

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA DA JUSTIÇA E DA DESVIÂNCIA

Ajustamento psicológico durante a pandemia de Covid-19: estudo exploratório do papel dos animais de companhia na promoção de resiliência

Ana Francisca Magalhães Cruz

M

2022



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências
da Educação

**Ajustamento psicológico durante a pandemia de Covid-19: estudo exploratório do
papel dos animais de companhia na promoção de resiliência**

Ana Francisca Magalhães Cruz

outubro 2022

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Psicologia da Justiça e da Desviância, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora **Susana Coimbra** (FPCEUP).

Avisos Legais

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto concetuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

À Prof^a Dra. Susana Coimbra, por considerar em primeiro lugar os meus interesses e paixões, pela liberdade que me deu para escolher o que me fazia sentido. Por toda a prontidão de resposta e de apoio. Pela gentileza e carinho com que me sossegou as dúvidas e me deu incentivos para continuar quando já me tinha deixado dominar pelo desânimo. Pela sabedoria e acima de tudo, pela humanidade e empatia que demonstrou em todos os nossos contactos, como orientadora, mas também como docente.

À minha mãe, para quem todas as palavras serão sempre insuficientes. Por ser amor. Por me ter apoiado em perseguir o sonho da Psicologia sem colocar qualquer entrave. Por me ter ajudado a derrubar os obstáculos que, entretanto, apareceram do caminho. Por me dar força, quando já não me restava nenhuma. Por ter acreditado em mim e no meu potencial quando mais ninguém o fez, nem mesmo eu. Por ser um exemplo de entrega e de empatia pelo outro. Por ser e dar amor.

Ao meu irmão, por ser parte de mim. Por ser o meu esteio emocional. Por ser um modelo de referência para mim. Pela integridade e tranquilidade imperturbável. Por ser a ordem do meu caos. Por estar sempre pronto para me ajudar, desde a Genética à Dissertação.

À minha tia Luísa, por ser o meu bote salva-vida desde que nasci. Por ser o meu grande porto de conforto e alegria. Por ser um exemplo de como o mundo dos sonhos merece ser percorrido. Por ser a minha outra mãe, por me amar incondicionalmente sem restrições.

Ao Pedro por ser um amor seguro. Por ser um exemplo de estoicismo e trabalho. Por todas as noites e fins-de-semana de sacrifício para eu poder estar confortável e seguir os meus sonhos. Por cuidar de mim. Por dar sempre um pouco mais de si, mesmo depois de todo o cansaço para que eu pudesse continuar sem distrações. Mas acima de tudo, por ser o meu companheiro de todas as horas. Por querer conhecer mais comigo. Por me fazer sentir amada e feliz.

Ao meu pai, por me ter dado a oportunidade de crescer rodeada de livros. Por me ter inculcido o gosto por saber mais, por nunca deixar o espírito crítico morrer.

Aos meus avós, por serem a luz dos meus olhos. Pelo amor incondicional. *À minha tia Lina* por ser cuidado e preocupação. Por estar sempre pronta para tudo o que preciso sem hesitar. *Ao meu tio Luís* por ser o meu exemplo máximo de liberdade.

À Inês por ser sempre o meu teste de realidade. Por ser mais do que amizade, ser amor. Por me ter levantado quando já não tinha forças, com carinho e compaixão. Por me dizer diretamente quando errei, e por em seguida ajudar-me a encontrar soluções para resolver esses erros. Por ouvir sem julgar. Por ter interesse e carinho genuíno, sem segundas intenções. Por ter paciência, aquela paciência do afeto verdadeiro. Por ser um exemplo pessoalmente e academicamente. Por divagar comigo em todas as temáticas existenciais sem limites de realidade. Por ser presente nas minhas lágrimas, mas também nos meus sorrisos.

À Cláudia por ser uma constante de amizade ao longo de tantos anos. Por ser quem mais se parecesse comigo, e por isso, por conhecer dimensões do meu ser que mais ninguém conseguiria compreender.

À Dra. Rita Lopes por ser o farol no nevoeiro. Pelo modelo de referência que se tornou a nível pessoal e profissional (ético e técnico).

À Eva pela disponibilidade e coragem em partilhar a sua história. Por todo o carinho e gentileza demonstrados no curto espaço de tempo em que nos cruzamos.

À Aanifeira pela prontidão em ajudar-me na divulgação do questionário quando tantas outras portas se tinha fechado.

À Inês Araújo, à Francisca Castro, à Carolina Mello, à Mariana Gonçalves por serem as amigas que a FPCEUP me trouxe! Por sossegarem o meu coração ao longo de 5 anos tumultuosos, mas que graças a elas foram cheios de momentos felizes.

À Mariana Martins Sarmento por ser um exemplo de supermulher! Por me ter aberto as portas da sua casa, sem pensar duas vezes. Por me ter dado carinho, amizade e apoio incondicional.

A todos aqueles que não mencionados acima diretamente, contribuíram que me tornasse na pessoa que sou hoje e que proporcionaram que aqui chegasse.

Resumo

A relação humano-animal pode ser determinante na promoção do ajustamento psicológico, em particular perante a existência de contextos e situações particularmente desafiantes. A pandemia Covid-19 constitui um momento propício para a compreensão do papel que a relação e vinculação com os animais de companhia pode ter como promotor de resiliência, amortecendo o impacto negativo do medo, ansiedade e isolamento social.

Este estudo teve como objetivo compreender o papel desempenhado pela tutoria e vinculação a animais de companhia na promoção de ajustamento psicológico (stress, ansiedade e depressão) durante o período da pandemia. A amostra foi constituída por 189 participantes, maioritariamente do género feminino (83.1%), com idades compreendidas entre os 18 e 66 anos. Destes/as participantes, 58.2% eram tutores/as de animais de companhia e estabeleciam uma relação privilegiada com os mesmos (identificando-os como amigos ou membros da família).

Os resultados sugerem que nem a pertença ao grupo que mais valoriza o seu animal de companhia, nem a vinculação ao mesmo são, de uma forma geral, preditores importantes do ajustamento psicológico. Já a preocupação empática com os animais demonstrou ser preditor positivo e significativo de depressão. Por sua vez, a idade, o medo do Covid-19 e autoeficácia generalizada apresentam-se consistentemente como preditores dos diferentes indicadores de ajustamento psicológico avaliados. Os resultados obtidos, também no contexto nacional, relativamente aos benefícios decorrentes da relação humano-animal, no período da pandemia, evidenciam que esta relação parece ser mediada e moderada por outras variáveis. Revela-se essencial o recurso a diferentes abordagens metodológicas para uma compreensão mais profunda desta relação privilegiada que possa informar estratégias promotoras de resiliência.

Palavras-chave: Relação humano-animal, Covid-19, Ajustamento psicológico, Resiliência.

Abstract

The human-animal relationship may be determinant in promoting psychological adjustment, particularly when faced with particularly challenging contexts and situations. The Covid-19 pandemic constitutes a propitious moment for understanding the role that the relationship and attachment with companion animals may play as a promoter of resilience, buffering the negative impact of fear, anxiety and social isolation.

This study aimed to understand the role played by mentoring and attachment to companion animals in promoting psychological adjustment (stress, anxiety and depression) during the pandemic period. The sample was composed of 189 participants, mostly females (83.1%), aged between 18 and 66 years. Of these participants, 58.2% were pet-owners and established a privileged relationship with their animals (identifying them as friends or family members).

The results suggest that neither belonging to the group that most values their pet, nor attachment to it are, in general, important predictors of psychological adjustment. On the other hand, empathic concern for animals proved to be a positive and significant predictor of depression. In turn, age, fear of Covid-19 and general self-efficacy were consistently found to be predictors of the different indicators of psychological adjustment assessed. The results show that in the national context the benefits arising from the human-animal relationship during the pandemic period seem to be mediated and moderated by other variables. Different methodological approaches are essential for a deeper understanding of this privileged relationship that may inform resilience-promoting strategies.

Keywords: Human-animal relationship, Covid-19, Psychological adjustment, Resilience.

Résumé

La relation homme-animal peut jouer un rôle déterminant dans la promotion de l'ajustement psychologique, notamment dans des contextes et des situations particulièrement difficiles. La pandémie de Covid-19 est un moment propice à la compréhension du rôle que la relation et le lien avec les animaux de compagnie peuvent avoir en tant que promoteur de la résilience, atténuant l'impact négatif de la peur, de l'anxiété et de l'isolement social.

Cette étude visait à comprendre le rôle joué par le tutorat et le lien avec les animaux de compagnie dans la promotion de l'ajustement psychologique (stress, anxiété et dépression) au cours de la période de pandémie. L'échantillon était composé de 189 participants, majoritairement de sexe féminin (83,1 %), âgés de 18 à 66 ans. Parmi les participantes, 58,2 % étaient des tuteurs d'animaux de compagnie et établissaient une relation privilégiée avec eux (en les identifiant comme amis ou membres de la famille).

Les résultats suggèrent que ni l'appartenance au groupe qui valorise le plus son animal de compagnie, ni l'attachement à celui-ci ne sont, en général, des prédicteurs importants de l'ajustement psychologique. Le souci empathique des animaux s'est révélé être un prédicteur positif et significatif de la dépression. À son tour, l'âge, la peur du Covid-19 et l'auto-efficacité généralisée se présentent systématiquement comme des prédicteurs des différents indicateurs d'ajustement psychologique évalués. Les résultats obtenus, également dans le contexte national, en ce qui concerne les avantages découlant de la relation homme-animal en période de pandémie, montrent que cette relation semble être mesurée et modérée par d'autres variables. Le recours à différentes approches méthodologiques s'avère essentiel pour une compréhension plus approfondie de cette relation privilégiée qui peut éclairer des stratégies promouvant la résilience.

Mots-Clés: Relation homme-animal, Covid-19, Ajustement psychologique, Résilience.

Índice

Introdução.....	1
1.1. <i>A evolução histórica da relação humano-animal.....</i>	<i>1</i>
1.2. <i>Os benefícios da relação humano-animal.....</i>	<i>2</i>
1.3. <i>Resiliência.....</i>	<i>4</i>
1.4. <i>Covid-19 e as mudanças provocadas pela pandemia.....</i>	<i>6</i>
1.5. <i>As relações humano-animal durante a crise pandêmica.....</i>	<i>7</i>
Método.....	11
2.1. <i>Objetivos do estudo.....</i>	<i>11</i>
2.2. <i>Participantes.....</i>	<i>11</i>
2.3. <i>Instrumentos.....</i>	<i>12</i>
2.4. <i>Procedimentos.....</i>	<i>15</i>
Resultados.....	17
3.1. <i>Diferenças entre grupos.....</i>	<i>17</i>
3.2. <i>Stress.....</i>	<i>18</i>
3.3. <i>Ansiedade.....</i>	<i>18</i>
3.4. <i>Depressão.....</i>	<i>19</i>
Discussão.....	19
<i>Relação humano-animal e vinculação.....</i>	<i>19</i>
<i>Idade.....</i>	<i>20</i>
<i>Medo do Covid.....</i>	<i>21</i>
<i>Autoeficácia.....</i>	<i>22</i>
<i>Família e Stress.....</i>	<i>22</i>
<i>Preocupação Empática e Depressão.....</i>	<i>23</i>
Conclusão.....	24
Referências Bibliográficas.....	27
Anexos.....	33

Índice de Tabelas

Tabela 1.....	33
Tabela 2.....	34
Tabela 3.....	35
Tabela 4.....	36
Tabela 5.....	37
Tabela 6.....	38

Introdução

1.1. A evolução histórica da relação humano-animal

Desde as primeiras civilizações e em todo o mundo os animais têm assumido um papel fundamental na sobrevivência, saúde e bem-estar humanos (Walsh, 2009). A domesticação de animais é um importante fenômeno basilar para a dinâmica interativa entre humanos e animais não humanos, permitindo uma cooperação e coevolução baseadas na partilha de abrigo, comida e proteção (Zeder, 2009). Estima-se que o processo de domesticação terá tido início há mais de 11.000 anos com várias espécies de animais. Os propósitos eram distintos: alimentação, produtos secundários, auxílio nas tarefas laborais e a companhia.

A relação humano-animal apresenta características distintas de acordo com a espécie em questão, ou do contexto temporal e sociocultural em que ocorre. O seu estudo é então fundamental para perceber os impactos recíprocos tanto nos humanos como nos animais e para isso será fundamental uma abordagem multidisciplinar. Rindos (1984) defende que a domesticação de animais pelos humanos não difere de outro tipo de relações de benefício mútuo que acontecem no reino animal, como por exemplo, aquelas que acontecem entre algumas espécies de insetos e algumas plantas. Existe, portanto, um elemento fundamental de intencionalidade que é central da domesticação mediada por humanos já que estes últimos acabam por determinar, ou pensam determinar, a grande maioria dos trâmites da relação em questão (Walsh, 2009). Os animais domésticos estão integrados na vida humana desde há muito, desempenhando um papel importante ao nível alimentar, económico, social e mesmo religioso. A prática de se fazer acompanhar por animais de companhia ao colo passa a ser altamente difundida entre as classes aristocratas e a realeza a partir do séc. XIX. Um exemplo disso, foi a Rainha Vitória de Inglaterra, que ao que tudo indica teria um particular afeto por animais de companhia, sendo que terá tido cerca de 90 animais de companhia diferentes ao longo da sua vida (Walsh, 2009), tradição que se foi mantendo e marcou também o reinado da recentemente falecida Rainha Isabel II. Também do ponto de vista político e judicial se assiste a uma mudança de paradigma: a Inglaterra começa a criar leis de proteção dos animais nos finais do século XIX, por exemplo, e em 1866 surge nos Estados Unidos da América a ASPCA – *American Society for the Prevention of Cruelty to Animals* (Walsh, 2009). A substituição do termo animal de estimação por animal de companhia reflete precisamente essa alteração da importância percebida que os mesmos recebem (Walsh, 2009).

Em Portugal, existem atualmente mais de 3 milhões de animais de companhia (cães, gatos e furões) registados (SIAC, 2022). Em termos legislativos, os primeiros passos políticos de defesa dos animais datam de 1919 onde é publicado o primeiro Decreto (Decreto nº5650, de 10 de maio) que passa a proibir todas as formas de violência física praticadas em público contra qualquer animal (Duarte et al., 2022). Desde 2014 foi aprovada a Lei nº69/2014, de 29 de agosto que prevê no ordenamento judicial a punição do crime de maus-tratos a animais de companhia. Posteriormente, através da aprovação da Lei nº39/2020 de 18 de agosto, passou a estar contemplado autonomamente o animalicídio onde é tipificado o enquadramento legal da causação da morte dolorosa de animais de companhia, mas também os restantes maus-tratos (quer por ação, quer por omissão) no art.º 387 do Código Penal. De referir que estes maus-tratos dizem respeito a atos lesivos de carácter físico, sendo que o abuso à integridade psíquica dos animais apenas é protegido indiretamente através da criminalização do abandono de animais de companhia – art.º 388. do Código Penal (Valdágua, 2022).

1.2. Os benefícios da relação humano-animal

Nas últimas décadas, tem crescido o número de estudos acerca dos benefícios decorrentes do contacto próximo com animais de outras espécies na saúde física e psicológica dos seres humanos. De facto, e apesar do suporte empírico em torno desses benefícios da companhia animal já remontarem ao século XIX, essas evidências continuam a receber pouco reconhecimento por parte da comunidade científica o que se traduz numa carência de investimento nesta área de estudo e de intervenção (Blazina et al., 2011; Serpell, 2010). É verdade que alguns estudos iniciais são pouco representativos e apresentarem falhas metodológicas, mas estudos mais recentes e robustos têm confirmado esta tendência (Walsh, 2009).

Dentro das várias teorias e mecanismos propostos para explicar os benefícios únicos da relação entre animais e humanos destaca-se a hipótese biofílica e a vinculação. A hipótese biofílica define-se como a tendência humana procurar e sentir afinidade com outras formas e processos de vida, sendo a bioafiliação que se caracteriza pela conexão benéfica com a Natureza. Estas teorias são igualmente utilizadas para explicar a sobrevivência ao processo de seleção natural, já que existe uma maior probabilidade de determinada espécie subsistir se mantiver relações benéficas com outros elementos vivos (Capaldi et al., 2014). A vinculação é definida por Bowlby como uma forma de comportamento onde o sujeito procura e mantém a proximidade com outra pessoa específica, que para si funciona como

uma base segura de suporte e auxílio para gerir situações de vida particularmente stressoras (Bowlby, 1982; Crawford et al., 2006). Contudo, esta definição diz sobretudo respeito à vinculação humano-humano que apesar de partilhar aspetos comuns à vinculação humano-animal não são o mesmo construto, sendo fundamental consolidar uma definição operacional e instrumentos específicos (Crawford et al., 2006). O vínculo humano-animal pode ser definido como uma relação muito próxima entre o animal e o seu tutor, caracterizado pelo estabelecimento de intimidade física e emocional e do reforço dos laços através de várias atividades (Holcomb et al., 1985). A vinculação humano-animal apresenta assim as suas dimensões específicas de proximidade e suporte, nomeadamente: “tempo e atividades com o animal de companhia”, “interesse e proximidade emocional com o animal de companhia”, “conhecimento acerca do animal de companhia e dos cuidados necessários” e “comportamento responsivo para com o animal de companhia” (Melson, 1990).

A tutoria de um animal de estimação tem demonstrado efeitos positivos numa variedade de condições físicas e psicológicas, nomeadamente na redução da pressão arterial (e conseqüentemente, redução de possíveis problemas vasculares), no *coping* com condições crónicas no aliviar sintomas da depressão, esquizofrenia, ansiedade e solidão (Walsh, 2009). Pessoas que partilham o lar com animais de companhia tendem igualmente a relatar níveis mais elevados de autoestima e estados de humor mais positivos, mais ambição, maior satisfação com a vida e níveis mais reduzidos de solidão (Johnson & Volsche, 2021). Segundo Headey e Grabka (2011), o convívio diário com animais de companhia auxilia o suporte de mais atividade física diária, reduz os níveis de cortisol e melhora a resposta do sistema imunitário. A investigação tem também demonstrado que o contacto das crianças com animais é de particular importância para o seu desenvolvimento psicológico, já que auxilia na promoção de capacidades tais como o desenvolvimento do *self* em relação com o outro, a noção do ter alguém que cuida e para cuidar, o que, concomitantemente, aumenta a responsabilidade, a empatia, a compaixão, a autoeficácia e mestria. É notória a aquisição de competências no domínio da sociabilização e de um desenvolvimento moral pro-social (Bexell et al., 2019). O ambiente familiar no seu todo também beneficia destas interações, onde frequentemente os animais de companhia representam um importante recurso transversal, particularmente em momentos de crise e perda, transições disruptivas e adversidades prolongadas (Walsh, 2009). Os animais de companhia representam uma fonte de suporte socio-emocional que acaba por facilitar o *coping*, a recuperação e o desenvolvimento da resiliência em situações mais adversas. Cain (1985) evidenciou que 82% das famílias inquiridas no seu estudo adquiriram um animal de companhia quando

atravessavam por momentos de mudança, separação, divórcio ou luto (Walsh, 2009). Os laços com os animais de estimação parecem tornar-se particularmente importantes em momentos de doença ou morte, podendo funcionar como importantes fatores de proteção para promoção da resiliência.

1.3. Resiliência

Relatos acerca de superação e resiliência continuam a intrigar as pessoas um pouco por todo mundo. A vontade de saber o que algumas pessoas fizeram ou possuem para atingir o sucesso apesar das circunstâncias adversas que vivenciaram continua a ser o catalisador para o estudo do fenómeno da resiliência. O interesse acerca deste tema e os relatos relacionados com ela tendem precisamente a aumentar em tempos conturbados, daí o reforço da pertinência deste mesmo estudo neste momento específico. De facto, os investigadores pioneiros no tema da resiliência foram fortemente influenciados pela II Guerra Mundial, já que este momento da História expôs uma grande quantidade de pessoas aos mais variados tipos de adversidades (bombardeamentos, fome, morte, genocídio, etc.) (Masten, 2014).

Masten (2001) defende que a resiliência brota de fontes e processos comuns e que por isso deve ser estudada de modo a se perceber como a podemos potenciar, fomentando os seus fatores de proteção e reduzindo o impacto dos fatores de risco. Sublinha que a infância é um momento fundamental para compreender a resiliência, mas que esta pode ocorrer ao longo da vida. A ideia de que a resiliência deriva de uma adaptação extraordinária perpetuou-se sobretudo pela disseminação de narrativas motivacionais e de elevado cunho emocional, protagonizadas por alguns indivíduos, a que comumente se atribui o título de “pessoas de sucesso”. A grande consequência destas narrativas é a proliferação da falsa ideia de que a resiliência é um fenómeno raro e que depende apenas da própria pessoa. Contudo, os estudos referentes às últimas décadas têm vindo a evidenciar a “normalidade” deste fenómeno, sublinhando estes processos como emergindo de operações básicas de proteção (Masten, 2001).

Masten refere-se à resiliência como “*Capacidade de um sistema dinâmico em se adaptar com sucesso perante distúrbios que ameacem a função, viabilidade ou desenvolvimento do mesmo*”(Masten, 2001, p.10). Este termo remete à adaptação e sobrevivência de um sistema após a sua perturbação, a um restabelecimento do equilíbrio ou até mesmo por vezes à sua transformação para um estado mais funcional. Classificar uma pessoa como resiliente pressupõe o cumprimento de dois critérios: o da existência de uma situação de ameaça ou de risco e a adaptação ou ajustamento perante a mesma (Coimbra &

Fontaine, 2015).

Para Bonanno (2004), a resiliência é um possível efeito de mudanças no percurso de vida, correspondendo a uma trajetória estável no que toca à saúde mental apesar da exposição a um stressor grave. Neste contexto é também importante diferenciar os conceitos de dor, adaptação à perda. A investigação tem questionado da existência de uma postura única, universal, “normal” e “saudável” de se lidar com a dor. Atualmente entende-se que existe uma grande variedade de respostas face à dor, que podem flutuar ao longo do tempo e tendem a variar em relação à sua expressão, *timing* e intensidade (Walsh, 2020).

Os fatores de risco são as características e variáveis que se encontram associadas a um aumento da possibilidade de futuros impactos negativos no ajustamento e desenvolvimento psicológico do indivíduo (Werner, 2000). Por sua vez, o termo fatores proteção é utilizado para se referir a recursos (internos e externos) que permitem diminuir o impacto negativo dos fatores de risco e de adversidade (Coimbra & Fontaine, 2015). Estes facilitam uma resposta mais adaptativa a determinada situação traumática ou adversa. Alguns destes fatores de incremento da resiliência são considerados mais típicos de uma certa fase da vida, enquanto outros podem mesmo ser transversais na personalidade de alguns indivíduos (Herrman et al., 2011). Os fatores de proteção podem ser internos (ex. autoeficácia, autoestima, esquemas cognitivos mais positivos e o otimismo) ou externos (ex. suporte da família e amigos, boas escolas, oportunidades desportivas e artísticas, fatores culturais, espiritualidade e religião)

No que diz respeito aos indicadores de adaptação ou de ajustamento positivo em situações de adversidade, a investigação tem privilegiado sobretudo indicadores normativos como é o caso do sucesso escolar e profissional ou a ausência de delinquência ou de comportamentos de risco. Contudo, o bem-estar é considerado também um indicador importante e que muitas vezes parece estar comprometido nas pessoas consideradas resilientes (Luthar & Cicchetti, 2000).

A resiliência é considerada um fenómeno dinâmico, que difere de indivíduo para indivíduo e que sofre influência de fatores pessoais, biológicos, genéticos e sociais. A importância da investigação acerca deste fenómeno justifica-se pelo facto de ser fundamental percebermos como podemos promover a mesma desde os estádios iniciais do desenvolvimento humano e ao longo da vida, ainda que seja impossível controlar todos os fatores que impactam o mesmo. Assim, investigação no domínio da resiliência deve servir, acima de tudo, para uma aplicação prática: evidenciar quais os esforços a fazer no sentido de promover um *outcome* mais positivo após uma experiência de perturbação (Masten,

2001).

Em suma, o interesse crescente na resiliência humana deriva sobretudo da interação dinâmica que pode resultar dos diversos fatores envolvidos e mudar uma trajetória com um desfecho previsivelmente negativo. Momentos históricos como a pandemia covid-19 oferecem uma oportunidade de compreender como a exposição a um fator de risco à escala global pode encerrar em si mesma uma diversidade de experiências, vivências e de respostas com níveis diferenciados de resiliência.

1.4. Covid-19 e as mudanças provocadas pela pandemia

A 11 de março de 2020 a OMS declara a Covid-19 como pandemia mundial. Vários Governos dos mais variados países optaram por tomar medidas para tentar estagnar a propagação do vírus, nomeadamente medidas de confinamento doméstico, sendo que os cidadãos apenas poderiam sair das suas casas para determinadas atividades predeterminadas. Entre elas, encontravam-se os passeios higiénicos com os seus animais de companhia (Tomé, 2020).

Com os contactos sociais humanos fortemente condicionados, os investigadores apontam uma série de fatores que acabaram por ter grande impacto psicológico. A incerteza, o confinamento domiciliário, o desemprego, a instabilidade económica e o afastamento dos seus entes queridos abalaram de uma forma inesperada a vida da maioria das pessoas à escala global (Walsh, 2020).

A pandemia de Covid-19 implicou um processo complexo de perdas traumáticas e subsequentes tentativas constantes de reestruturação do quotidiano a que estávamos habituados. A perda é uma experiência íntima que pode abalar bastante as fundações de um indivíduo, de uma família e/ou de um grupo (Walsh, 2020). Marcada por uma grande taxa de mortes e de episódios disruptivos contínuos, a pandemia tem-se prolongado, tendo as suas condições extremas sido persistente ao longo de dois anos. As pessoas viram-se obrigadas a conviver diariamente com a ameaça permanente de perda através da morte ou doença grave dos seus entes queridos; da perda do contacto físico com familiares, amigos e rede de suporte social; de perda de empregos e consequentemente da perda de segurança financeira; sentimento de perda do sentido da normalidade da vida, ou seja, a profunda alteração daquilo que até então eram os seus estilos de vida (Walsh, 2020). A sensação de solidão – a ausência de suporte social – sempre foi descrita como uma experiência particularmente desagradável, sendo inclusive utilizada como método de punição, através do ostracismo por exemplo, ou mesmo através do sistema penal que reduz ao máximo os contactos sociais. Esta sensação é

frequentemente descrita como semelhante à tortura física (Serpell, 2010). A pandemia de Covid-19 (e as suas consequências diretas e indiretas, nomeadamente o confinamento e isolamento social) é um evento sem precedentes na história da humanidade. Os impactos diários e a incerteza causada pela incapacidade de previsão do fim das restrições acabaram por confluir numa complexa combinação de fatores stressores. Um estudo realizado na China por Qiu e colaboradores (2020) procurou perceber os impactos da pandemia na saúde mental. Os resultados apontaram que 35% dos respondentes experienciaram sofrimento psicológico e 5.14% sofrimento psicológico severo. Destes, as mulheres apresentaram pontuações mais elevadas quando comparadas com os homens, o que corrobora resultados anteriores que sugerem uma maior vulnerabilidade feminina ao stress e mesmo ao desenvolvimento perturbação de stress pós-traumático. (Qiu et al., 2020).

1.5. As relações humano-animal durante a crise pandémica

Devido à quebra imposta de grande parte dos contactos sociais, as tecnologias surgiram como meios de tentativa de “substituição” da sociabilização quotidiana. Contudo, cedo se percebeu que a troca de afetos, sorrisos e conversas não poderiam ser eficazmente substituídas por videochamadas, nem nenhum outro tipo de contacto digital. Assim sendo, muitos indivíduos acabaram por encontrar uma supressão para esse “vazio”, deixado pela falta de interações humanas, nas relações com os seus animais de companhia. Estas ligações passaram a constituir-se redes fundamentais de apoio emocional e sociabilização. Deste modo, também no contexto da pandemia surgem evidências que suportam que a vinculação entre humanos e outras criaturas vivas, nomeadamente os animais, são de vital importância para a segurança e sobrevivência do Homem como espécie (Nieforth & O’Haire, 2020).

Um dos aspetos consistentemente enunciados pelos tutores de animais é o efeito positivo que o toque teve como fator protetor e tranquilizante. Um estudo realizado na Austrália acerca do papel do contacto entre animais e tutores durante os períodos de confinamento demonstrou que 90% dos inquiridos refere (a maioria espontaneamente) o toque como um elemento central na promoção de bem-estar. Este acabou por adquirir uma relevância ainda mais vincada na medida em que as interações com outros humanos foram restringidas ao máximo, sendo que os animais acabaram por substituir essa mesma necessidade de contacto físico. Outro elemento central evidenciado pelos tutores no estabelecimento desta relação protetora é a reciprocidade que consideram existir na relação com os seus animais. Estes são vistos como “verdadeiros amigos”, demonstrando uma atenção incondicional e suporte emocional (Young et al., 2020). Assistiu-se a um fenómeno global

de “esvaziamento” de associações ou abrigos nunca observado (Frost, 2020). Nos Estados Unidos, onde aumentaram as adoções de cães e gatos, em abril de 2020, o abrigo *Chicago’s Animal Care and Control* por exemplo, viu pela primeira vez todos os animais que abrigavam serem adotados (Herzog, 2020).

Ratschen e colaboradores (2020) procuraram perceber o papel das interações entre humanos e animais durante o período de imposição de medidas de distanciamento social e confinamento no Reino Unido. Os resultados evidenciam que a existência de animais domésticos pareceu mitigar alguns efeitos psicológicos negativo e a vinculação aos mesmos fez a diferença na saúde mental dos/as seus/suas tutores/as. A grande maioria dos/as participantes tinha pelo menos um animal de companhia e percebia-o como uma fonte considerável de suporte. A intensidade do vínculo humano-animal não variava significativamente em função da espécie de animal de companhia em questão. Foi também observado que a saúde mental pré-confinamento estava negativamente correlacionada com vínculos mais fortes entre humanos e animais e as pessoas que eram tutoras de animais de estimação evidenciaram menor decréscimo de saúde mental e menores níveis de solidão percebida comparativamente com sujeitos que não tinham qualquer animal de companhia. O vínculo humano-animal parece, por conseguinte, ser um construto psicológico com potencial importância clínica para identificar vulnerabilidades no que toca à saúde-mental em sujeitos tutores de animais de companhia. (Ratschen et al., 2020).

Um outro estudo realizado entre abril e maio de 2020, desta vez nos Estados Unidos, procurou explorar de que modo a existência de animais de companhia poderia auxiliar a lidar com as medidas de isolamento obrigatório. Os resultados indicam que a presença de animais de companhia representa um aumento de percepção de suporte social, uma diminuição do stress mental e emocional e ainda um aumento do bem-estar. Estes efeitos revelaram-se particularmente importantes e marcados em lares sem crianças. É também evidenciado que a presença dos animais de estimação parece promover uma aproximação entre os membros do agregado familiar, seja através de brincadeiras em comum, conversas acerca dos mesmos ou até mesmo tarefas de cuidado. De acordo com a percepção dos/as participantes, esta sensação de aumento do bem-estar parece não se restringir aos/às mesmos/as, mas também aos restantes membros da família. As pessoas que relataram viver sozinhos, referiram que as atividades diárias de cuidado e exercício dos seus animais, nomeadamente os passeios higiénicos, promoviam igualmente o seu cuidado pessoal (Johnson & Volsche, 2021).

Do mesmo modo que várias publicações dão conta dos efeitos positivos do contacto com animais durante o período pandémico, nomeadamente na redução do stress e de

sintomas depressivos, outras evidenciam um efeito nulo ou até mesmo negativo que estas relações demonstraram ter durante a pandemia, não existindo, por isso, um consenso entre os autores. Um estudo realizado no Reino Unido, com dois momentos de recolha de dados (maio de 2020 e setembro de 2021), evidenciou que a maioria dos/as participantes reportou que os seus animais tinham desempenhado um papel de suporte e conforto emocional. Contudo, o efeito positivo do vínculo humano-animal demonstrou ser mediado por outros fatores, nomeadamente os níveis de resiliência prévios à pandemia de Covid-19. Deste modo, as pessoas com altos níveis de resiliência prévios e uma forte vinculação com os seus animais reportaram menores níveis de ajustamento psicológico quando comparados com sujeitos que apresentavam elevados níveis de vinculação mas baixos níveis de resiliência inicial. Os resultados sugerem, assim, que a relação entre a vinculação humano-animal e o ajustamento psicológico apresenta uma dinâmica complexa e que a vinculação forte só é protetora em algumas circunstâncias (Barklam & Felisberti, 2022).

Também Hill e colaboradores (2020) procuraram perceber se elevada vinculação humano-animal se encontravam correlacionada com níveis mais elevados de resiliência e perceção de suporte social. Foi observada uma relação curvilínea entre a vinculação e a resiliência, já que pessoas que apresentaram laços ou muito fortes ou muito fracos de vinculação humano-animal demonstraram uma menor resiliência. Mais uma vez se sugere que a vinculação com um animal de companhia não garante, por si só, um ajustamento positivo, dependendo este de múltiplos fatores. Por outro lado, em pessoas com baixos níveis de suporte social percebido proveniente de outros humanos, a companhia animal manifestou um efeito positivo quer nas medidas de resiliência, quer da perceção do suporte social, isto é, nestes casos o animal de companhia parece substituir a ausência de suporte humano. Em suma, os efeitos da relação e vinculação humano-animal sobre o ajustamento parece ser mais bem mais complexa e do que à partida possa parecer (Hill et al., 2020).

No que diz respeito ao contexto português, segundo os dados do *SIAC* - Sistema de Informação de Animais de Companhia verificou-se um aumento das adoções durante a pandemia, em particular nos períodos de confinamento. As razões apontadas são sobretudo o combate à solidão, maior disponibilidade para passar tempo em casa e ainda a possibilidade de sair. No caso específico dos cães, este último motivo justificou algumas das adoções devido ao facto de que em períodos de confinamento o acesso ao exterior era autorizado para passeios higiénicos com os animais de companhia, sendo que na sua presença a permanência em espaços públicos era permitida. Registou-se um aumento de 78% na adoção de gatos e 15% na adoção de cães nos primeiros três meses de 2020, tendo sido adotados mais 59.194

cães e 36.899 gatos (Duarte, 2021)

Contudo, depois deste aumento exponencial e com o progressivo alívio das medidas restritivas e de confinamento, assistiu-se ao fenómeno inverso, isto é, devoluções de animais de companhia que tinham sido adotados. Um dos motivos apontados foi a agitação dos animais que destruíam alguns objetos quando foram deixados sozinhos em casa pela primeira vez. Algumas pessoas representantes de associações acreditam que uma grande parte das adoções que ocorreram durante a pandemia foram imprudentes e impulsivas, já que com a necessidade de minorar os efeitos negativos do confinamento, alguns tutores se precipitaram em adotar um animal de companhia não equacionando a totalidade das responsabilidades e implicações associadas (Lusa, 2021).

Também se observou um aumento da ansiedade de separação, tanto nos animais como nos/as tutores/as. Em específico os animais que nasceram e foram adotados durante este período demonstraram mais dificuldades em adaptar-se ao facto de os seus donos começarem a sair mais vezes e por mais tempo com o regresso (total ou parcial) ao trabalho presencial (Visão, 2022). Um estudo exploratório desenvolvido pela Unidade de Investigação em Criminologia e Ciências do Comportamento da Universidade da Maia (UICCC, ISMAI) procurou perceber o impacto que o primeiro confinamento teve na relação entre animais e os seus/as tutores/as portugueses e a residir em território nacional. As conclusões evidenciaram o aumento da proximidade entre os/as tutores/as e os seus animais quando comparados com o período pré-pandémico – 57.4% dos sujeitos refere que começaram a sentir uma maior proximidade com os seus animais e 43.7% admite que passaram a dedicar-lhes mais atenção. Igualmente é relatado como fator de proteção o aumento dos cuidados de higiene dos mesmos (ex: higienização das patas após um passeio na rua). Paralelamente, os principais fatores de risco evidenciados foi o decréscimo do acesso a cuidados de saúde neste período (ex: diminuição das idas ao veterinário) e uma diminuição dos apoios formais e informais (Duarte et al., 2022).

Lima e colaboradores (2022) realizaram um estudo onde se propuseram perceber o impacto no ajustamento psicológico de viver com um animal de companhia, sobretudo cães, durante os períodos de confinamento no contexto nacional. Os resultados demonstraram um efeito protetor da vivência com os animais – cães- durante os períodos de confinamento, em particular para os/as participantes residentes em áreas rurais, talvez pelas dificuldades acrescidas no acesso a recursos e infraestruturas (económicas, educacionais, culturais), durante a pandemia. Também foi observado que os passeios higiénicos com o cão estão associados a níveis de depressão mais baixos. Por outro lado, a proximidade emocional e

custos associados à tutoria dos animais (nomeadamente, despesas veterinárias e de alimentação) encontravam-se positivamente correlacionados com um aumento dos níveis de ansiedade e depressão e as pessoas que evidenciaram níveis mais elevados de vinculação humano-animal reportaram maior preocupação com o bem-estar dos seus animais (Lima et al., 2022).

Método

2.1. Objetivos do estudo

Com o presente estudo pretendeu-se contribuir para o conhecimento acerca dos fatores que caracterizam a relação humano-animal no decurso da pandemia Covid-19 no contexto nacional. Esta pandemia acarretou desafios à escala planetária, tornando-se assim um cenário propício para se perceber como a existência e vinculação aos animais de companhia pode funcionar como mecanismo de proteção de um ajustamento positivo e, nessa medida, de resiliência. Mais concretamente, pretendeu-se:

2.1.1. Explorar diferenças em função da tutoria e grau de vinculação a animais de companhia nos indicadores de ajustamento psicológico de stress, ansiedade e depressão;

2.1.2. Identificar o valor preditivo para estes indicadores de variáveis sociodemográficas e de adversidade (idade, grupo e medo do Covid-19), de relação com os animais de companhia (vinculação, ligação emocional e empatia), fatores de proteção interna (autoeficácia generalizada, satisfação com a vida e medo de covid) e fatores de proteção externa (perceção de suporte: família, amigos, outro significativo).

2.2. Participantes

A amostra é constituída 189 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 66 anos ($M = 34.51$; $DP = 12.51$), maioritariamente do género feminino (83.1%). Estes/as participantes foram divididos/as em dois grupos: 1) pessoas tutoras de animais de companhia e que lhes atribuem um papel de família e/ou amizade e 2) pessoas que não têm animais de companhia ou que atribuem aos seus animais um valor utilitário. O primeiro grupo é constituído por um total de 110 participantes (58.2%), dos quais 96 mulheres e 14 homens.

O segundo grupo é constituído por 79 participantes (41.8%), 61 mulheres e 18 homens.

No que diz respeito às habilitações literárias a maioria dos participantes possui o grau de licenciado (44.4%), seguidos do 12º ano (26.9%) e mestrado (20.6%). Mais residuais foram as participações de sujeitos com o 9º ano (3.7%), com bacharelato (2.65%), doutorados (1.06%) e com o 6º ano (0.53%).

Os/as participantes têm ao seu cuidado um total de 247 animais. No que diz respeito à espécie a maioria são cães (63.0%) e gatos (53.4%), sendo que 26.5% destes tutores refere ter ambas as espécies, 36.5% só cães e 27% só tem gatos. Seguem-se as aves (5.3%), depois os peixes (3.2%) e répteis (3.2%) e por último os roedores (2.1%). Uma pessoa referiu os equinos (05%).

2.3. Instrumentos

EEA – Escala de Empatia com Animais

A EEA (Paul, 2000 versão portuguesa Emauz, Gaspar, Esteves & Carvalhosa, 2016) pretende medir a capacidade empática para com os animais não humanos. É composta por duas componentes, *Ligação Emocional com Animais* (LEA – ex: item 8 - *Fico surpreendido às vezes com a intensidade do desgosto que algumas pessoas mostram quando lhes morre um velho animal de estimação*) e *Preocupação Empática com Animais* (PEA – ex: item 5 - *Fico indignado(a) ao ver animais serem maltratados*), compondo um total de 13 itens (uma redução relativamente à escala original com 22 itens). Cada um dos itens apresenta uma escala de resposta tipo *Likert* com 9 pontos que varia entre 1 (*Discordo Muitíssimo*) e 9 (*Concordo Muitíssimo*). Neste estudo foi utilizada uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 = *Discordo Completamente* a 5 = *Concordo Completamente*) de modo a se conseguir uma uniformização do protocolo.

Foi originalmente desenvolvida por Elizabeth Paul (2000) e foi adaptada para a população portuguesa em 2016 por Emauz e colaboradores. A escala total apresenta um bom nível de fidelidade com um *alpha* de Cronbach de .86, mas também um bom nível de fidelidade em ambas as componentes: LEA ($\alpha=.84$) e PEA ($\alpha=.79$). Até à tradução desta escala, não existia em Portugal um instrumento específico para medir a empatia dirigida a animais. (Emauz et al., 2016).

Neste estudo revelou uma boa consistência interna total ($\alpha=.82$) e na subescala LEA ($\alpha=.82$). Já a subescala PEA revelou uma consistência interna aceitável, mas baixa ($\alpha=.64$).

CCAS – Comfort from Companion Animals Scale/Escala de conforto providenciado pelos animais de companhia

A CCAS (Zasloff, 1996) foi desenvolvida para medir o nível percebido de conforto emocional que tutores sentem na sua relação com os seus animais de companhia. Inicialmente era composta por 13 itens (ex: item 4 - *O meu animal de estimação é uma fonte de estabilidade na minha vida*), tendo sido posteriormente foi reduzida para 11. É unidimensional, sendo que a escala de resposta é uma escala do tipo *Likert* de 4 níveis compreendida entre 1 (*Discordo Fortemente*) e 4 (*Concordo Fortemente*). Neste estudo, foi utilizada uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 = *Discordo Completamente* a 5 = *Concordo Completamente*) de modo a se conseguir uma uniformização do protocolo. Nove destes itens pretendem medir o quão o contacto animal contrui para o bem-estar do humano, sendo que os restantes dizem respeito às interações entre o humano e a vida selvagem. Pontuações mais altas nesta escala indicam maior conforto percebido pelo respondente em relação ao seu animal de companhia. São reportados valores que evidenciam uma boa fidelidade com um *alpha* de .85. Também no presente estudo, esta escala traduzida e usada a título experimental revelou uma elevada consistência interna ($\alpha = .97$).

SWLS – Satisfaction With Life Scale/Escala de Satisfação com a Vida

É uma escala composta por cinco itens que se propõe a medir o julgamento cognitivo que o sujeito faz acerca da sua satisfação com a sua própria vida (ex: item 3 - *Estou satisfeito(a) com a minha vida*). Foi desenvolvida em 1985 por Diener e colaboradores e tem sido amplamente utilizada em vários estudos desde então. Foi adaptada para a população portuguesa por Neto e colaboradores (1990). A versão portuguesa apresenta uma boa consistência interna com um valor de *alpha* de Cronbach de .77.

Originalmente, é proposta uma escala de *Likert* com 7 opções, tendo no presente estudo sido utilizada uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 = *Discordo Completamente* a 5 = *Concordo Completamente*) de modo a se conseguir uma uniformização do protocolo. Esta escala revelou uma boa consistência interna ($\alpha = .82$) no presente estudo.

GSES – General Self-Efficacy Scale/Escala de Autoeficácia Generalizada

O construto da auto-eficácia reflete uma crença otimista acerca de si mesmo, como sendo capaz de ultrapassar dificuldades e gerir eventuais obstáculos (Schwarzer & Jerusalem, 1995). A GSES (Schwarzer & Jerusalem, 1995) pretende aceder ao sentido de

auto-eficácia percebido pelo respondente do modo como este prevê a existência dos seus mecanismos de *coping* perante adversidades diárias e a adaptação positiva a possíveis eventos stressores durante o curso de vida. Esta escala destina-se a ser respondida por adultos e adolescente a partir dos 12 anos de idade. É unidimensional, composta por 10 itens (ex: item 5 - *Se tentar o suficiente, consigo resolver mesmo a maioria dos meus problemas*). Apresenta uma fiabilidade dos itens entre *alpha* .76 e .90, situando-se a maioria dos itens acima de *alpha* .80. Por sua vez, a adaptação portuguesa, desenvolvida por Araújo & Moura (2013) apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .87$).

Neste estudo foi utilizada uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 = *Discordo Completamente* a 5 = *Concordo Completamente*) de modo a se conseguir uma uniformização do protocolo. Esta escala revelou uma boa consistência interna ($\alpha = .83$) no presente estudo.

MSPSS – Multidimensional Scale of Perceived Social Support /Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido

O suporte social pode ser caracterizado por uma provisão de recursos entre prestador e recetor ou beneficiário como forma de promover o bem-estar do recetor (Brownell & Shumacher, 1984), contudo é em si um construto de definição complexa já que abarca vários tipos de categorias. É comumente classificado em três categorias: suporte emocional, instrumental e informacional, sendo que é importante salientar a diferença entre o suporte percebido e o recebido efetivamente. A MSPSS desenvolvida por Zimet e colaboradores em 1988 e adaptada para a população portuguesa por Carvalho e colaboradores em 2011 propõe-se medir o suporte social percebido pelo sujeito, sendo que a análise fatorial sugere uma solução com três fatores correspondente a fontes de suporte distintas: família (ex: *item 3 - A minha família tenta realmente ajudar-me*), amigos (ex: *item 7 - Posso contar com os meus amigos quando as coisas correm mal*) e outros significativos (ex: *item 10 - Existe uma pessoa especial na minha vida que verdadeiramente se importa com os meus sentimentos*). Apresenta uma consistência interna entre *alpha*.85 e .95, sendo que na versão portuguesa os valores situam-se entre .87 e .95.

Neste estudo foi utilizada uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 = *Discordo Completamente* a 5 = *Concordo Completamente*), tendo também sido observada revelou uma elevada consistência interna ($\alpha = .94$).

DASS – The Depression Anxiety Stress Scale/Escala de Depressão, Ansiedade e Stress

A DASS é um questionário de autoadministração que possui duas versões, a longa com 42 itens e a reduzida com 21 itens. Permite medir a intensidade de três estados emocionais: depressão, ansiedade e stress, sendo, assim, uma escala com três dimensões (Lovibond & Lovibond, 1995 – adaptação portuguesa Pais-Ribeiro et.al, 2004). A dimensão da depressão reporta o foco na motivação, auto-estima e humor deprimido (ex: *item 5 - Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas*); a dimensão da ansiedade reporta-se à percepção de arousal fisiológico, percepção de pânico e medo (ex: *item 15 - Senti-me quase a entrar em pânico*); por último, a dimensão do stress reporta o foco na tensão percebidas pelo respondente (ex: *item 12 - Senti dificuldade em me relaxar*). Pontuações mais elevadas correspondem a níveis mais elevados na sintomatologia de cada uma das subescalas avaliadas. No que diz respeito à consistência interna, todas as subescalas apresentam tipicamente altos: depressão com *alpha* entre .96 e .97, ansiedade com *alpha* entre .84 e .92 e stress com *alpha* entre .90 e .95.

Neste estudo foi utilizada uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 = *Discordo Completamente* a 5 = *Concordo Completamente*) também revelou uma elevada consistência interna ($\alpha = .96$) no seu total e também em cada uma das subescalas: depressão ($\alpha = .92$), ansiedade ($\alpha = .92$) e stress ($\alpha = .93$).

FCV-19S: The Fear of Covid-19 Scale/Escala de Medo do Covid-19

A FCV-19S é uma escala unidimensional, composta por sete itens com opção de resposta numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (Ahorsu et al., 2020). Pretende medir a ansiedade e desconforto percebido por parte dos sujeitos quanto à exposição à COVID-19 ex: *item 2 - Fico desconfortável quando penso no COVID-19*). Apresenta uma boa consistência interna ($\alpha = .82$).

Neste estudo foi utilizada uma versão ligeiramente ajustada da tradução feita por Faro et al., (2022) para português do Brasil, sendo que aquando da recolha de dados a mesma não tinha ainda sido validada para a população portuguesa. Esta escala revelou uma boa consistência interna ($\alpha = .85$) no presente estudo.

2.4. Procedimentos

Recolha de dados

A recolha de dados foi realizada via questionário online através da plataforma *LimeSurvey* entre janeiro e abril de 2022. O protocolo de investigação foi divulgado nas redes sociais (nomeadamente *Facebook* e *Instagram*) e foram contactadas algumas associações de apoio animal bem como algumas clínicas veterinárias. Foi realizada uma amostragem por conveniência não-probabilística.

O preenchimento foi precedido de consentimento livre e informado: após explicitação breve do objetivo do estudo e da voluntariedade e confidencialidade da participação, foi solicitada anuência explícita mediante escolha de opção afirmativa refletindo vontade participar.

Análise de dados

Foi realizado o download do *LimeSurvey* apenas das respostas completas e exportadas para o *software* IBM SPSS Statistics (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 27. Através das estatísticas descritivas concluiu-se que não existiam respostas omissas e que não existiam *outliers* que justificassem a retirada da amostra. As mesmas permitiram igualmente a caracterização sociodemográfica dos participantes. Após a organização da base de dados procedeu-se ao cálculo dos valores de consistência interna dos instrumentos utilizados.

Por forma a verificar a distribuição normal analisou-se os valores absolutos da assimetria e da curtose usando como valores de referência $|sk| < 3$ e $|ku| < 8$ (Kline, 2016). Verificou-se uma distribuição normal da generalidade das variáveis, embora no caso da CCAS onde os valores se verificaram um pouco mais elevados que as restantes (ver tabela 1 em anexo).

Para a análise de dados procedeu-se primeiro à realização de um teste *t* para amostras independentes por forma a explorar a existência de diferenças entre grupos quanto em relação aos níveis de ajustamento psicológico (*score* do stress, *score* da ansiedade *score* da depressão– DASS). De seguida, realizou-se um modelo de Regressão Linear Múltipla, para cada constante, de modo a prever a variação das *VI's* em relação a cada uma das dimensões do ajustamento psicológico. A magnitude do efeito foi medida através do teste de *Pearson* (r^2) de modo estabelecer o coeficiente de determinação múltipla, usando como referência os seguintes valores: entre .10 e .29 –pequeno, entre .30 e .49 – médio, acima de .50– grande (Cohen, 1988). Este mesmo modelo foi organizado através de 4 blocos de agrupamento de preditores consoante a tipologia dos mesmos: 1) variáveis demográficas e de adversidade (idade, grupo, Covid-19), 2) variáveis de relação animal (preocupação empática – EEA,

ligação emocional – EEA, vinculação – CCAS), 3) fatores de proteção internos (satisfação com a vida e autoeficácia), 4) fatores de proteção externos (percepção de suporte – MSPSS).

Para a realização dos testes estatísticos foi adotado o nível de significância $p \leq .05$, sendo que previamente foram verificados os pressupostos necessários.

Resultados

A presente secção de apresentação de resultados encontra-se subdividida numa primeira parte onde são apresentados os resultados referentes às comparações entre grupos e uma segunda secção onde são apresentados os resultados referentes à regressão linear múltipla. Optou-se por uma organização segundo as variáveis de ajustamento psicológico utilizadas como referência no presente estudo – stress, ansiedade e depressão (pertencentes à escala DASS apresentada na secção Instrumentos).

3.1. Diferenças entre grupos: comparação entre tutores de animais que os consideram como amigos ou família e não tutores e/ou que os consideram de modo instrumental

No que concerne aos níveis de vinculação (CCAS) e ligação e preocupação empática animal (LEA e PEA), que em conjunto caracterizam a relação humano-animal, foram evidenciadas diferenças estatisticamente significativas (ver tabela 2 em anexo) e reportados os valores para a igualdade de variância não assumida: vinculação: $t(90) = 5, p < .001, d = .95$; LEA: $t(126) = 6.27, p < .001, d = .74$; PEA: $t(135) = 2.69, p = .008, d = .47$.

Quanto às três dimensões do ajustamento psicológico não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos (ver tabela 3 em anexo). Reportaram-se os valores para a igualdade de variância assumida: stress: $t(187) = .90, p = .37, d = .95$; ansiedade: $t(187) = .80, p = .43, d = .94$; depressão: $t(187) = 1.22, p = .23, d = .96$.

Relativamente à percepção de suporte social não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em nenhuma das três fontes de suporte (ver tabela 3 em anexo). Reportaram-se para a família os valores para a igualdade de variância não assumida e para os amigos e outro significativo os valores para a igualdade de variância assumida: família: $t(187) = .57, p = .57, d = 1.01$; amigos: $t(187) = 1.14, p = .26, d = .91$; outro significativo: $t(187) = .61, p = .54, d = .93$.

3.2. Stress

O modelo da regressão linear múltipla relativo à dimensão do stress revelou que os quatro blocos de conjunto de preditores se demonstraram explicativos da variação da constante (ver tabela 4 em anexo). O primeiro bloco (variáveis demográficas e adversidade) explica 20.7% da variação dos níveis de stress [$R2aj. = .207$, $F(3, 185) = 17.32$, $p < .001$]. Revelaram ser preditores significativos a Idade e o medo do Covid.

Por sua vez, segundo bloco (relação animal) explica 23.4% da variação relativa ao stress [$R2aj. = .234$, $F(6, 182) = 10.58$, $p < .001$]. Contudo, nenhuma das variáveis individual revelou ser um preditor significativo.

O terceiro bloco (fatores de proteção internos) explica 31.0% da variação dos níveis de stress na presente amostra [$R2aj. = .310$, $F(8, 180) = 11.56$, $p < .001$]. Neste caso apenas a autoeficácia se revelou um preditor significativo.

O quarto bloco (fatores de proteção externos) explica 31.5% do modelo [$R2aj. = .315$, $F(11, 177) = 8.87$, $p < .001$]. Apenas a família se revelou um preditor significativo.

3.3. Ansiedade

No que diz respeito à dimensão da ansiedade os quatro blocos de preditores demonstraram ser significativos através da análise do modelo de regressão linear múltipla (ver tabela 5 em anexo).

O primeiro bloco (variáveis demográficas e adversidade) demonstrou ser explicativo de 22.3% do modelo [$R2aj. = .223$, $F(3, 185) = 18.99$, $p < .001$]. Tanto a idade como o medo do Covid-19 mostraram predizer os níveis de ansiedade.

O segundo bloco mostrou explicar 24.8% do modelo [$R2aj. = .248$, $F(6, 182) = 11.33$, $p < .001$]. Neste conjunto de variáveis, nenhuma individualmente revelou ser um preditor significativo dos níveis de ansiedade.

O terceiro bloco (fatores de proteção internos) demonstrou ser o que explica uma maior percentagem relativamente ao modelo, explicando 32.9% do mesmo [$R2aj. = .329$, $F(8, 180) = 12.52$, $p < .001$]. Já quando analisadas as variáveis individualmente apenas a autoeficácia demonstrou ser um preditor significativo na variação dos níveis de ansiedade.

O quarto bloco (fatores de proteção externos, foi conjunto de variáveis que apresentou uma percentagem explicativa mais elevada) explicando 32.3% do modelo [$R2aj. = .323$, $F(11, 177) = 9.14$, $p < .001$]. Contudo, nenhuma das variáveis demonstrou independentemente ser um preditor significativo

3.4. Depressão

Relativamente à dimensão da depressão, à imagem das dimensões anteriores todos os 4 blocos demonstraram ser preditores significativo do modelo (ver tabela 6 em anexo). O primeiro bloco mostrou explicar 12.4% [$R2_{aj.} = .124$, $F(3, 185) = 9.87$, $p < .001$] e individualmente a idade e o medo do Covid-19 demonstraram ser preditores significativos dos níveis de depressão.

O segundo bloco demonstrou explicar 15.0% [$R2_{aj.} = .150$, $F(6, 182) = 6.55$, $p < .001$], sendo a variável preocupação empática-EEA o único preditor significativo.

O terceiro bloco explica 32.5% do modelo [$R2_{aj.} = .325$, $F(8, 180) = 12.29$, $p < .001$] e o sendo novamente a autoeficácia o único preditor significativo.

Já o quarto bloco demonstrou explicar 33.1% [$R2_{aj.} = .331$, $F(11, 177) = 9.44$, $p < .001$]. Nenhuma das variáveis individualmente demonstrou ser um preditor para os níveis de depressão.

Discussão

Este estudo teve como principal objetivo perceber o papel que os animais de companhia podem representar no ajustamento psicológico perante um momento desafiante, a pandemia de Covid-19. Procurou perceber-se se a tutoria de animais e os níveis de vinculação humano-animal eram fatores de proteção face a esta pandemia e, por essa via, se poderiam ser promotores de resiliência. Na presente secção serão discutidos os resultados obtidos, sendo a mesma subdividida segundo os preditores e a sua relação com os fatores de ajustamento psicológico.

Relação humano-animal e vinculação

Contrariamente ao expectável, os dados sugerem que não existe uma relação entre a tutoria de animais e os níveis de ajustamento psicológico, contrariando assim uma larga franja da literatura que aponta que o contacto com os animais tende a apresentar efeitos tranquilizantes e sensação de bem-estar, nomeadamente através de elementos como o toque (Young et al., 2020). Deste modo, apesar de pessoas tutoras de animais e que os percebem como membros da família a amigos apresentarem níveis mais elevados de vinculação e de

empatia em relação a animais, não só não se evidenciaram diferenças entre nos diferentes mecanismos de proteção internos e externos e nos indicadores de ajustamento, como também a vinculação não se revelou preditora de nenhum desses indicadores. Uma possível explicação para estes resultados poderá estar ligada às especificidades do contexto de pandemia de Covid-19, já que alguns estudos apontam que os animais de companhia demonstraram ser uma fonte de stress e ansiedade para alguns dos tutores devido à preocupação que estes desenvolveram pelos mesmos, nomeadamente acerca da sua saúde, da falta de assistência veterinária devido à redução de serviços disponíveis ou pela incerteza de quem cuidaria deles caso os próprios adoecessem (Shoesmith et al., 2021). Os efeitos positivos da companhia animal poderão ter sido neutralizados pelos efeitos de desgaste associados ao cuidado (Lima et al., 2022). Uma explicação alternativa poderá residir no próprio perfil do grupo de pessoas tutoras de animais e que com eles estabelecem uma relação mais próxima: o seu nível de base nível de base de stress, ansiedade e depressão poderá ser mais elevado e/ou apresentarem níveis mais elevados de uma terceira variável não incluída no presente estudo, como por exemplo a sensibilidade ou neuroticismo. Esta explicação alternativa poderia justificar a equivalência dos grupos em termos de ajustamento, mesmo que efeitos benéficos derivassem da relação com os animais de companhia.

De referir, que de facto os dois grupos diferem sim quanto aos seus níveis de vinculação, preocupação e ligação emocional face aos animais, sendo os níveis mais elevados encontrados no grupo dos tutores. Estes resultados enquadram-se dentro do que seria expectável.

Em todo o caso, apesar de serem contrários à expectativa inicial, os resultados observados no presente trabalho estão em consonância com os observados noutros estudos e que reforçam que a tutoria e os níveis de vinculação ao animal não são, por si só suficientes para garantir o ajustamento positivo e o bem-estar, evidenciando que esta é uma dinâmica complexa e normalmente mediada por múltiplos fatores (Barklam & Felisberti, 2022).

Idade

A idade é preditora significativa, negativa e baixa ou muito baixa do stress, ansiedade e depressão. Estes resultados são congruentes com outros estudos que enfatizam o decréscimo dos níveis de sofrimento psicológico à medida que a idade aumenta, podendo refletir um aumento da capacidade de regulação emocional associada à idade. Os jovens tendem a demonstrar níveis mais elevados de stress e ansiedade precisamente por essa

menor regulação face a situações adversas (Valiente et al., 2021). A amostra deste estudo era composta por mais de metade dos sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos de idade o que poderá justificar os elevados níveis de desajustamento psicológico pela instabilidade propícia desta faixa etária, agregada à instabilidade criada pela pandemia. Os estudos também demonstraram que os estudantes foram particularmente afetados a nível emocional e psicológico durante a pandemia (Liyanage, 2021). Este fator poderá ter influenciado os resultados do estudo, dado a grande percentagem de sujeitos jovens em idade académica. De facto, foi ao nível da depressão que a idade se revelou como preditor um pouco mais robusto.

Alguns estudos também evidenciam que o efeito da idade sobre o ajustamento psicológico no contexto de pandemia também é dependente de outros fatores, nomeadamente a existência ou não de filhos. Nestes casos, o risco de sofrimento psicológico parece ser mais elevado em adultos de meia-idade, decorrente acima de tudo da sobrecarga de papéis que tiveram de desempenhar durante os confinamentos e o aumento dos cuidados para com as crianças. De facto, o desempenho de funções de cuidado, tanto de animais como de crianças aparentou ser um fator de risco para o desajustamento psicológico nesta etapa (Gómez-Salgado, 2020). Já as pessoas mais idosas da amostra são pessoas que vivem na comunidade e ainda com autonomia suficiente para poder cuidar de um animal de estimação. Deste modo, ainda que seja de esperar que para as pessoas mais idosas a sua maior vulnerabilidade e maior isolamento social no contexto da pandemia possa ter tido efeito sobre o ajustamento, as pessoas idosas do presente estudo não terão sido as mais afetadas por essas condições. Provavelmente tal dever-se-á ao momento em que os dados foram recolhidos, visto que já tinham sido ultrapassadas as fases de confinamento e quando o processo de vacinação estava em curso. O mais provável será que os desafios que cada faixa etária teve de gerir durante a pandemia justifiquem que apesar da idade ser um preditor significativo, é também muito baixo, quase nulo no caso da ansiedade e stress.

Medo do Covid

A literatura confirma que a pandemia foi, para muitas pessoas, um evento indutor de grandes níveis de stress, ansiedade e depressão: tratou-se de uma ameaça sem precedentes que exigiu uma adaptação repentina a novas rotinas sociais e de vida. Valores mais elevados de medo do Covid apareceram positivamente correlacionados com sentimentos de solidão, exaustão, nervosismo e raiva (Zolotov, 2022). Para algumas pessoas, implicou mesmo o contacto direto com doença grave e risco de vida das próprias ou de pessoas significativas.

Em profissionais de saúde, níveis mais elevados de medo do Covid-19 correlacionavam-se negativamente com o ajustamento psicológico. Estes efeitos evidenciaram afetar as capacidades de ajustamento quer a curto prazo, quer a longo prazo despoletando níveis intensos de stress, ansiedade e sintomas depressivos (Seçer et al., 2020).

Não é por isso de admirar que o medo do Covid surja no presente estudo como preditor significativo de todos os indicadores de ajustamento, em particular da ansiedade e do stress. Era expectável que, como observado, os participantes que evidenciassem pontuações mais elevadas de medo da Covid-19 manifestassem igualmente um maior grau de desajustamento psicológico, muito embora a relação de causalidade seja impossível de aferir num estudo transversal. Estudos com outro design permitiram evidenciar que níveis superiores de medo do Covid-19 revelaram piorar os sintomas de ansiedade em sujeitos com psicopatologia prévia e também contribuíram para o aumento do sofrimento psicológico na população em geral (Alyami, 2020).

Autoeficácia

Os dados do presente estudo sugerem que a autoeficácia pode ter sido um fator protetor relativamente a situações indutoras de stress também no contexto da pandemia (Sharma & Kumra, 2021). Consistentemente os estudos têm demonstrado que a confiança na capacidade para lidar com situações desafiantes e negativas se encontra negativamente correlacionada com os níveis de stress, ansiedade e depressão, tornando-se assim um preditor de um bom ajustamento psicológico (Ghaderi & Rangaiah, 2011). Yıldırım & Güler (2022) observaram que pessoas com níveis mais elevados de autoeficácia demonstram de forma mais ativa e proactiva atitudes e comportamentos de proteção, nomeadamente durante a pandemia, o que tem implicações evidentes em níveis mais elevados de ajustamento e bem-estar psicológico.

Família e Stress

A perceção de suporte social é identificada na larga maioria da literatura como um bom preditor do ajustamento psicológico. Neste estudo, apenas o suporte familiar se revelou preditor negativo e significativo dos níveis de stress.

De facto, o isolamento social imposto pelos confinamentos aumentou a perceção de solidão, que por sua vez se encontra fortemente correlacionada com níveis mais elevados de stress, mas também de ansiedade, depressão e ideação suicida. A existência de relações

familiares apoiantes revelou-se particularmente importante neste período, quando as pessoas estavam privadas de contactos sociais e de sair de suas casas. Contudo, essas relações familiares apenas assumiram esse papel quando efetivamente adequadas e protetoras. É fundamental realçar que este papel protetor da família só é vivenciado quando a mesma é percebida como uma fonte de apoio e cuidado, já que em casos onde existem dificuldades relacionais, e que provavelmente terão sido maximizadas no contexto da pandemia, passa ser um fator de risco (Mariani et al., 2020). Portanto, é necessária cautela nas generalizações acerca da família como suporte, já que o efeito positivo se encontra dependente do clima vivenciado na própria mesma. Noutros estudos realizados no contexto nacional relativos a este período, foi possível observar que quando existe conflito e/ou não há uma aceitação relativamente a dimensões fundamentais da vida da pessoa, como por exemplo orientação sexual ou identidade de género, há um incremento do sofrimento psicológico e dos níveis de depressão e ansiedade (Gato et al., 2020).

Surpreendente terá sido a ausência de predição de qualquer variável de proteção externa para a depressão e ansiedade e/ou o facto do suporte de amigos e outros significativos não ter desempenhado qualquer função de predição de ajustamento psicológico. A relativa homogeneidade da amostra já comentada a propósito da idade, assim como os níveis genericamente elevados de suporte reportados, conforme se verifica na tabela 3 das estatísticas descritivas, podem ajudar a explicar esta ausência de valor preditivo.

Preocupação Empática e Depressão

Alguns dados sugerem a existência de uma relação positiva entre a depressão e a empatia em geral (O'Connor et al., 2007). Contudo, essa relação dependerá em muito dos níveis, tipo, direção e até alvo dessa empatia: por exemplo, níveis extremos de desconforto pessoal podem aumentar ou ser aumentados pela depressão. Os resultados deste estudo apontam para uma relação negativa entre os níveis de depressão e a preocupação empática com animais. Efetivamente, por um lado, pode haver uma tendência para conceptualizar a empatia para com humanos e a empatia para com animais como integrantes do mesmo construto, contudo, algumas evidências demonstram a existência de diferenças entre ambas: apesar de alguma ligação entre ambas, a investigação sugere que é pouco provável que estejamos perante duas manifestações do mesmo construto (Paul, 2000). A investigação acerca da relação entre depressão e empatia incide quase exclusivamente sobre a empatia para com humanos, sendo atualmente ainda pouco sólida a investigação acerca da empatia animal.

Uma hipótese explicativa para o facto de a preocupação empática em relação aos animais surgir negativamente associado à depressão neste estudo reside na maior proximidade que os/as tutores/as evidenciaram ter sentido com os seus animais durante os períodos de confinamento. Os estudos tendem a confirmar que a maior proximidade decorrente das circunstâncias promoveu uma melhoria da qualidade da relação e os/as tutores/as admitem que passaram prestar mais atenção aos seus animais (Duarte et al., 2022). Esse possível efeito protetor dos níveis de satisfação e contacto com os animais no contexto da pandemia poderá ter-se refletido numa generalização da empatia em relação aos animais, contudo estes resultados precisariam de ser explorados em estudos futuros com recurso a outras metodologias.

Conclusão

Este estudo propôs-se compreender qual o papel desempenhado pela tutoria e vinculação a animais de companhia no contexto da pandemia, explorando o seu valor preditivo no ajustamento psicológico por comparação com preditores sociodemográficos, de proteção interna e externa. No presente estudo, não foram encontradas evidências acerca do papel protetor do contacto e vinculação com os animais de companhia e o efeito da empatia foi muito residual. É importante sublinhar que apesar de grande parte da literatura científica e até cinzenta sublinhar a importância que os animais de companhia desempenharam numa altura em que os contactos humanos estavam mais dificultados, também é evidente que essa relação está longe de ser linear (Blazina et al., 2011). Para além disso, o momento em que os dados foram recolhidos já foi posterior aos confinamentos de 2020, existindo já um possível efeito de habituação. Ao contrário do que havíamos previsto inicialmente, também não foi possível recolher dados apenas com quem adotou um animal já no decurso da pandemia e a adesão ao estudo por parte de quem não é tutor de nenhum animal foi mais limitada. Deste modo, a nossa amostra provavelmente será mais homogénea e estável do ponto de vista da sua relação com animais de companhia.

De facto, as características da amostra são uma das principais limitações deste trabalho. Para além de ser mais pequena do que havíamos idealizado, é bastante desequilibrada ao nível de variáveis chave neste contexto como é o caso da tutoria de animais, do género ou da idade. De facto, a determinado momento foi constatado que sujeitos

que não eram tutores de animais de companhia não estavam a participar na recolha de dados porque consideravam que como não tinham animais os seus contributos não eram relevantes para o estudo. Apesar de ter sido descrito na divulgação e considerações prévias à resposta ao questionário, consideramos que efetivamente poderá ter existido uma comunicação ambígua e pouco clara do objetivo do estudo o que consequentemente resultou numa baixa participação de um grupo de sujeitos que eram alvo fundamental para o estudo. Também no sentido da divulgação da amostra, surpreendentemente deparamo-nos com alguma resistência por parte das associações de animais em promover a divulgação do protocolo de investigação.

Um outro fator prende-se sobretudo com o *timing* no início da divulgação do questionário – janeiro de 2022. Foi perceptível a determinado momento que dado o ponto já avançado da pandemia, nomeadamente após os dois confinamentos nacionais, havia uma certa recusa por parte das pessoas em falar sobre a Covid-19, como se o tema tivesse atingido um ponto de saturação e as pessoas não quisessem pensar, nem falar mais acerca da pandemia, possivelmente pelo desconforto emocional e psicológico que esta acarretou.

Como recomendações futuras seria importante conseguir um bom equilíbrio amostral, nomeadamente entre tutores e não tutores de animais de modo a explorar mais profundamente o papel que a vinculação e o contacto podem desempenhar no impacto psicológico. Também deve continuar-se a abordagem comparando grupos distintos (clínicos, grupos de risco e população geral), já que as características individuais apresentam-se na literatura como fortes mediadores da qualidade desta relação (Barklam & Felisberti, 2022). Seria também importante implementar estudos de natureza longitudinal para aferir o efeito da adoção de um animal de companhia, comparando os níveis de base com os efeitos imediatos, a curto e longo prazo no ajustamento psicológico. Também fundamental será a implementação de estudos de natureza qualitativa que permitam explorar em profundidade o impacto desta relação. No contexto deste estudo, foi realizada uma entrevista com uma participante que adotou um animal de companhia durante a pandemia, mas a escassez de espaço e a pouca adesão para a realização de mais entrevistas não permitiu essa triangulação de abordagens metodológicas.

Não obstante as limitações encontradas, este trabalho constitui um contributo para a compreensão da complexidade acerca da temática da relação humano-animal e seus efeitos sobre o ajustamento psicológico, esperando que motive o desenvolvimento de mais investigação específicas acerca da temática. Urge assim a necessidade de se apostar em estudos multidisciplinares que permitam um conhecimento mais aprofundado dos fatores

mediadores desta relação. Do mesmo modo, apesar da vinculação e a empatia em relação a humanos e a animais não humanos poderem estar de alguma forma associadas, estão longe de poder ser conceptualizadas como extensões dos mesmos construtos. Não devem, portanto, ser incentivadas inferências de uma para outra arbitrariamente devendo apostar-se na qualidade e sofisticação metodológicas de estudos que também explorem a riqueza desta relação humano-animal ainda tão desconhecida, em particular no contexto nacional. Quando abordamos a relação humano-animal é também fundamental não nos esquecermos que o foco não deve exclusivamente incidir os benefícios para os humanos, mas também devem existir estudos que postulem a compreensão que o impacto que estas relações podem ter nos próprios animais, tendo como linhas orientadoras a procura de fatores que incrementem o seu bem-estar e a sua dignificação.

Referências Bibliográficas

- Ahorsu, D. K., Lin, C.-Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1537–1545. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Alyami, M., Henning, M., Krägeloh, C. U., & Alyami, H. (2021). Psychometric Evaluation of the Arabic Version of the Fear of COVID-19 Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2219–2232. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00316-x>
- Araújo, M., & Moura, O. (2013). Estrutura factorial da General Self-Efficacy Scale (Escala de Auto-Eficácia Geral) numa amostra de professores portugueses. *Laboratório de Psicologia*, 9(1). <https://doi.org/10.14417/lp.638>
- Barklam, E. B., & Felisberti, F. M. (2022). Pet Ownership and Wellbeing During the COVID-19 Pandemic: The Importance of Resilience and Attachment to Pets. *Anthrozoös*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/08927936.2022.2101248>
- Bexell, S. M., Clayton, S., & Myers, G. (2019). Children and animals: The importance of human-other animal relationships in fostering resilience in children. Em . *Transforming trauma: Resilience and healing through our connections with animals* (pp. 217–240).
- Blazina, C., Boyraz, G., & Shen-Miller, D. (2011). *The Psychology of the Human-Animal Bond*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9761-6>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Cain, A. O. (1985). Pets as family members. Em M.B.Sussman (Ed.), *In Pets and the family* (pp. 5–10). Haworth Press.
- Capaldi A., C. A., Dopko L., R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., & Mota-Pereira, J. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS). *Psicologica - Avaliação Psicológica Em Contexto Clínico*, 54, 309–358.
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*,

- 12(S1), S51–S54. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>
- Cohen, J. W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral*. (2nd ed.).
- Coimbra, S., & Fontaine, A. (2015). Habilidades sociais: diálogos e intercâmbios sobre a pesquisa e prática. Em Z. A. P. del Prette, A. B. Soares, C. de S. Pereira-Guizzo, M. F. Wagner, & V. B. R. Leme (Eds.), *Habilidades sociais: diálogos e intercâmbios sobre a pesquisa e prática*. (pp. 186–220). Sinopsys.
- Crawford, E. K., Worsham, N. L., & Swinehart, E. R. (2006). Benefits derived from companion animals, and the use of the term “attachment”. *Anthrozoös*, *19*(2), 98–112. <https://doi.org/10.2752/089279306785593757>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Duarte, J. C. (2021, Abril 6). Portugueses adotaram mais cães e (principalmente) gatos durante a pandemia. *Observador*.
- Duarte, V., Costa, S., Cardoso, C., & Soares, M. (2022). Comportamentos e Atitudes face aos Animais de Companhia em Tempo de Covid-19: Um estudo exploratório em Portugal. . Em M. Paulino, S. Horta, & P. E. Paiva (Eds.), *Animais e Pessoas: Maus-tratos a Animais/Link para a Violência contra Pessoas/Intervenção Assistida* (1ª, pp. 53–71). PACTOR.
- Emauz, A., Gaspar, A., Esteves, F., & Carvalhosa, S. F. (2016a). Adaptação da Escala de Empatia com Animais (EEA) para a população portuguesa. *Análise Psicológica*, *34*(2), 189–201. <https://doi.org/10.14417/ap.1049>
- Emauz, A., Gaspar, A., Esteves, F., & Carvalhosa, S. F. (2016b). Adaptação da Escala de Empatia com Animais (EEA) para a população portuguesa. *Análise Psicológica*, *34*(2), 189–201. <https://doi.org/10.14417/ap.1049>
- Faro, A., Silva, L. dos S., & Feitosa, A. L. B. (2022). Adaptação e validação da Escala de Medo da COVID-19. *Estudos De Psicologia*, *39*, 1–10. <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estudos/article/view/6499>
- Frost, H. (2020). More people adopting pets during coron- avirus pandemic but screening has also increased. *ABC News*.
- Gato, J., Leal, D., & Seabra, D. (2020). When home is not a safe haven: Effects of the COVID-19 pandemic on LGBTQ adolescents and young adults in Portugal. *PSICOLOGIA*, *34*(2), 89–100. <https://doi.org/10.17575/psicologia.v34i2.1667>
- Ghaderi, A. R., & Rangaiah, B. (2011). Influence of Self-Efficacy on Depression, Anxiety and Stress among Indian and Iranian Students. *Journal of Psychosocial Research*, *6*, 231.
- Gómez-Salgado, J., Andrés-Villas, M., Domínguez-Salas, S., Díaz-Milanés, D., & Ruiz-Frutos, C. (2020). Related Health Factors of Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(11), 3947.

- <https://doi.org/10.3390/ijerph17113947>
- Headey, B., & Grabka, M. (2011). Health correlates of pet ownership from national surveys. Em *How animals affect us: Examining the influences of human–animal interaction on child development and human health*. (pp. 153–162). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12301-008>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Herzog, H. (2020). *Do Pets Improve Mental Health During COVID Lockdowns?*
- Hill, L., Winefield, H., & Bennett, P. (2020). Are stronger bonds better? Examining the relationship between the human–animal bond and human social support, and its impact on resilience. *Australian Psychologist*, 55(6), 729–738. <https://doi.org/10.1111/ap.12466>
- Holcomb, R., Williams, R. C., & Richards, P. S. (1985). The elements of attachment: Relationship maintenance and intimacy. *Journal of the Delta Society*, 2((1)), 28–34.
- Johnson, E., & Volsche, S. (2021). COVID-19: Companion Animals Help People Cope during Government-Imposed Social Isolation. *Society & Animals*, 1–18. <https://doi.org/10.1163/15685306-BJA10035>
- Kete, K. (2004). The Animal-Human Boundary: Historical Perspectives. *Anthrozoös*, 17(4), 373–377. <https://doi.org/10.2752/089279304785643221>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (Guilford Press, Ed.; 4th ed.).
- Lima, M., Mateus, T. L., & Silva, K. (2022). With or Without You: Beneficial and Detrimental Associations Between Companion Dogs and Human Psychological Adjustment During a COVID-19 Lockdown Phase. *Anthrozoös*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/08927936.2022.2042081>
- Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A. F., Thobani, T. R., Tang, W.-C., Chiarot, C. B., AlShurman, B. A., & Butt, Z. A. (2021). Prevalence of Anxiety in University Students during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 62. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010062>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lusa. (2021, Maio 21). Depois do boom de adopcões no confinamento, há cães a serem devolvidos no Porto. Público. Portugal. *Público*.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.

<https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>

- Mariani, R., Renzi, A., di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The Impact of Coping Strategies and Perceived Family Support on Depressive and Anxious Symptomatology During the Coronavirus Pandemic (COVID-19) Lockdown. *Frontiers in Psychiatry, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.587724>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development, 85*(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Melson, G. F. (1990). Studying Children’s Attachment to their Pets: A Conceptual and Methodological Review. *Anthrozoös, 4*(2), 91–99. <https://doi.org/10.2752/089279391787057297>
- Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). Satisfação com a Vida. Em S. R. S. P. O. L. C. O. M. J. Almeida S (Ed.), *A acção educativa — análise psico-social* (pp. 91–100). ESEL/APPORT.
- Nieforth, L. O., & O’Haire, M. E. (2020). The role of pets in managing uncertainty from COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(S1), S245–S246. <https://doi.org/10.1037/tra0000678>
- O’Connor, L. E., Berry, J. W., Lewis, T., Mulherin, K., & Crisostomo, P. S. (2007). Empathy and depression: the moral system on overdrive. Em *Empathy in Mental Illness* (pp. 49–75). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511543753.005>
- Os cães não estavam preparados para o regresso dos donos ao escritório. (2022, Maio 30). *Visão*.
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). *Contribuição Para o Estudo da Adaptação Portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond* (Vol. 5, Issue 2).
- Paul, E. S. (2000). Empathy with Animals and with Humans: Are They Linked? *Anthrozoös, 13*(4), 194–202. <https://doi.org/10.2752/089279300786999699>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist, 75*(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry, 33*(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Ratschen, E., Shoesmith, E., Shahab, L., Silva, K., Kale, D., Toner, P., Reeve, C., & Mills, D. S. (2020). Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness. *PLOS ONE, 15*(9), e0239397. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239397>

- Rindos, D. (1984). The Evolution of Domestication. . Em *The Origins of Agriculture*. (pp. 138–189). Elsevier.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). General Self-Efficacy Scale (GSE). *APA PsycTests*.
- Seçer, İ., Ulaş, S., & Karaman-Özlu, Z. (2020). The Effect of the Fear of COVID-19 on Healthcare Professionals' Psychological Adjustment Skills: Mediating Role of Experiential Avoidance and Psychological Resilience. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.561536>
- Serpell, J. A. (2010). *Handbook on Animal Assisted-Therapy - Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. Elsevier.
- Shoesmith, E., Shahab, L., Kale, D., Mills, D. S., Reeve, C., Toner, P., Santos de Assis, L., & Ratschen, E. (2021). The Influence of Human–Animal Interactions on Mental and Physical Health during the First COVID-19 Lockdown Phase in the U.K.: A Qualitative Exploration. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 976. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030976>
- SIAC, S. de I. de A. de C. (2022). *Base de Dados SIAC*.
- Stocking Jr, G. W. (1971). Animism in Theory and Practice. Em *Spiritualism* (pp. 88–104). Man.
- Swancutt, K. (2019). Animism. *Cambridge Encyclopedia of Anthropology*. <https://doi.org/10.29164/19anim>
- Tedeschi, P. & J. M. (2019). *Transforming trauma: Resilience and healing through our connections with animals*. Purdue University Press. Purdue University Press.
- Tomé, P. (2020). Walking the Dog in Madrid During the Pandemic. *Anthropology Today*, 36(5), 24–25. <https://doi.org/10.1111/1467-8322.12607>
- Valdágua, M. da C. (2022). Respostas Legais aos Maus-tratos a Animais. Em M. Paulino, S. Horta, & P. E. Paiva (Eds.), *Animais e Pessoas: Maus-tratos a Animais/ Link para a Violência contra Pessoas/ Intervenção Assistida* (1ª, pp. 115–136). PACTOR.
- Valiente, C., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., Martínez, A. P., & Vázquez, C. (2021). Psychological Adjustment in Spain during the COVID-19 Pandemic: Positive and Negative Mental Health Outcomes in the General Population. *The Spanish Journal of Psychology*, 24, e8. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.7>
- Walsh, F. (2009a). Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals. *Family Process*, 48(4), 462–480. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x>
- Walsh, F. (2009b). Human-Animal Bonds II: The Role of Pets in Family Systems and Family Therapy. *Family Process*, 48(4), 481–499. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01297.x>
- Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Werner, E. E. (2000). Protective Factors and Individual Resilience. Em J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention* (pp. 115–133). Cambridge University Press.

- Yıldırım, M., & Güler, A. (2022). COVID-19 severity, self-efficacy, knowledge, preventive behaviors, and mental health in Turkey. *Death Studies*, 46(4), 979–986. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1793434>
- Young, J., Pritchard, R., Nottle, C., & Banwell, H. (2020). Pets, touch, and Covid-19: health benefits from non-human touch through times of stress. *Journal of Behavioral Economics for Policy*, 4, 25–33.
- Zasloff, R. L. (1996). Measuring attachment to companion animals: a dog is not a cat is not a bird. *Applied Animal Behaviour Science*, 47(1–2), 43–48. [https://doi.org/10.1016/0168-1591\(95\)01009-2](https://doi.org/10.1016/0168-1591(95)01009-2)
- Zeder, M. A. (1982). The domestication of animals. *Reviews in Anthropology*, 9(4), 321–327. <https://doi.org/10.1080/00988157.1982.9977605>
- Zeder, M. A., & Smith, B. D. (2009). A Conversation on Agricultural Origins. *Current Anthropology*, 50(5), 681–690. <https://doi.org/10.1086/605553>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zolotov, Y., Reznik, A., Bender, S., & Isralowitz, R. (2022). COVID-19 Fear, Mental Health, and Substance Use Among Israeli University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 230–236. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00351-8>

Anexos

Anexo 1.

Tabela 1.

Valores de assimetria e curtose

	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
Vinculação – CCA	-2.64	7.80
EEA	-1.01	.64
Autoeficácia	-.25	.21
SCV	-.48	.03
Covid-19	.41	-.36
Família	-1.64	3.39
Amigos	-1.84	5.35
Outro Significativo	-2.02	5.11
Stress	.11	-.34
Ansiedade	.67	-.31
Depressão	.83	.02

Nota. CCA= Escala de Conforto providenciado pelos Animais de Companhia; EEA=Escala de Empatia Animal; PEA= Preocupação Empática Animal; SCV= Satisfação com a vida

Tabela 2.

Teste t para amostras independentes – Relação animal

	Grupo 1		Grupo 2	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Vinculação - CCA	4.52	.45	3.72	1.38
LEA	4.44	.59	3.71	.90
PEA	4.60	.40	4.40	.54

Nota. LEA= Ligação Emocional Animal; PEA= Preocupação Empática Animal;

Tabela 3.*Teste t para amostras independentes – Ajustamento psicológico e Percepção de suporte*

	Grupo 1		Grupo 2	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Stress	2.77	.93	2.65	.98
Ansiedade	2.08	.93	1.97	.95
Depressão	2.27	.97	2.09	.95
Família	4.06	.88	3.97	1.17
Amigos	4.13	.84	3.97	1.01
Outro Significativo	4.36	.87	4.27	1.02

Tabela 4.*Modelo de regressão linear múltipla para o stress*

Variáveis	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i> *	IC 95%
Idade	-.03	.01	-.31	-4.70	.000	[-.03 – -.01]
Grupo	.02	.13	.01	.18	.86	[-.23 – .27]
Covid-19	.40	.09	.31	4.70	.000	[.23 – .56]
LEA	.22	.12	.19	1.91	.06	[-.01 – .45]
PEA	-.09	.15	.04	-.58	.56	[-.38 – .21]
Vinculação	.08	.08	.08	.97	.33	[-.08 – .23]
SCV	-.08	.08	-.07	-1.05	.29	[-.24 – .07]
Autoeficácia	-.51	.11	-.30	-4.65	.000	[-.72 – -.29]
Família	-.15	.07	-.16	-2.10	.04	[-.30 – -.01]
Amigos	.05	.09	.50	.60	.55	[-.12 – .22]
Outro						
Significativo	.06	.80	.06	.78	.44	[-.10 – .22]

Nota. LEA= Ligação Emocional Animal; PEA= Preocupação Empática Animal; SCV=Satisfação com a vida

*os valores de *p* com significância estatística encontram-se a negrito.

Tabela 5.*Modelo de regressão linear múltipla para a ansiedade*

Variáveis	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i> *	IC 95%
Idade	-.02	.01	-.26	-3.93	.000	[-.03 – -.01]
Grupo	.02	.12	.01	.13	.90	[-.23 – .26]
Covid-19	.48	.08	.38	5.80	.000	[.32 – .64]
LEA	.21	.11	.19	1.87	.06	[-.01 – .44]
PEA	-.11	.15	-.06	-.75	.46	[-.39 – .18]
Vinculação	.08	.08	.08	.97	.34	[-.08 – .23]
SCV	-.15	.08	-.12	-2.02	.05	[-.30 – .004]
Autoeficácia	-.49	.11	-.30	-4.61	.000	[-.70 – -.28]
Família	-.07	.07	-.07	-.92	.36	[-.21 – -.08]
Amigos	-.01	.09	-.01	-.09	.93	[-.18 – .16]
Outro						
Significativo	.001	.08	.001	.007	.99	[-.15 – .16]

Nota. LEA= Ligação Emocional Animal; PEA= Preocupação Empática Animal; SCV=Satisfação com a vida

*os valores de *p* com significância estatística encontram-se a negrito.

Tabela 6.*Modelo de regressão linear múltipla para a depressão*

Variáveis	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i> *	IC 95%
Idade	-.02	.01	-.25	-3.61	.000	[-.03 – -.01]
Grupo	.09	.13	.05	.68	.50	[-.17 – .36]
Covid-19	.30	.09	.23	3.34	.001	[.12 – .48]
LEA	.23	.12	.19	1.82	.07	[-.02 – .47]
PEA	-.34	.16	.17	-2.16	.03	[-.65 – .03]
Vinculação	.07	.09	.08	.83	.41	[-.10 – .24]
SCV	-.12	.08	-.09	-1.54	.13	[-.27 – .03]
Autoeficácia	-.76	.11	-.45	-6.93	.000	[-.97 – -.54]
Família	-.08	.07	-.09	-1.13	.26	[-.23 – .06]
Amigos	.01	.09	.01	.09	.93	[-.16 – .18]
Outro						
Significativo	-.07	.80	-.07	-.92	.36	[-.23 – .08]

Nota. LEA= Ligação Emocional Animal; PEA= Preocupação Empática Animal; SCV=Satisfação com a vida

*os valores de *p* com significância estatística encontram-se a negrito.