homens que não tiveram animais durante estas fases, apresentaram maior valor nas subescalas *Preocupação Empática com Animais* e *Ansiedade*, o que significa que estes

homens apresentam um nível maior de preocupação com os animais que têm atualmente, assim como sofrem mais de ansiedade do que os homens que tiveram animais de estimação durante a infância e/ou adolescência. Contrariamente a estas subescalas, na subescala *Satisfação Pessoal*, o grupo de homens que tiveram animais durante as fases de crescimento e desenvolvimento apresentam uma maior satisfação pessoal na realização de tarefas pessoais ou profissionais. Segundo a literatura, o contacto da criança a um animal de estimação durante as suas fases de crescimento (infância e adolescência) leva-a a assumir responsabilidades e cuidados extras devido às necessidades básicas que um animal de estimação requer (Marsa-Sambola et al., 2016; Zilcha-Mano et al., 2011). A relação simbiótica entre a criança e o animal de estimação vai depender de fatores como a cultura, a origem étnica e a religião, o que leva a vivências divergentes por parte da criança face ao contacto precoce com um animal de estimação e que, posteriormente, irá se refletir quando a criança alcançar a idade adulta (Marsa-Sambola et al., 2016).

Nos resultados obtidos relativamente ao papel que o animal de estimação tem para a população feminina, destaca-se os valores estatisticamente significativos na *Ligação Emocional com Animais* e na *Ansiedade*. Em ambas as subescalas, o grupo com a média mais alta foi a da *Responsabilidade*. No entanto, na subescala da *Ansiedade*, tendo em conta a comparação significativa entre *Membro da família* e *Indispensável/Importante*, existe um maior peso para as mulheres descreverem o papel do animal de estimação como algo de enorme importância do que como um membro da família. Contrariamente aos resultados obtidos, a literatura afirma que as mulheres têm maior capacidades para interagir nas relações sociais e construir crenças espirituais na presença de um animal de estimação (Lluch-Canut et al., 2013). A autora Gaedtker (2019) relata a antropomorfização excessiva que as mulheres tendem a fazer aos seus animais de estimação como forma de inclusão social e adaptação pessoal. Isto leva o animal de estimação a reduzir as suas respostas natas e instintivas,

fugindo da sua realidade animal e a agir como um ser humano. Paralelamente, estas mulheres começam a incorporar o papel de mãe ao animal de estimação, como se fosse a sua própria criança, retratando assim um papel de responsabilidade (Gaedtke, 2019).

No que diz respeito à população masculina face ao papel que o animal de estimação apresenta, houve um valor significativo na subescala *Preocupação Empática com Animais*, tendo uma média mais alta no grupo *Membro da família*, o que indica que há uma tendência dos homens que apresentam preocupação empática em identificar o papel do animal de estimação como um membro da família. Corroborando com a literatura, a preocupação que o tutor apresenta pelo bem-estar ou pelo sofrimento do animal de estimação está associado a uma maior empatia com animais e com o procedimento semelhante que origina emoções e cognições nas interações sociais (Emauz et al., 2016, 2018). A nível da saúde mental, a literatura diz que os homens apresentam maior adaptação de estratégias de *coping* e maior bem-emocional (Lluch-Canut et al., 2013), o que, tendo em conta este estudo, pode estar associado ao facto de os homens deste estudo, verem o papel do animal de estimação como membro da família. A descrição do papel do animal de estimação como membro da família é bastante frequente pela sociedade no geral, visto que é comum considerar o animal de estimação como um pilar socioeconómico e um apoio social para os indivíduos (Marsa-Sambola et al., 2016). Tendo em conta a população masculina do estudo realizado considerar o animal de estimação como membro da família, coloca-se a hipótese de que estes indivíduos apresentem uma boa saúde mental e bem-estar (Wanser et al., 2019). Apesar do papel como membro da família estar muito ativo, a população idosa descrevem o animal como um amigo/companheiro que auxilia nas situações de *stress*, promove a autoestima e a inclusão social do/a idoso/a, e sobretudo, conforta em situações de doença/morte, o que acontece com regularidade na fase da velhice, sendo a última fase no ciclo de uma vida humana (Giumelli & Santos, 2016).

As ligações de vínculo entre duas pessoas são muitas vezes emparelhadas com as relações de vinculação que uma pessoa estabelece com animais de estimação, acabando por ser considerado com uma figura de amor/afeto (Khalid & Naqvi, 2016). Ao possuir este papel na vida de um indivíduo, o animal de estimação proporciona sentimentos de apoio e de segurança quando o seu tutor é submetido a situações de grande ansiedade e *stress* (Green et al., 2018). Apesar de não ter sido avaliado os níveis de *stress* da população neste estudo, há que salientar os benefícios do animal de estimação na redução significativa dos níveis de *stress*. Nas situações em que o indivíduo adulto se sinta ameaçado ou com dificuldades em para superar adversidades, este tende a auxiliar-se ao seu animal de estimação como forma de reencontrar uma segurança interna (Carlisle et al., 2020).

Com o intuito de verificar a veracidade do objetivo específico estipulado neste estudo em compreender e caracterizar a influência do género face à relação da empatia estabelecida pelo ser humano para com o animal de estimação, foram obtidos resultados que diferenciaram a população feminina da população masculina, no entanto, devido à grande dispersão entre o número de mulher (279) e o número de homens (103), não foi diferenciada a relação estabelecida com o animal de estimação, de forma a não discriminar e enviesar resultados. Segundo a literatura, é frequente não haver diferenças significativas entre o género, o que muitas vezes está relacionado com o tipo de população do estudo e/ou da metodologia utilizada (Marsa-Sambola et al., 2016). A literatura relativa a este tipo de relações, concentra-se muito na espécie dos cães, mostrando que para as mulheres, o animal de estimação tem uma função direcionada para o apoio emocional e conforto, enquanto para os homens, o cão é visto como um companheiro para atividades (Muldoon et al., 2019).

A principal e mais importante conclusão a apontar deste estudo, independentemente de alguns resultados obtidos não terem correspondido às expectativas, é a realização de estudos futuros sobre a temática dos animais de estimação em território nacional, visto ser um assunto

pouco explorado. As áreas das HAI e dos HAS têm vindo a crescer nos últimos anos, investigando essencialmente as relações entre o ser humano e o animal de estimação nas áreas da saúde pública e das ciências sociais, como por exemplo, a psicologia (Marsa-Sambola et al., 2016).

O estudo da saúde mental e o tipo de vinculação em indivíduos com animais de estimação esteve sujeito a muitas limitações, tais como:

- O valor do *alfa de cronbach* em subescalas da EVA e do QSM+ não comprovaram uma boa consistência interna dos fatores, o que impossibilitou a fidedignidade e discussão dos resultados obtidos;
- A grande discrepância entre o número de mulheres e o número de homens o que impediu a análise de uma diferença entre géneros na relação do ser humano com animais de estimação;
- A presença de respostas enviesadas relativas aos animais de estimação, devido ao tempo presente e passado nas perguntas do questionário sociodemográfico (interpretação das questões).

Atendendo à espécie do animal de estimação, a vinculação pode levar o ser humano a apresentar diferentes tipos de comportamento devido às interações e necessidades que cada animal (Marsa-Sambola et al., 2017). O facto de uma pessoa ter um cão ou um gato, ou ter ambos pode levar a conclusões dispersas quanto à sua saúde e ao modo de vida, pois o cão impõe a realização de certas tarefas domésticas que são irrelevantes para o gato (como por exemplo, efetuar passeios diários para que o cão se exercite e faça as suas necessidades fisiológicas). Assim, é importante em estudos futuros fazer uma análise tendo em conta a espécie animal da população estudada (Carr et al., 2019).

Para facilitar o esclarecimento de dúvidas sobre questões de estudo e evitar respostas enviesadas, a aplicação presencial dos instrumentos é uma alternativa, contudo, será mais desgastante a nível de tempo de recolha dos dados.

Como sugestões futuras para estudos sobre esta temática, salienta-se um maior controlo na formulação das questões sociodemográficas para evitar interpretações que possam enviesar os resultados. O uso de instrumentos psicométricos mais adequados sobre animais de estimação para estudos futuros, pode levar a resultados semelhantes ou diferentes, comparativamente a este estudo. A utilização do instrumento EEA funcionou como principal utensílio para mostrar a influência que a saúde mental e a vinculação podiam ter nas relações do ser humano com animais de estimação. No entanto, este instrumento é o que mais se relaciona na relação do ser humano com o animal de estimação, enquanto a EVA e o QSM+ estão maioritariamente associados ao indivíduo. A metodologia utilizada para estudos futuros deve ser rigorosamente selecionada, uma vez que pode levar a conclusões inconsistentes com alguns estudos precedentes (Gee et al., 2017). Desta forma, com a utilização de uma tipologia de método diferente, podem surgir resultados complementares, principalmente focando-se numa análise heterogénea dos dados da população (Carr et al., 2019).

Para além do papel que o animal de estimação tem dentro do seio familiar, é de salientar a sua importância na prática clínica. A TAA pode ser realizada com a presença do animal de estimação do próprio paciente, levando a imensos progressos intrapsíquicos face a problemas de vinculação e de saúde mental (Schneider et al., 2010; Zilcha-Mano et al., 2011).

A realização de intervenções terapêuticas usando a TAA, levou à existência de psicólogos especializados em animais de estimação. A criação de centros específicos para o tratamento de doenças em animais inclui a presença de psicólogos especializados nesta área, para intervir com a família do animal e com o paciente – ou seja, o próprio animal (Gouabault & Burton-Jeangros, 2010).

O uso do animal, seja ele de estimação ou não, pode estar integrado durante a intervenção terapêutica de uma pessoa (ou do seu tutor). A TAA é um tratamento adaptável para todas as idades, começando pelas crianças até às pessoas idosas (Zilcha-Mano et al., 2011). Para além de todos os modelos de intervenção e terapias existente no tratamento da PEA, o uso dos animais de companhia/ de estimação mostra um resultado benéfico no tratamento dos sintomas nucleares da perturbação, como também nos sintomas secundários, em que se inclui o *stress*, a ansiedade e o mau funcionamento da família (Carlisle et al., 2018).

Apesar da vivência com um animal de companhia/estimação poder trazer benefícios em famílias com ou sem historial clínico, a realização de TAA é um facilitador para a melhoria de algumas capacidades, como as interações sociais (O’Haire et al., 2013). No entanto, este fenómeno requer mais estudos qualitativos. Com isto, a execução da TAA por psicólogos clínicos no futuro, pode beneficiar no tratamento de paciente com PEA ou outro tipo de perturbação (Carlisle et al., 2018). A realização de investigações científicas sobre a TAA pode levar a uma ampliação da sua utilização por parte dos psicólogos.

Referências

- Adams, M. (2020). The kingdom of dogs: Understanding pavlov's experiments as human-animal relationships. *Theory & Psychology*, 30(1), 121–141.
<https://doi.org/10.1177/0959354319895597>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. In *Psychology Press & Routledge Classic Editions* (Psicologia). <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Alves, S. P. T. D. S. (2016). *Criação e validação de um programa promotor de saúde mental positiva em adolescentes*. Escola Superior de Enfermagem do Porto.
- Anderson, W. P., Reid, C. M., & Jennings, G. L. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157(5), 298–301.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=1435469&site=eds-live>
- Anjos, R. E. dos. (2019). Atividade consciente do ser humano: Fundamentos filosóficos da psicologia histórico-cultural. *Reflexão e Ação*, 27(1), 19–33.
<https://doi.org/10.17058/rea.v27i1.11988>
- Batty, G. D., Zaninotto, P., Watt, R. G., & Bell, S. (2017). Associations of pet ownership with biomarkers of ageing: Population based cohort study. *BMJ*, 359, 1–7.
<https://doi.org/10.1136/bmj.j5558>
- Bourée, P., Bisaro, F., & Ensaf, A. (2014). Présence d'un nouvel animal de compagnie (nac): gare aux salmonelloses! *Option Bio*, 25(512), 20–21. [https://doi.org/10.1016/S0992-5945\(14\)71856-2](https://doi.org/10.1016/S0992-5945(14)71856-2)
- Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. In *Jason Aronson* (Psicologia).
<https://doi.org/10.1176/ps.30.4.276-a>
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Attachment (vol. 1). In *Hogart Press* (Psicologia).

- Bowlby, J. (1988). A secure base: Clinical applications of attachment theory. In *Routledge* (Psicologia).
- Buber, M. (2001). Eu e Tu. In *Centauro* (Psicologia).
<https://doaj.org/article/d5e210f79ad547f7bb6a49ce933032e9>
- Canadian Institute for Health Information. (2009). *Exploring Positive Mental Health*.
Canadian Institute for Health Information.
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da adult attachment scale-r (aas-r) na população portuguesa. *Psicologia*, 20(1), 155–186. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v20i1.381>
- Cardoso-Buckley, M. C. de F. (2011). Valores influenciando a visão do ser humano e pesquisa em educação especial: Uma reflexão. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 17, 17–21. <https://doi.org/10.1590/S1413-65382011000400003>
- Carlisle, G. K., Johnson, R. A., Mazurek, M., Bibbo, J. L., Tocco, F., & Cameron, G. T. (2018). Companion animals in families of children with autism spectrum disorder: Lessons learned from caregivers. *Journal of Family Social Work*, 21(4/5), 294–312. <https://doi.org/10.1080/10522158.2017.1394413>
- Carlisle, G. K., Johnson, R. A., Wang, Z., Brosi, T. C., Rife, E. M., & Hutchison, A. (2020). Exploring human–companion animal interaction in families of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(8), 2793–2805. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04390-x>
- Carr, D. C., Taylor, M. G., Gee, N. R., & Sachs-Ericsson, N. J. (2019). Typologies of older adult companion animal owners and non-owners: Moving beyond the dichotomy. *Aging & Mental Health*, 23(11), 1452–1466. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1503999>
- Cherniack, E. P., & Cherniack, A. R. (2014). The benefit of pets and animal-assisted therapy to the health of older individuals. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2014,

1–9. <https://doi.org/10.1155/2014/623203>

Chowdhury, E. K., Nelson, M. R., Jennings, G. L. R., Wing, L. M. H., & Reid, C. M. (2016).

Pet ownership and survival in the elderly hypertensive population. *Journal of Hypertension*, 35(4), 769–775. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000001214>

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

Dall, P. M., Ellis, S. L. H., Ellis, B. M., Grant, P. M., Colyer, A., Gee, N. R., Granat, M. H., & Mills, D. S. (2017). The influence of dog ownership on objective measures of free-living physical activity and sedentary behaviour in community-dwelling older adults: A longitudinal case-controlled study. *BMC Public Health*, 17(496), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4422-5>

Dransart, C., Janne, P., & Gourdin, M. (2020). L’animal de compagnie: Un soutien médico-psychologique sous-estimé? *Annales Medico-Psychologiques*, 178(2), 145–149. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2018.08.023>

Emauz, A., Gaspar, A., & Esteves, F. (2018). Preditores da empatia dirigida a humanos e outros animais em portuguesas e anglo-saxónicas. *Psicologia*, 32(1), 15–28. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v32i1.1227>

Emauz, A., Gaspar, A., Esteves, F., & Carvalhosa, S. F. (2016). Adaptação da escala de empatia com animais (eea) para a população portuguesa. *Análise Psicológica*, 2(34), 189–201. <https://doi.org/10.14417/ap.1049>

European Commission. (2010). Mental Health Part 1 : Report. In *Special Eurobarometer* (Vol. 345). European Commission.

Fox, R., & Gee, N. R. (2019). Great expectations: Changing social, spatial and emotional understandings of the companion animal–human relationship. *Social and Cultural*

Geography, 20(1), 43–63. <https://doi.org/10.1080/14649365.2017.1347954>

Foyer, P., Bjällerhag, N., Wilsson, E., & Jensen, P. (2014). Behaviour and experiences of dogs during the first year of life predict the outcome in a later temperament test. *Applied Animal Behaviour Science*, 155, 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2014.03.006>

Franklin, A. (1999). Animals and Modern Cultures: A Sociology of Human-Animal Relations in Modernity. In *Sage Publications* (Psicologia).

<https://doi.org/10.1177/016059760102500217>

Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95(4), 307–312.

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=6999524&site=eds-live>

Gaedtke, K. M. (2019). Afeto e cuidado nas relações entre humanos e seus animais de estimação. *Mediações Londrina*, 24(3), 84–99. <https://doi.org/10.5433/2176-6665.2019v24n3p84>

Gee, N. R., Mueller, M. K., & Curl, A. L. (2017). Human–animal interaction and older adults: An overview. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–7.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01416>

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.

Gouabault, E., & Burton-Jeangros, C. (2010). L’ambivalence des relations humain-animal: Une analyse socio-anthropologique du monde contemporain. *Sociologie et Sociétés*, 42(1), 299–324. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/043967ar>

Grandgeorge, M., Tordjman, S., Lazartigues, A., Lemonnier, E., Deleau, M., & Hausberger,

- M. (2012). Does pet arrival trigger prosocial behaviors in individuals with autism? *PLoS ONE*, 7(8), 1–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0041739>
- Green, J. D., Coy, A. E., & Mathews, M. A. (2018). Attachment anxiety and avoidance influence pet choice and pet-directed behaviors. *Anthrozoös*, 31(4), 475–494. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1482117>
- Headey, B. (1999). Health benefits and health cost savings due to pets: Preliminary estimates from an australian national survey. *Social Indicators Research*, 47(2), 233–243. <https://doi.org/10.1023/A:1006892908532>
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. In *Basic Books*. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Khalid, A., & Naqvi, I. (2016). Relationship between pet attachment and empathy among young adults. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1), 66–81.
- Krause-Parello, C. A. (2008). The mediating effect of pet attachment support between loneliness and general health in older females living in the community. *Journal of Community Health Nursing*, 25(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/07370010701836286>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Lluch-Canut, M. T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva [Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología]. In *Universidad de Barcelona*,

Facultad de Psicología. sid.usal.es/idocs/F8/FDO10426/tesisaludmentalpositiva.pdf

Lluch-Canut, M. T. (2003). Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. *Psicología Conductual*, 11(1), 61–78.

Lluch-Canut, T., Puig-Llobet, M., Sánchez-Ortega, A., Roldán-Merino, J., Ferré-Grau, C., & Positive Mental Health Research Group. (2013). Assessing positive mental health in people with chronic physical health problems: Correlations with socio-demographic variables and physical health status. *BMC Public Health*, 13(928), 1–11.

<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-928>

Lluch, M. T. (2002). Evaluación empírica de un modelo conceptual de salud mental positiva. *Salud Mental*, 25(4), 42–55.

Marsa-Sambola, F., Muldoon, J., Williams, J., Lawrence, A., Connor, M., & Currie, C. (2016). The short attachment to pets scale (saps) for children and young people: Development, psychometric qualities and demographic and health associations. *Child Indicators Research*, 9, 111–131. <https://doi.org/10.1007/s12187-015-9303-9>

Marsa-Sambola, F., Williams, J., Muldoon, J., Lawrence, A., Connor, M., & Currie, C. (2017). Quality of life and adolescents' communication with their significant others (mother, father, and best friend): The mediating effect of attachment to pets. *Attachment and Human Development*, 19(3), 278–297.

<https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1293702>

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. *British Medical Journal*, 331(7527), 1252–1254. <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7527.1252>

Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525–543. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x>

Michalon, J., Doré, A., & Mondémé, C. (2016). Une sociologie avec les animaux: Faut-il

changer de sociologie pour étudier les relations humains/animaux? *SociologieS*, 1–28.

<http://journals.openedition.org/sociologies/5329>

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood:

Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)

Monte, K., Fonte, C., & Alves, S. (2015). Saúde mental numa população não clínica de jovens adultos: Da psicopatologia ao bem-estar. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 2, 83–87. <https://doi.org/10.19131/jpmhn.0013>

Moutou, F., & Pastoret, P. P. (2010). Why own an exotic pet?. *Revue Scientifique et Technique*, 29(2), 359–365. <https://doi.org/10.20506/rst.29.2.1979>

Muldoon, J. C., Williams, J. M., & Currie, C. (2019). Differences in boys' and girls' attachment to pets in early-mid adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.12.002>

Nafstad, P., Magnus, P., Gaarder, P. I., & Jaakkola, J. J. K. (2001). Exposure to pets and atopy-related diseases in the first 4 years of life. *Allergy*, 56(4), 307–312. <https://doi.org/10.1034/j.1398-9995.2001.00881.x>

O'Haire, M. E., McKenzie, S. J., Beck, A. M., & Slaughter, V. (2013). Social behaviors increase in children with autism in the presence of animals compared to toys. *PLoS ONE*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057010>

Oliveira, J. A. (2015). Ser humano e concepção de pessoa. *Revista Tecer*, 8(14), 75–82. <https://doi.org/10.15601/1983-7631/rt.v8n14p75-82>

Ownby, D. R., Johnson, C. C., & Peterson, E. L. (2002). Exposure to dogs and cats in the first year of life and risk of allergic sensitization at 6 to 7 years of age. *Journal of the American Medical Association*, 288(8), 963–972. <https://doi.org/10.1001/jama.288.8.963>

- 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.
<https://doi.org/10.4324/9781315799315-8>
- Paul, E. S. (2000). Empathy with animals and with humans: Are they linked? *Anthrozoös*, 13(4), 194–202. <https://doi.org/10.2752/089279300786999699>
- Payne, E., Bennett, P., & McGreevy, P. D. (2015). Current perspectives on attachment and bonding in the dog-human dyad. *Psychology Research and Behavior Management*, 8, 71–79. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S74972>
- Petraneek, S., Pencek, J., & Dey, M. (2018). The effect of pet therapy and artist interactions on quality of life in brain tumor patients: A cross-section of art and medicine in dialog. *Behavioral Sciences*, 8(43), 1–12. <https://doi.org/10.3390/bs8050043>
- Potter, A., & Mills, D. S. (2015). Domestic cats (*Felis silvestris catus*) do not show signs of secure attachment to their owners. *Plos One*, 10(9), 1–17.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135109>
- Rehn, T., & Keeling, L. J. (2016). Measuring dog-owner relationships: Crossing boundaries between animal behaviour and human psychology. *Applied Animal Behaviour Science*, 183, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2016.07.003>
- Ružić, A., Miletić, B., Ružić, T., Peršić, V., & Laškarin, G. (2011). Regular dog-walking improves physical capacity in elderly patients after myocardial infarction. *Collegium Antropologicum*, 35(2), 73–75.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edo&AN=73919849&site=eds-live>
- Saunders, J., Parast, L., Babey, S. H., & Miles, J. V. (2017). Exploring the differences between pet and non-pet owners: Implications for human-animal interaction research

- and policy. *PLoS ONE*, 12(6), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179494>
- Schneider, T. R., Lyons, J. B., Tetrick, M. A., & Accortt, E. E. (2010). Multidimensional quality of life and human-animal bond measures for companion dogs. *Journal of Veterinary Behavior*, 5(6), 287–301. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2010.06.002>
- Schofield, G., Mummery, K., & Steele, R. (2005). Dog ownership and human health-related physical activity: An epidemiological study. *Health Promotion Journal of Australia*, 16(1), 15–19. <https://doi.org/10.1071/he05015>
- Sequeira, C., & Carvalho, J. C. (2009). Tradução para a população portuguesa do questionário de saúde mental positiva (qsm+). In C. Sequeira, J. C. Carvalho, I. Ribeiro, T. Martins, & T. Rodrigues (Eds.), *Saúde e Qualidade de Vida em análise* (pp. 303–314). Escola Superior de Enfermagem do Porto.
- Sequeira, C., Carvalho, J. C., Sampaio, F., Sá, L., Lluch-Canut, T., & Roldán-Merino, J. (2014). Avaliação das propriedades psicométricas do questionário de saúde mental positiva em estudantes portugueses do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 11, 45–53.
- Sequeira, C., & Lluch, M. T. (2016). Saúde Mental Positiva. *Conferência Apresentada Na Celebração Do Dia Da Saúde Mental Da Escola Superior de Saúde de Viseu*. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/2>
- Teixeira, S., Sequeira, C., & Lluch, T. (2020). *Programa de promoção de saúde mental positiva para adultos (mentis plus+): Manual de apoio*. A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental.
- Vanegas-Farfano, M., & González-Ramírez, M. T. (2016). Behaviors indicative of attachment with pets scale: An adaptation of the attachment during stress scale for companion animals. *Journal of Veterinary Behavior*, 15, 12–19. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2016.08.003>

- Vigne, J. D. (2011). The origins of animal domestication and husbandry: A major change in the history of humanity and the biosphere. *Comptes Rendus Biologies*, 334(3), 171–181. <https://doi.org/10.1016/j.crv.2010.12.009>
- Wanser, S. H., Vitale, K. R., Thielke, L. E., Brubaker, L., & Udell, M. A. R. (2019). Spotlight on the psychological basis of childhood pet attachment and its implications. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 469–479. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S158998>
- Wright, H. F., Hall, S., Hames, A., Hardiman, J., Mills, R., PAWS Team, & Mills, D. S. (2015). Acquiring a pet dog significantly reduces stress of primary Carers for children with autism spectrum disorder: A prospective case control study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(8), 2531–2540. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2418-5>
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Pet in the therapy room: An attachment perspective on animal-assisted therapy. *Attachment & Human Development*, 13(6), 541–561. <https://doi.org/10.1080/14616734.2011.608987>

Anexos

Lista de Anexos

Anexo A	-	Questionário Sociodemográfico
Anexo B	-	Questionário de Saúde Mental Positiva
Anexo C	-	Escala de Empatia para com Animais
Anexo D	-	Escala de Vinculação no Adulto

Questionário Sociodemográfico

- 1) Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino
- 2) Idade: ____ anos
- 3) Número de animais de estimação: ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ou mais
- 4) Espécie de animal (se tiver mais do que uma espécie, por favor assinale as opções que correspondem à sua situação): ☐Cão ☐Gato ☐Réptil ☐Ave ☐Outro
- 5) Estado civil: ☐Solteiro/a ☐União de facto ☐Casado/a ☐Divorciado/a
☐Viúvo/a
- 6) Habilitações literárias completas: ☐Ensino Básico ☐Ensino Secundário
☐Ensino Profissional ☐Ensino Superior
- 7) Local de residência: ☐Vivenda ☐Apartamento
- 8) Espécie de animal (se tiver mais do que uma espécie, por favor assinale as opções que correspondem à sua situação): ☐Cão ☐Gato ☐Réptil ☐Ave ☐Coelho
☐Hamster ☐Outro
- 9) Há quanto tempo tem o seu animal de estimação?
- 10) Quando criança tinha animais de estimação em casa?
- 11) Quantos animais de estimação teve ao longo da sua vida?
- 12) Acha que todas as pessoas deviam ter animais de estimação?
- 13) Local de residência: ☐Vivenda ☐Apartamento
- 14) Com quem vive? ☐Sozinho/a ☐Pais ☐Marido/Mulher ☐Namorado/a
☐Outra situação (_____)
- 15) Como descreve o papel do/s seu/s animal/is de estimação na sua vida?

Questionário da Saúde Mental Positiva

Este questionário contém uma série de afirmações, sobre a sua forma de pensar, sentir e agir que são mais ou menos frequentes em cada um de nós. Para responder, leia cada frase e responda de acordo com a frequência que melhor caracteriza o seu caso, de acordo com as seguintes possibilidades de resposta: Sempre ou quase sempre; Na maioria das vezes; Algumas vezes; Raramente ou nunca;

N.º	Questões	Sempre ou quase sempre	Na maioria das vezes	Algumas vezes	Raramente ou nunca
1	Para mim, é difícil aceitar os outros quando têm atitudes diferentes das minhas				
2	Os problemas bloqueiam-me facilmente				
3	Para mim é difícil escutar os problemas das pessoas				
4	Gosto de mim como sou				
5	Sou capaz de controlar-me quando tenho emoções negativas (ex.: tristeza, raiva, ansiedade, desprezo...)				
6	Sinto-me capaz de explodir				
7	Para mim a vida é aborrecida e monótona				
8	Para mim é difícil dar apoio emocional				
9	Tenho dificuldades em estabelecer relações interpessoais satisfatórias com algumas pessoas				

10	Preocupa-me muito o que as pessoas pensam de mim				
11	Acredito que tenho muita capacidade para colocar-me no lugar dos outros e compreender as suas respostas				
12	Vejo o meu futuro com pessimismo				
N.º	Questões	Sempre ou quase sempre	Na maioria das vezes	Algumas vezes	Raramente ou nunca
13	As opiniões dos outros influenciam-me muito na hora de tomar as minhas decisões				
14	Considero-me uma pessoa menos importante do que as outras pessoas que me rodeiam				
15	Sou capaz de tomar as decisões por mim mesmo				
16	Procuro retirar os aspectos positivos das coisas “más” que me acontecem				
17	Procuro melhorar como pessoa				
18	Considero-me um (a) bom/boa conselheiro(a)				
19	Preocupa-me que as pessoas me critiquem				
20	Considero-me uma pessoa sociável				
21	Sou capaz de controlar-me quando tenho pensamentos negativos (ex: não sirvo				

	para nada. não vou conseguir passar esta cadeira. ninguém gosta de mim. sou feio/feia. tudo o que eu faço está mal. etc.)				
22	Sou capaz de manter um bom auto-controlo nas situações de conflito que surgem na minha vida				
23	Penso que sou uma pessoa digna de confiança				
24	Para mim é difícil entender os sentimentos dos outros				
25	Penso nas necessidades dos outros				

N.º	Questões	Sempre ou quase sempre	Na maioria das vezes	Algumas vezes	Raramente ou nunca
26	Na presença de pressões desfavoráveis do exterior sou capaz de manter o meu equilíbrio pessoal.				
27	Quando surgem alterações na minha vida procuro adaptar-me				
28	Perante um problema sou capaz de solicitar informação				
29	As alterações que ocorrem habitualmente no meu quotidiano estimulam-me				
30	Tenho dificuldades em relacionar-me abertamente com os meus professores				

31	Penso que sou um(a) inútil e que não sirvo para nada				
32	Procuro desenvolver e potenciar as minhas boas atitudes				
33	Tenho dificuldades em ter opiniões pessoais				
34	Quando tenho que tomar decisões importantes sinto-me muito inseguro(a)				
35	Sou capaz de dizer não quando o quero dizer				
36	Quando tenho um problema procuro arranjar soluções possíveis				
37	Gosto de ajudar os outros				
38	Sinto-me insatisfeito(a) comigo mesmo(a)				
39	Sinto-me insatisfeito(a) com o meu aspeto físico				

Escala de Empatia para com Animais

Indique por favor o quanto concorda ou discorda de cada uma das seguintes afirmações.

traçando um círculo em torno do número que lhe parece mais apropriado numa escala de discordância/concordância traduzida por números de 1 a 9, de acordo com a seguinte legenda:

Por exemplo, se achar que não concorda nada com a frase que leu deve marcar 1, se achar que concorda muitíssimo deve marcar 9, e se estiver indeciso, deve marcar 5.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Discordo muitíssimo	Discordo Bastante	Discordo	Discordo ligeiramente	Não concordo nem discordo / não sei	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo Bastante	Concordo muitíssimo

1. Entristece-me ver um animal sozinho numa jaula.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Sinto-me incomodado(a) quando vejo as pessoas a dar mimos e beijos em público aos seus animais de estimação.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Fico perturbado(a) quando vejo um animal idoso e indefeso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Há muitas pessoas que são exageradamente afectuosas com os seus animais de estimação.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Fico indignado(a) ao ver animais a serem maltratados.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. É uma parvoíce ficar excessivamente ligado(a) a um animal de estimação.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Os meus animais de estimação têm grande influência no meu estado de humor.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

8. Fico surpreendido às vezes com a intensidade do desgosto que algumas pessoas mostram quando lhes morre um velho animal de estimação.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Fico perturbado(a) ao ver um animal a sofrer.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. As pessoas geralmente exageram as emoções e sentimentos que atribuem aos animais.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Acho irritante quando os cães saltam para cima de mim e me lambem para me cumprimentar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Tentaria sempre ajudar quando visse um cão ou um cachorro perdidos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Detesto ver aves fechadas em gaiolas onde nem têm espaço para voar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Escala de Vinculação no Adulto

Por favor, leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinale o grau em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afectivas que estabelece.

Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afectivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

	Nada característic o em mim	Pouco característic o em mim	Característic o em mim	Muito característic o em mim	Extremament e característico em mim
1. Estabeleço. com facilidade. relações com as pessoas.					
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros.					
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade de os meus					

parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.					
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria.					
5. Sinto-me bem dependendo dos outros.					
6. Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim.					
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.					

8. Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas.					
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.					
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.					
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo					

se os meus parceiros realmente se importam comigo.					
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.					
13. Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalment e de mim.					
14. Quando precisar. sinto que posso contar com as pessoas.					
15. Quero aproximar-me das pessoas					

mas tenho medo de ser magoado(a).					
16. Acho difícil confiar completamente nos outros.					
17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar.					
18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas.					