

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA

A Invisibilidade do Cuidado: Relação Humano-Animal e Bem-Estar de Tratadores/as de Colónias de Gatos

Beatriz Martins Rodrigues

M

2026



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

**A INVISIBILIDADE DO CUIDADO: RELAÇÃO HUMANO-ANIMAL E BEM-
ESTAR DE TRATADORES/AS DE COLÓNIAS DE GATOS**

Beatriz Martins Rodrigues

junho, 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, Área da Educação e Desenvolvimento Humano, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora ***Susana Coimbra*** (FPCEUP) e coorientada pela Professora Doutora ***Margarida Duarte Araújo*** (ICBAS-UP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais 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, a autora 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. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Sem prejuízo do disposto anteriormente, a autora declara que recorreu a ferramentas de Inteligência Artificial durante o processo de elaboração deste trabalho. Em particular, utilizou-se o ChatGPT para apoio na tradução e estruturação do texto. O recurso a esta ferramenta limitou-se ao uso descrito, mantendo-se as ideias, a análise, a interpretação dos resultados, a elaboração científica e a redação inicial da Dissertação integralmente da responsabilidade da autora.

Agradecimentos

A concretização desta dissertação não teria sido possível sem o apoio, a disponibilidade e o carinho de várias pessoas e instituições, às quais gostaria de expressar a minha mais sincera gratidão.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer às minhas orientadoras, a Professora Doutora Susana Coimbra e a Professora Doutora Margarida Duarte Araújo. Obrigada pela vossa disponibilidade constante, pela forma atenciosa como acolheram todas as minhas dúvidas e preocupações e pelo incentivo que me deram ao longo de todo este percurso. O vosso apoio e confiança foram fundamentais para a realização deste trabalho.

À MIACIS e à Animais de Rua, agradeço a colaboração e o apoio prestados na concretização deste estudo, nomeadamente no recrutamento dos participantes.

A todos os participantes, obrigada pela disponibilidade para partilharem o vosso tempo, experiências e perspetivas. Sem o vosso contributo, este trabalho não teria sido possível.

Aos meus pais, o meu mais profundo agradecimento por todo o apoio incondicional, incentivo e confiança ao longo de todo o meu percurso académico e pessoal. Obrigada por estarem sempre presentes e por acreditarem em mim.

Ao Rui, por ser o meu porto seguro ao longo deste percurso. Obrigada pela compreensão, pela paciência, pelo apoio incondicional e por teres estado sempre ao meu lado, mesmo nos momentos mais desafiantes.

Às minhas amigas Débora, Joana, Matilde, Rita e Tatiana, obrigada por estarem presentes desde o primeiro dia desta aventura académica e por todos os momentos partilhados ao longo destes anos. Que bonito foi fazer este caminho convosco.

A todos os que, de alguma forma, contribuíram para a concretização desta dissertação, o meu sincero obrigada!

Resumo

A relação humano-animal tem sido associada a diversos benefícios para o bem-estar humano. Contudo, poderá, nalgumas situações, também constituir uma fonte de desgaste emocional. Neste contexto, o presente estudo teve como objetivo compreender as motivações, experiências e impacto no bem-estar de tratadores/as de colónias de gatos errantes da região do Grande Porto.

Recorreu-se a uma metodologia qualitativa, através da realização de entrevistas semiestruturadas a oito pessoas tratadoras de colónias de gatos, analisadas com recurso à análise de conteúdo. Os resultados evidenciaram que o envolvimento nesta atividade é motivado sobretudo pela sensibilidade ao sofrimento animal, mas também por necessidades e responsabilidades assumidas pelas pessoas tratadoras. De facto, foi possível identificar um elevado compromisso com a causa animal, traduzido na integração desta atividade na identidade pessoal dos/as participantes e no investimento contínuo em conhecimentos e competências relacionadas com o cuidado dos animais. Embora os/as participantes relatem custos significativos, nomeadamente preocupação constante, fadiga por compaixão e dificuldades de conciliação com a vida pessoal e profissional, identificam também benefícios relevantes, como sentimentos de realização pessoal, felicidade, propósito e utilidade social. A comunidade surge como um elemento ambivalente, podendo constituir simultaneamente uma fonte de apoio e reconhecimento ou de estigmatização e incompreensão.

Conclui-se que o cuidado de colónias de gatos constitui uma experiência emocionalmente complexa, marcada pela coexistência de desafios e benefícios para o bem-estar psicológico. Este estudo contribui para o aprofundamento do conhecimento sobre uma população ainda pouco explorada na literatura científica nacional, reforçando a importância de reconhecer social e institucionalmente o seu trabalho.

Palavras-chave: tratadores/as de colónias de gatos; gatos errantes; bem-estar psicológico; relação humano-animal

Abstract

The human–animal relationship has been associated with several benefits for human well-being. However, in certain situations, it may also constitute a source of emotional burden. In this context, the present study aimed to understand the motivations, experiences, and impact on the well-being of caregivers of feral cat colonies in the Greater Porto region.

A qualitative methodology was employed through semi-structured interviews with eight feral cat colony caregivers, which were analysed using content analysis. The findings revealed that involvement in this activity is primarily motivated by sensitivity to animal suffering, but also by the needs and responsibilities assumed by caregivers. Indeed, a strong commitment to the animal welfare cause was identified, reflected in the integration of this activity into participants' personal identities and in their ongoing investment in knowledge and skills related to animal care. Although participants reported significant costs, namely constant worry, compassion fatigue, and difficulties balancing caregiving with personal and professional life, they also identified important benefits, including feelings of personal fulfilment, happiness, purpose, and social usefulness. The community emerged as an ambivalent element, serving both as a source of support and recognition and as a source of stigma and misunderstanding.

It is concluded that caring for feral cat colonies constitutes an emotionally complex experience, characterised by the coexistence of challenges and benefits for psychological well-being. This study contributes to expanding knowledge about a population that remains underexplored in the national scientific literature, highlighting the importance of socially and institutionally recognising their work.

Keywords: feral cat colony caregivers; feral cats; psychological well-being; human–animal relationship.

Índice

Introdução.....	2
Benefícios da relação humano-animal e teorias explicativas.....	2
Relação humano-animal e fatores individuais associados ao bem-estar.....	5
Relação humano-animal e bem-estar em profissionais que trabalham com animais.....	6
Tratadores/as de colónias de gatos errantes	9
Método.....	11
Objetivo e desenho de investigação	11
Participantes.....	11
Instrumento	12
Procedimentos de recolha e análise de dados	13
Apresentação e Discussão de Resultados	14
Motivações para o início da atividade.....	14
Compromisso com a causa.....	18
Custos e benefícios associados à atividade	19
Papel da comunidade.....	23
Considerações Finais.....	25
Limitações e Implicações para Estudos Futuros	27
Referências Bibliográficas	29
Anexos	35
Anexo A – Guião de Entrevista Semiestruturada	35
Anexo B - Consentimento Informado.....	36
Anexo C – Parecer favorável da Comissão de Ética.....	37
Anexo D – Tabela de Categorias e Subcategorias	38

Introdução

Benefícios da relação humano-animal e teorias explicativas

A relação entre pessoas e animais tem sido objeto de crescente interesse na psicologia. Inicialmente analisada de forma funcional, como o uso de animais para terapias ou companhia, essa interação evoluiu com o reconhecimento de que estes são seres sencientes, capazes de experimentar emoções e dignos de direitos (Boissy et al., 2007; Browning & Veit, 2022).

De facto, na atualidade, os animais são muitas vezes percebidos como membros integrais da estrutura familiar moderna, o que reflete mudanças significativas na forma como essa relação é entendida. Esta relação é valorizada não apenas pelo vínculo emocional que promove (Beetz et al., 2012), mas também pelo seu papel na construção de uma sociedade mais ética e empática (Prato-Previde et al., 2022).

Segundo a American Psychiatric Association (2020), a literatura continua a identificar cada vez mais benefícios de saúde e bem-estar que os animais ditos de estimação ou companhia trazem para as pessoas. Num estudo que compara pessoas detentoras e não detentoras de animais relativamente à sua saúde mental e qualidade de vida, foi reportada uma pontuação média de depressão e ansiedade mais baixa entre as pessoas detentoras de animais de estimação, além de se verificar que estas apresentavam uma maior qualidade de vida nas áreas da função física, desempenho emocional, vitalidade energética, saúde mental e dor (Erdoğan et al., 2022). Resultados semelhantes foram encontrados num estudo realizado no contexto nacional que observou que os animais de estimação proporcionavam felicidade, companhia, carinho, tranquilidade, segurança e responsabilidade quase sempre/sempre aos seus detentores adolescentes (Reis et al., 2017).

Os benefícios de um animal parecem ser particularmente relevantes em algumas populações específicas. Por exemplo, alguns estudos comprovaram o papel importante dos animais na recuperação de doenças cardíacas. As pessoas que convivem com animais de estimação têm mais hipóteses de sobreviver após um enfarte de miocárdio do que as que não têm animais; os resultados sugerem também uma diferença entre espécies, notando que detentores/as de cães teriam 8.6 vezes mais probabilidade de sobreviver do que detentores/as de gatos (Friedmann et al., 1980, Friedmann & Thomas, 1995; Wells, 2019). Além da recuperação, os animais podem desempenhar um papel preventivo relativamente ao

desenvolvimento destas doenças. A interação prolongada com um animal de estimação pode contribuir para a regulação de variáveis fisiológicas basais, particularmente da pressão arterial, um fator associado à saúde cardiovascular (Virués-Ortega & Buéla-Casal, 2006). Na meta-análise realizada por Beetz et al. (2012) também foi possível observar que a interação humano-animal teve efeitos na redução da pressão arterial, frequência cardíaca e na variabilidade da mesma, constituindo um fator de proteção contra doenças cardiovasculares.

Para além da saúde física, a investigação também tem fornecido evidências acerca dos benefícios da interação humano-animal para a saúde mental, mais concretamente o bem-estar. No estudo de Bao et al., (2016) foi possível avaliar o impacto em diferentes constructos associados ao bem-estar (satisfação com a vida, emoções positivas e negativas e felicidade), assim como analisar o efeito de variáveis mediadoras, como é o caso da forma como as pessoas regulam as suas emoções, o grau em que satisfazem as suas necessidades básicas, o antropomorfismo e a personalidade das pessoas detentoras. As pessoas que eram detentoras de animais de estimação apresentaram maior satisfação com a vida do que as que não eram, apesar dos dois grupos não diferirem na felicidade, emoções positivas ou emoções negativas. Detentores/as de cães também eram menos propensos/as a utilizar a supressão como mecanismo de regulação emocional e tinham um grau mais elevado de satisfação das suas necessidades básicas de competência e relacionamento do que os/as de gatos (Bao et al., 2016).

Os benefícios decorrentes da relação humano-animal têm sido explicados através de diferentes teorias e conceitos como é o caso da Biofilia (Wilson, 1984), da Companhia (Barcelos et al., 2023; Wells, 2019), do Catalisador Social (Wells, 2009), da Aptidão Física (Wells, 2019), da Ocitocina (Beetz et al., 2012) e da Redução de Stress (Beetz et al., 2012; Wells, 2019). A Biofilia, conceito introduzido pelo biólogo Edward O. Wilson (1984), refere-se a uma tendência inata dos seres humanos para se relacionarem com a natureza, promovendo a sua saúde e o bem-estar (Barcelos et al., 2023; Menna et al., 2019; Wells, 2019). Já o efeito da Companhia do animal sublinha o papel do animal na diminuição de solidão e isolamento das pessoas (Barcelos et al., 2023; Wells, 2019); por exemplo, um estudo clássico realizado num lar de idosos comprovou que a presença de um cão na instituição os tornou mais felizes, atentos e responsivos (Salmon & Salmon, 1982). De uma forma geral, a literatura sugere que o animal é uma fonte de apoio social importante. O sentimento de solidão, ou seja, a ausência de apoio social, sempre foi vista como uma sensação dolorosa e desagradável (Serpell, 2010), que pode ser atenuada pelos animais. Segundo o estudo de Wood et al. (2005), os/as detentores de animais de estimação tinham menos probabilidade de serem solitários/as, mais facilidade em conhecer pessoas e eram mais propenso/ass a envolver-se civicamente do que aqueles/as que

não tinham animais de estimação. Também Rew (2000) realizou um estudo com jovens sem-abrigo, onde a grande maioria relatou que a companhia de cães lhes proporcionou um amor incondicional, reduziu a sua solidão e melhorou a sua saúde.

Neste seguimento, a teoria do Catalisador Social sublinha como as interações sociais são facilitadas, direta e indiretamente pelos animais, especialmente cães (Barcelos et al., 2023); este efeito catalisador parece depender em grande medida tanto das próprias características do animal, como da pessoa detentora. Por exemplo, Wells (2009) verificou que este efeito depende da idade do animal, sendo a companhia de um cão bebé mais propícia para ocorrerem interações sociais interpessoais do que a de um cão mais velho. Já o estudo de Hart et al. (1987) demonstrou que pessoas com algum tipo de deficiência, nomeadamente em cadeiras de rodas, recebiam oito vezes mais interações positivas por parte de desconhecidos quando estavam acompanhadas de um cão de serviço do que quando não estavam acompanhadas dele. Deste modo, a presença de animais de companhia parece reduzir o sofrimento psicossocial, tornando as situações e as pessoas ao redor mais benignas, visto que as pessoas que se fazem acompanhar de animais são percebidas como sendo mais amigáveis, descontraídas, cooperativas, construtivas, seguras e bem-humoradas (Friedmann & Son, 2009). Associada a este efeito catalisador, surge a explicação enraizada na Aptidão Física sugerida por autores como Wells (2019), explicitando que esta se manifesta pelo aumento do exercício físico que é natural ocorrer quando se tem um animal de estimação. A caminhada que as pessoas fazem acompanhadas dos seus animais, especialmente cães, pode ser mais estimulante para o sistema cardiovascular humano, indicando uma maior variabilidade da frequência cardíaca, do que o caminhar sozinho (Motooka et al., 2006).

No que diz respeito aos efeitos hormonais decorrentes da relação humano-animal, a meta análise de Beetz et al. (2012) comprovou que a interação de humanos com os seus animais de estimação estimula a libertação de ocitocina e de como esta hormona tem efeitos positivos para a saúde. A relação que existe entre a pessoa e o animal parece influenciar os níveis de ocitocina libertados, uma vez que este aumento parece ser significativo apenas quando existe uma relação de tutoria com os animais, sendo menos expressivo quando os animais são desconhecidos (Odendaal & Meintjes, 2003). Nesse sentido, Beetz et al. (2012) observaram também que os efeitos da ocitocina são específicos do contexto, com diferentes efeitos sociais, dependendo não só da relação estabelecida com o animal, mas também com o género da pessoa. Esta relação parece ainda estar longe de ser cabalmente esclarecida, necessitando de mais investigação que explore as variáveis envolvidas neste processo (Wells, 2019).

Neste seguimento, a mera companhia de um animal, reduz as respostas automáticas face a um stress moderado (Wells, 2019), tendo consequentemente efeitos na redução da ansiedade e medo (Beetz et al., 2012). Além disso, Shiloh et al. (2003) afirmam que a simples ação de acariciar ou mesmo olhar para um animal, principalmente se lhes for conhecido, tem demonstrado reduções transitórias na pressão arterial e/ou frequência cardíaca, podendo-se presumir que, a longo prazo, a presença dos animais poderá contribuir positivamente para a recuperação de doenças cardiovasculares (Wells, 2019).

Estas teorias explicativas para a compreensão dos benefícios decorrentes da interação humano-animal devem ser interpretadas como complementares e não mutuamente exclusivas. A explicação mais adequada para compreender este efeito depende do contexto onde a relação com animal ocorre e da perceção do/a detentor/a, reforçando a importância de se considerarem os múltiplos mecanismos potencialmente sinérgicos (Barcelos et al., 2023). Apesar da literatura reportar diversos benefícios associados à relação humano-animal, alguns autores alertam para limitações metodológicas importantes neste campo de investigação, nomeadamente dificuldades em estabelecer relações causais, heterogeneidade conceptual e possíveis enviesamentos de seleção nas amostras estudadas (Wells, 2019). Assim, os efeitos desta relação parecem depender de múltiplos fatores individuais, relacionais e contextuais.

Relação humano-animal e fatores individuais associados ao bem-estar

Saunders et al. (2017) analisaram as diferenças entre pessoas que eram e não eram detentoras de animais de estimação, focando-se no seu perfil sociodemográfico. Foi possível concluir que as pessoas detentoras de animais de estimação são mais propensas a ser mulheres solteiras ou casadas, mais jovens, brancas, residentes em zonas mais rurais, que vivem em casas e pertencem a famílias onde todos estão empregados/as a tempo inteiro. Além disso, detentores/as de cães são mais propensos/as a serem donos/as de casa e terem um rendimento familiar anual mais elevado, sendo os/as detentores/as de cães e gatos mais propensos/as a possuir a sua própria casa e a ter famílias mais numerosas. No entanto, os autores salientam que estes resultados devem ser olhados com reserva, em particular no modo como estas variáveis sociodemográficas também podem estar associadas a variáveis de saúde ou socioeconómicas que podem concorrer para a explicação dos mesmos.

Do ponto de vista da personalidade, as pessoas que são detentoras parecem ser mais extrovertidas e conscientes do que as pessoas que não são (McConnell et al., 2011); para além disso, as pessoas detentoras de cães parecem ser mais afetuosas quando comparadas às de gatos, sendo também mais extrovertidas, agradáveis e conscientes, porém menos neuróticas e abertas à experiência (Gosling et al., 2010).

A mera existência de um animal de estimação no agregado familiar não garante que o mesmo tenha impacto positivo na saúde mental. Por isso, tem-se procurado compreender de que forma o grau de vinculação emocional ao animal influencia o bem-estar psicológico das pessoas detentoras. Neste sentido, diversos estudos sugerem que uma vinculação mais forte ao animal pode associar-se a menores níveis de sofrimento psicológico e maior qualidade de vida (Garrity et al., 1989; Teo & Thomas, 2019). Contudo, esta relação não parece ser linear, uma vez que níveis elevados de investimento emocional podem também associar-se a maior vulnerabilidade psicológica e sintomas depressivos e nalgumas situações (Miltiades & Shearer, 2011). Alguns traços de personalidade parecem influenciar a forma como a relação com os animais é experienciada emocionalmente. O neuroticismo, por exemplo, tem sido associado a maior propensão para experienciar emoções negativas, ansiedade e preocupação excessiva relativamente ao animal (Reevy & Delgado, 2014; Ståhl et al., 2023; Wells & Treacy, 2024). Além disso, fatores como o género parecem também influenciar a intensidade da vinculação humano-animal, verificando-se que as mulheres tendem a reportar laços emocionais mais fortes com os seus animais de estimação (Reis et al., 2017; Wells & Treacy, 2024).

Deste modo, o impacto da relação humano-animal no bem-estar parece depender não apenas da presença do animal, mas também da forma como esta relação é vivida emocionalmente pelas pessoas detentoras, reforçando a importância de considerar fatores individuais na compreensão dos efeitos positivos e negativos associados ao cuidado animal.

Relação humano-animal e bem-estar em profissionais que trabalham com animais

Embora o contacto com animais esteja frequentemente associado à promoção do bem-estar emocional e psicológico, em particular das pessoas detentoras dos mesmos ou destinatárias de intervenções assistidas por animais, a literatura também sugere que nem sempre a relação humano animal tem efeitos positivos no bem-estar, sendo esta relação menos linear mais provável de se observar em profissionais ou voluntárias/as e ativistas dos direitos dos animais.

Os/as profissionais que trabalham diretamente com animais podem experienciar elevados níveis de desgaste emocional decorrentes da exposição continuada a situações de sofrimento e vulnerabilidade animal. De facto, os estudos sobre o bem-estar psicológico na profissão veterinária têm sistematicamente identificado níveis elevados de stress psicológico, exaustão emocional e dificuldades de saúde mental. Estes/as profissionais enfrentam fatores de stress únicos, tais como a natureza exigente do trabalho, caracterizada por longas horas, dificuldades em conciliar o trabalho com a vida pessoal, afetando o seu tempo livre de atividades em família, a tensão financeira decorrente de salários baixos face à carga horária, riscos emocionais decorrentes da responsabilidade de tomar decisões de vida ou morte (eutanásia) dos animais. Estes desafios exacerbam o stresse vivenciado pelo/a profissional que pode impactar também a relação com restantes colegas/colaboradores, detentores/as de animais e os próprios animais (Dean et al., 2008; Harris et al., 2024).

O bem-estar de outros/as profissionais que trabalham com animais tem também sido alvo de atenção empírica. Mais especificamente, Malone et al. (2025) investigaram o *burnout* e a fadiga por compaixão em treinadores/as de cães e consultores/as comportamentais, tentando compreender a forma como estes indicadores se relacionam com os anos de experiência e os níveis de agressividade dos cães com quem trabalham. Os resultados do estudo não mostraram uma relação significativa entre os anos de experiência e o *burnout*. A ausência de uma relação sublinha que a longevidade na área do treino de cães não garante imunidade ao mesmo, sendo que este parece ser mais idiossincrático, provavelmente influenciado por fatores pessoais e situacionais, e não simplesmente pelo tempo de serviço. Também não houve relação significativa entre a exposição à agressão e o *burnout*. Treinadores/as que lidavam frequentemente com cães agressivos não relataram, em média, um maior *burnout* do que aqueles/as que raramente ou nunca o fizeram. No entanto, a fadiga por compaixão apresentou uma forte correlação com o *burnout*, refletindo que os/as treinadores/as que interiorizam o sofrimento emocional dos/as clientes ou dos animais tendem a sentir-se mais exaustos/as e cínicos/as (Malone et al., 2025).

Um resultado notável deste estudo foi o facto dos níveis de *burnout* e de stress traumático secundário observados nos/as treinadores/as de cães terem sido amplamente semelhantes aos relatados noutras profissões relacionadas com a saúde animal e humana, tais como enfermeiros e médicos veterinários, trabalhadores de abrigos animal e de investigação animal (Scotney et al., 2019, citado por Malone et al., 2025). De facto, a literatura sugere também que a pesquisa animal pode ser traumática para muitas pessoas que são encarregadas de a fazer, suportando que os/as pesquisadores/as neste domínio se sentem muitas vezes

desgastados/as pela pressão de tratar os animais como meros dados (Ford, 2025). Um estudo coreano demonstrou que a participação em experiências com animais pode conduzir a situações geradoras de ansiedade significativa, especialmente para os/as trabalhadores/as mais novos/as. As diferenças de género também foram significativas, com as mulheres a apresentarem níveis de ansiedade mais elevados do que os homens, tanto em contextos de utilização de animais, como de não utilização (Kang et al., 2018).

Numa perspetiva mais positiva, o estudo de Hart et al. (2000) com polícias que trabalhavam com cães polícias identificou que estes/as apreciavam a companhia do animal no ambiente de trabalho, considerando que a sua presença é muito importante para a perceção de competência e melhora a opinião e respeito em relação ao seu trabalho por parte dos cidadãos: ter um cão no serviço aumenta a eficácia, a segurança, a relação com os/as cidadãos/ãs e tem um efeito dissuasor da criminalidade. Como desvantagens foram referidos os requisitos de responsabilidade e o treino do cão.

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA) envolvem a prestação de tratamentos qualificados que facilitam as interações entre pessoas, normalmente doentes ou noutras situações de particular vulnerabilidade, e animais, com objetivos terapêuticos específicos (Pandey et al., 2024). Neste tipo de intervenção, o vínculo humano-animal serve para diminuir os sintomas e aumentar o envolvimento social bem como a comunicação, o que se acredita poder melhorar a qualidade de vida das pessoas destinatárias (Sahebalzamani et al., 2020). Os cães são comumente preferidos para estas terapias (Pandey et al., 2024), no entanto resultados eficazes foram também reportados com outros animais como cavalos (Dimitrijević, 2009), golfinhos (Antoniol & Reveley, 2005), gatos (Staci et al., 2004) e aves (Sahebalzamani et al., 2020). Nos diversos estudos são reportados os benefícios das IAA como melhorias no bem-estar e nos resultados comportamentais, assim como na felicidade e qualidade de vida (Pandey et al., 2024; Sahebalzamani et al., 2020). Ademais, a revisão sistemática realizada por Acquadro Maran et al. (2022) recolheu evidências de como estas intervenções junto de animais podem ser benéficas para os/as próprios/as profissionais de saúde na prestação dos seus cuidados, evidenciando que um dos benefícios das IAA está relacionado com as áreas das relações e da comunicação interpessoais e aumento da empatia em relação aos/às colegas e aos/às doentes. Deste modo, os animais podem fazer com que os/as profissionais de saúde se envolvam mais eficazmente com os/as seus/suas pacientes (Balluerka et al., 2015, citado por Acquadro Maran et al., 2022). Efetivamente, verificou-se que estas intervenções podem ter um impacto positivo na moral dos/as trabalhadores/as o que, por sua vez, pode ajudar a melhorar a

qualidade dos cuidados e do serviço prestados aos/às doentes e, em última análise, a experiência dos/as doentes com o tratamento.

Em suma, a literatura evidencia amplamente os benefícios físicos, psicológicos e sociais da relação humano-animal, impactando desde a redução do stress e da ansiedade até ao fortalecimento de laços sociais e à promoção de saúde física. Diversas teorias parecem explicar de forma complementar como esses laços contribuem para o bem-estar humano. Compreende-se, contudo, que esta relação pode não ser tão direta e linear como se pensava, sendo necessário mais investigação que possa contribuir para compreender que características das pessoas, dos animais, da relação entre ambos, dos contextos e das situações podem contribuir para o bem-estar ou constituir um desafio ao mesmo.

A investigação com profissionais que trabalham quotidianamente com animais, como é o caso de veterinários/as, pesquisadores/as ou treinadores/as demonstra que a relação humano-animal pode, nalgumas situações, ser desafiante para o bem-estar: as condições de trabalho desafiadoras, incluindo desgaste emocional, a fadiga por compaixão e o *burnout* decorrente de uma carga emocional elevada, longas horas de trabalho e dificuldades éticas podem contribuir para um decréscimo da saúde mental. Parece evidente a necessidade de compreender também se esse bem-estar pode estar comprometido noutros grupos como é o caso de pessoas ativistas ou cuidadoras de animais de rua, como é o caso de pessoas tratadoras de colónias de gatos.

Tratadores/as de colónias de gatos errantes

No contexto do cuidado de colónias de gatos, a relação estabelecida com os animais pode constituir simultaneamente uma fonte de bem-estar e de sofrimento psicológico, uma vez que os/as tratadores/as se confrontam frequentemente com responsabilidades emocionais, dificuldades materiais e situações de vulnerabilidade animal.

Os/as tratadores/as de colónias são pessoas, geralmente voluntárias, que assumem a responsabilidade de alimentar, esterilizar, monitorizar e cuidar de gatos errantes ou sem dono em zonas urbanas, operando por vezes sem reconhecimento institucional formal (Rand et al., 2019). Este trabalho ocorre frequentemente num contexto social ambivalente, em que os/as cuidadores podem ser simultaneamente valorizados/as pelos/as defensores/as do bem-estar animal e desvalorizados/as ou estigmatizados/as por outros membros da comunidade. Deak et al. (2019) salientam que as perceções sociais em torno da gestão de gatos assilvestrados

influenciam diretamente a eficácia das estratégias de controlo populacional e a forma como os/as cuidadores são socialmente legitimados.

Estes/as tratadores/as reportam frequentemente sentimentos de invisibilidade social, uma vez que o seu trabalho raramente é valorizado pelas autoridades locais e pode enfrentar resistência por parte da comunidade (Rand et al., 2019; Young & Thompson, 2019). Esta falta de reconhecimento contribui não só para tensões sociais, mas também para pioria do bem-estar psicológico, como isolamento, frustração e desvalorização do esforço contínuo investido no cuidado das colónias.

Neste sentido, Young e Thompson (2019) demonstram que a dinâmica emocional deste trabalho tem consequências relevantes para a saúde mental dos/as tratadores/as de colónias. A fadiga por compaixão constitui uma das principais fontes de stresse nesta população, resultando da elevada empatia pelos animais e da tendência para priorizar o seu bem-estar em detrimento do próprio. Figley (1995a) descreve este fenómeno como o “custo do cuidado”, em que a empatia gera ligações emocionais profundas que reforçam o compromisso do/a cuidador/a, mas também aumenta a vulnerabilidade ao desgaste emocional. No caso dos/as tratadores/as de colónias, este impacto é agravado pela exposição contínua ao sofrimento animal e pela natureza muitas vezes prolongada e irresolúvel das situações observadas. A combinação da falta de apoio institucional, do conflito social e da exposição contínua ao sofrimento animal aumenta a vulnerabilidade ao desenvolvimento de *burnout*, caracterizado por exaustão emocional e diminuição da realização pessoal, podendo conduzir ao afastamento progressivo da atividade (Young & Thompson, 2019).

Quando este tipo de stress é comparado com o de cuidadores/as de pessoas humanas, verifica-se que estes dispõem geralmente de estruturas institucionais de apoio mais consolidadas. No entanto, no caso dos cuidadores/as de animais, esse suporte é limitado, sendo frequentemente substituído por redes informais entre pares, que, embora possam ser insuficientes, são também muitas vezes protetoras (Young & Thompson, 2019). De facto, a perceção de apoio ou oposição social influenciam significativamente o bem-estar dos/as cuidadores/as, funcionando como fator moderador do stress experienciado (Rand et al., 2019).

Apesar destes impactos negativos, a literatura também evidencia que cuidar de colónias pode estar associado a experiências subjetivas positivas, nomeadamente sentimentos de propósito, realização pessoal e significado atribuído ao papel de proteção e melhoria do bem-estar animal. Este sentido de agência pode funcionar como fator protetor do bem-estar psicológico dos/as cuidadores/as, particularmente em contextos onde existe reconhecimento social e apoio comunitário (Deak et al., 2019; Rand et al., 2019). Deste modo, apesar do

impacto emocional negativo associado à atividade, muitos/as cuidadores/as reportam, ainda que de forma mais secundária nos relatos da sua experiência, dimensões bastante positivas como é o caso de uma ligação significativa aos animais e satisfação por contribuírem para uma causa percebida como humanitária e importante , (Scotney et al., 2023; Young & Thompson.2019).

Assim, embora o trabalho de tratador/a de colónias esteja associado a riscos relevantes para a saúde mental, como fadiga por compaixão e *burnout*, também pode constituir uma fonte importante de significado, realização e bem-estar, dependendo fortemente das características e histórias de vida das pessoas tratadoras, assim como do contexto social e do suporte disponível.

Método

Objetivo e desenho de investigação

O presente estudo tem como objetivo contribuir para um melhor conhecimento do perfil sociodemográfico das pessoas tratadoras de colónias de gatos na região do Grande Porto, assim como as suas motivações para realizar esta atividade e as consequências para o seu bem-estar.

Sendo este um estudo de natureza exploratória, o primeiro realizado em Portugal que seja do nosso conhecimento, optou-se por uma investigação de carácter qualitativo, com recurso a entrevistas semiestruturadas a pessoas tratadoras de colónias, seguida da análise de conteúdo do material recolhidos nas mesmas.

Participantes

A amostra deste estudo foi composta por pessoas que estavam a prestar serviços como tratadores de colónias no momento da investigação, sendo que seis destes atuam também como voluntários/as em associações de captura e esterilização.

Na tabela de caracterização encontram-se sintetizadas algumas características desta amostra.

Tabela 1 – Tabela de caracterização da amostra

Participantes	Género	Idade	Agregado Familiar	Profissão	Nº de Colónias
P1	feminino	95 anos	filho	aposentada	1
P2	feminino	49 anos	companheiro e filha	designer	1
P3	masculino	58 anos	companheira e filha	engenheiro	1
P4	feminino	49 anos	sozinha	arqueóloga	1
P5	feminino	58 anos	sozinha	educadora	1
P6	feminino	50 anos	companheiro	tradutora	2
P7	feminino	74 anos	filho	aposentada	4
P8	feminino	42 anos	companheiro	administrativa	3

Os/as participantes têm idades compreendidas entre os 42 e os 95 anos, e sete dos participantes identificam-se como do género feminino e um participante como do género masculino. No que diz respeito ao agregado familiar, dois vivem sozinhos, quatro são casados, sendo que dois desses têm filhos, e dois vivem com os filhos. Quanto à atividade profissional, seis participantes estão no ativo, encontrando-se duas já aposentadas. O número de colónias que cuidam varia entre 1 e 4, englobando um total de 6 a 30 gatos por colónia

Instrumento

Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, cujo guião se encontra disponível em anexo (Anexo A), iniciando com um conjunto de questões para a caracterização da atividade de cuidado de colónias de gatos, seguidas de questões abertas sobre as perceções dos participantes acerca desta prática e do seu impacto no seu bem-estar e saúde mental, bem como dos custos e benefícios associados. Este conjunto de perguntas foi, em cada caso, adaptado ao perfil da pessoa entrevistada bem como ao desenrolar da entrevista, mantendo o foco no objetivo do estudo e no bem-estar de cada participante.

A entrevista semiestruturada é uma técnica recorrentemente utilizada na investigação qualitativa, e permite ter uma maior flexibilidade (Batista et al., 2017), por exemplo, para intervir ao longo das entrevistas, de maneira a esclarecer ou redirecionar as questões. Além disso, contribui para dar liberdade aos/às participantes de explorar as questões colocadas indo de encontro com o seu ponto de vista pessoal, possibilitando a exploração de visões divergentes sobre a mesma problemática (Braun & Clarke, 2013). Estes pequenos ajustes contribuem para que a narrativa das pessoas entrevistadas possua um carácter mais espontâneo e facilitam a compreensão da subjetividade das respostas individuais (Batista et al., 2017).

Procedimentos de recolha e análise de dados

Com vista à obtenção de participantes, foram inicialmente contactadas quatro associações do município do Porto ligadas ao cuidado e proteção animal. Apenas a MIACIS e a Animais de Rua responderam ao pedido de colaboração, tendo sido através destas instituições que se estabeleceram os primeiros contactos com pessoas cuidadoras de colónias disponíveis para participar no estudo.

Considerando a ausência de resposta das restantes associações e a necessidade de alargar a amostra, recorreu-se posteriormente à técnica de amostragem em *bola de neve*. Assim, os/as participantes entrevistados/as foram convidados/as a divulgar o estudo junto de outros/as tratadores/as de colónias da sua rede de contactos, permitindo o recrutamento progressivo de novos/as participantes. Trata-se de uma amostragem não-probabilística, por conveniência e intencional.

Foi recolhido o consentimento informado dos/as participantes (Anexo B), no qual foram apresentados os objetivos do estudo e assegurados o carácter voluntário e anónimo da participação, bem como a confidencialidade dos dados recolhidos. Estas preocupações éticas encontram-se plasmadas no projeto submetido e aprovado pela Comissão de Ética da FPCEUP (Anexo C).

As entrevistas foram realizadas em formato híbrido, entre março e abril de 2026, decorrendo presencialmente ou através de plataformas digitais, de acordo com a disponibilidade e preferência dos/as participantes. As entrevistas tiveram uma duração variável, compreendida entre 13 e 60 minutos. O conteúdo foi gravado em formato áudio.

Numa fase inicial, as entrevistas foram transcritas na íntegra e realizou-se uma primeira leitura flutuante para garantir maior familiarização com a informação recolhida. A análise dos

dados recolhidos foi realizada tendo por base a análise de conteúdo sugerida por Bardin (2009), nomeadamente, através de uma análise categorial baseada na inferência. As transcrições das entrevistas foram individualmente analisadas ao pormenor tendo, posteriormente, sido identificados indicadores que permitiram a categorização da informação recolhida em temas pertinentes para a investigação. Para a análise de conteúdo das respostas foi adotada uma abordagem indutiva, ou seja, os temas centrais das categorias surgiram como resultado do conteúdo inerente às entrevistas (Bardin, 2009). A estrutura final de categorias e subcategorias resultante deste processo encontra-se apresentada no Anexo D.

Apresentação e Discussão de Resultados

A análise de conteúdo permitiu identificar cinco categorias principais: motivações para o início da atividade, compromisso com a causa, custos e benefícios percebidos e papel da comunidade. Dada a proximidade conceptual entre os custos e benefícios da atividade, estas dimensões serão discutidas conjuntamente.

Motivações para o início da atividade

As respostas dos/as participantes permitiram identificar diferentes fatores associados ao início da atividade de cuidado de colónias. De forma geral, as motivações descritas parecem relacionar-se com três grandes dimensões: a sensibilidade ao sofrimento animal, as necessidades emocionais e pessoais dos/as participantes e a continuidade do cuidado previamente assegurado por outras pessoas.

Sensibilidade ao sofrimento animal

A maioria dos/as participantes descreve o início da atividade como uma resposta emocional perante situações de sofrimento e vulnerabilidade animais. Os discursos sugerem que esta motivação não emerge tanto da observação objetiva de necessidades físicas dos animais, mas sobretudo do impacto emocional subjetivo que essas situações provocam nos/as participantes.

Em alguns casos, a motivação parece surgir associada à percepção de abandono e negligência continuada. P1 refere que:

“os bichos ficaram desamparados, e eu com muita pena dos bichos, porque eles andavam sempre aí cheios de fome” (P1)

De forma semelhante, P6 descreve ter iniciado esta atividade após observar que os animais sobreviviam apenas com “restos de comida”, afirmando:

“eu pensei assim, isto não é forma de se alimentar, ainda por cima gatinhos bebés” (P6).

Nestes discursos, a alimentação surge não apenas como resposta prática a uma necessidade física, mas como tentativa de reparação de uma situação percebida como injusta e emocionalmente mobilizadora. A referência à “pena” parece traduzir uma forte reação empática perante a vulnerabilidade dos animais, sugerindo um envolvimento emocional significativo desde os primeiros contactos com a colónia.

Deste modo, o discurso poderá refletir uma percepção das necessidades dos animais através de critérios de cuidado e proteção próximos daqueles utilizados nas relações humanas, na medida em que os/as participantes avaliam as condições de sobrevivência dos gatos a partir de critérios associados ao cuidado digno e adequado.

Noutros relatos, o sofrimento animal surge associado à exposição repetida à morte e violência. P4 descreve que:

“quando saía de carro de manhã (...) eram crias mortas, atropeladas logo assim pela manhã e isso começou-me a incomodar” (P4).

Neste caso, o envolvimento com a atividade parece decorrer de um processo gradual de sensibilização emocional, em que a exposição contínua ao sofrimento animal aumenta progressivamente o desconforto psicológico associado à passividade perante essas situações. Este resultado sugere que o contacto repetido com sofrimento animal pode funcionar como elemento desencadeador de comportamentos de cuidado, sobretudo quando os/as participantes sentem dificuldade em tolerar emocionalmente a vulnerabilidade observada. De forma semelhante, a literatura relativa ao cuidado animal tem identificado a exposição frequente à morte, negligência e sofrimento animal como um importante fator de sofrimento emocional e

envolvimento no cuidado, particularmente em pessoas com forte vinculação aos animais (Harris et al., 2024; Scotney et al., 2023).

Por sua vez, a narrativa de P2 evidencia uma dimensão mais transversal e identitária da empatia:

“por ter uma empatia natural com eles (...) quando eu vejo um bichinho em sofrimento, uma pessoa em sofrimento o meu instinto é ir socorrer” (P2).

Ao estabelecer um paralelismo entre sofrimento humano e sofrimento animal, a participante parece conceptualizar o cuidado como uma resposta ética generalizada perante a vulnerabilidade do outro, independentemente da espécie. Este extrato parece ilustrar bem como a relação humano-animal é frequentemente sustentada por alguma antropomorfização e vinculação emocional, mas também por uma predisposição empática que conduz ao desenvolvimento de respostas emocionais intensas perante situações de sofrimento do outro, humano ou animal, aumentando, por conseguinte, a predisposição para o envolvimento no cuidado, mas também a vulnerabilidade ao desgaste emocional (Beetz et al., 2012; Figley, 1995a; Prato-Previde et al., 2022). O discurso desta participante pode também ser interpretado à luz da biofilia proposta por Wilson (1984), segundo a qual os seres humanos possuem uma predisposição natural para estabelecer ligação emocional com outras formas de vida, sejam elas de que espécie forem..

Necessidades emocionais e pessoais

Embora menos frequentemente, alguns/as participantes associam o início da atividade a necessidades emocionais e relacionais pessoais. Os animais parecem surgir como fonte de companhia, investimento emocional e atribuição de significado à vida quotidiana.

“no meu caso se calhar de não ter filhos (...) acabei por canalizar algum tempo a ter compaixão pelos animais e dedicar-me aos animais” (P8).

Neste discurso, o cuidado animal parece assumir parcialmente uma função relacional e emocional, ocupando um espaço de investimento afetivo e de construção de significado pessoal que costuma ser ocupado por outras relações significativas, neste caso filiais. Embora a participante não estabeleça uma substituição direta entre maternidade e cuidado animal, o

discurso sugere que os animais ocupam um lugar emocional muito relevante e significativo na sua vida. Os animais podem desempenhar um papel importante na redução da solidão e no aumento do sentimento de companhia e suporte emocional e também promover sentimentos de pertença social e bem-estar psicológico (Barcelos et al., 2023; McConnell et al., 2011; Wells, 2019). A relação humano-animal tende frequentemente a assumir funções emocionais relevantes, particularmente em contextos de vulnerabilidade relacional ou isolamento social (Wells, 2019).

Deste modo, os nossos resultados parecem corroborar que, nalgumas situações, o cuidado das colónias pode constituir uma importante fonte de estrutura emocional e propósito quotidiano.

Continuidade do cuidado de outros tratadores

Outra motivação identificada, por dois participantes, prende-se com a necessidade de assegurar a continuidade do cuidado previamente desenvolvido por outros/as cuidadores/as impossibilitados/as, entretanto, de continuar a atividade.

“as senhoras eram as duas doentes, uma delas cancerosa (...) portanto foi também no sentido de ajudá-las” (P3)

“entretanto a senhora faleceu (...) senti-me quase na obrigação de a substituir” (P7).

Os depoimentos de ambos sugerem que o cuidado das colónias é frequentemente vivido como uma responsabilidade ética e moral, ultrapassando uma lógica meramente individual ou circunstancial. Nestes discursos, ambos os/as participantes parecem assumir o cuidado não apenas como resposta às necessidades dos animais, mas também como continuidade de um compromisso previamente estabelecido por outros/as cuidadores/as. Este sentido de responsabilidade parece aproximar-se dos resultados descritos por Rand et al. (2019), que identificam elevados níveis de compromisso moral entre cuidadores/as de gatos errantes. Tal como sugerido pelos autores, muitos/as cuidadores/as experienciam o abandono da atividade como emocionalmente difícil devido à perceção de responsabilidade contínua relativamente ao bem-estar dos animais.

Compromisso com a causa

As entrevistas evidenciam um elevado compromisso emocional e pessoal com o cuidado das colónias. Este compromisso parece manifestar-se através da integração da atividade na identidade pessoal dos/as participantes, do investimento na aprendizagem de competências específicas e da atribuição de significado moral e social à atividade.

Integração da atividade na identidade pessoal

Os/as participantes descrevem frequentemente o cuidado animal como algo profundamente integrado na sua identidade pessoal e nos seus valores.

“faço isto desde criança”, “sempre tive uma relação muito boa com os animais” (P2).

“sim, na minha maneira de ser é” (P5).

Os discursos sugerem que o envolvimento com a causa animal ultrapassa uma ação pontual ou circunstancial, assumindo-se como parte integrante da forma como os/as participantes se percecionam a si próprios/as e a sua missão na vida. A atividade parece estar associada a valores pessoais profundamente internalizados, nomeadamente empatia, responsabilidade e proteção dos mais vulneráveis.

Estes resultados corroboram estudos que associam a relação humano-animal a processos de vinculação emocional e construção identitária (Beetz et al., 2012; Menna et al., 2019). Tal como observado por Young e Thompson (2019), o cuidado de gatos errantes tende frequentemente a assumir um lugar central na identidade dos/as cuidadores/as, influenciando a forma como organizam emocionalmente a sua vida quotidiana.

Além disso, os discursos parecem sugerir que esta relação com os animais é frequentemente percecionada como relativamente estável ao longo do percurso de vida dos/as participantes, reforçando a ideia de continuidade identitária associada ao cuidado animal.

Investimento na aprendizagem e aquisição de competências

Alguns/as participantes demonstram também um investimento ativo na aquisição de conhecimentos relacionados com o cuidado animal, particularmente ao nível da captura, esterilização e gestão de colónias.

“na altura fiz um curso online, digamos assim, de uma associação nos Estados Unidos precisamente especializada em esterilização e captura.” (P6)

Este resultado sugere que o papel de tratador/a de colónias de gatos ultrapassa a simples alimentação dos animais, envolvendo igualmente aquisição de competências técnicas, organização prática e aprendizagem contínua que permitam abordar de forma preventiva a melhoria da qualidade de vida de animais de rua. A procura voluntária de formação parece refletir um forte envolvimento com a atividade e uma preocupação em garantir melhores condições de cuidado, mas também de vida aos animais. De forma semelhante, Young e Thompson (2019) referem que o cuidado de gatos errantes tende a envolver elevados níveis de dedicação prática e emocional, exigindo dos/as cuidadores/as adaptação constante às necessidades dos animais e aos desafios associados à gestão das colónias. Além disso, este investimento pode também ser interpretado como tentativa de aumentar o sentimento de eficácia pessoal perante uma atividade frequentemente percecionada como emocionalmente exigente e difícil de gerir.

Custos e benefícios associados à atividade

As respostas recolhidas refletem uma experiência marcada por forte ambivalência emocional. O cuidado das colónias surge simultaneamente associado a desgaste psicológico, preocupação constante e sobrecarga emocional, mas também a sentimentos de felicidade, realização pessoal e significado existencial.

Impacto na vida pessoal e profissional

Os/as participantes descrevem frequentemente dificuldades na conciliação entre o cuidado das colónias e outras áreas da vida pessoal e profissional.

“Às vezes é complicado porque não tenho tanto tempo para estar com a minha filha como deveria.” (P2)

“Sou tradutora, embora agora já não consiga exercer muito, são muitos animais para cuidar em casa e fora.” (P6)

“Do ponto de vista psicológico é desgastante. (...) não descansamos tanto como poderíamos.” (P2)

Os resultados sugerem que o cuidado das colônias exige um investimento temporal significativo, influenciando rotinas pessoais e organização da vida quotidiana. Em alguns casos, os discursos parecem evidenciar conflitos entre as exigências da atividade e outras responsabilidades pessoais, familiares e profissionais.

Este resultado aproxima-se da literatura relativa a profissionais que trabalham diretamente com animais, na qual são frequentemente descritas dificuldades de equilíbrio entre vida pessoal e exigências associadas ao cuidado animal (Harris et al., 2024). Embora os/as participantes do presente estudo não desempenhem formalmente profissões ligadas ao cuidado animal, os discursos sugerem níveis de investimento temporal e emocional semelhantes aos descritos nesses contextos ocupacionais.

Desgaste emocional e fadiga por compaixão

O sofrimento emocional associado ao cuidado contínuo emerge como uma das dimensões mais significativas da experiência dos/as participantes deste estudo. Os seus discursos sugerem que este desgaste assume diferentes formas, incluindo preocupação persistente, hipervigilância relativamente aos animais, sofrimento associado à doença e morte e sentimentos de impotência perante a impossibilidade de responder a todas as necessidades observadas.

Em alguns casos, os/as participantes descrevem um estado de preocupação constante relativamente ao paradeiro e segurança dos animais.

“(...) quando algum gato está sem aparecer há um dia, há dois dias, há três dias, o que é que lhe aconteceu?” (P6)

Noutros relatos, o sofrimento parece surgir sobretudo associado à doença e morte dos animais. P8 afirma:

“Quando ficam doentes ou quando tenho que os “adormecer” aí custa mais. Porque já havia um vínculo (...).” (P8)

A referência explícita ao “vínculo” evidencia que a proximidade emocional desenvolvida ao longo do cuidado de um animal de rua não parece diferir de forma significativa da que é reportada em relação aos próprios animais de estimação adotados. Este vínculo vai, por isso, intensificar o impacto psicológico associado à perda dos animais. Este resultado parece particularmente relevante, uma vez que estes/as participantes têm uma exposição frequente ao sofrimento e morte animal, geralmente sem suporte emocional ou institucional.

Estas narrativas parecem ilustrar a fadiga por compaixão de Figley (1995a; 1995b), entendida como o impacto emocional negativo decorrente da exposição prolongada ao sofrimento de outros seres. De forma semelhante, Young e Thompson (2019) identificaram elevados níveis de fadiga por compaixão e *burnout* entre cuidadores/as de gatos errantes, particularmente associados à responsabilidade constante, à ausência de apoio institucional e à percepção de insuficiência perante as necessidades dos animais. Estes resultados parecem ser análogos a outros encontrados na literatura relativa a profissionais que trabalham diretamente com animais, sugerindo que a exposição contínua ao sofrimento animal pode associar-se a elevados níveis de ansiedade, exaustão emocional e desgaste psicológico (Harris et al., 2024; Malone, 2025). Os resultados do presente estudo parecem aproximar-se destas descrições, sugerindo que o cuidado informal de colônias pode envolver exigências emocionais semelhantes às observadas em contextos profissionais de cuidado animal.

Necessidade de estabelecimento de limites emocionais

Os discursos dos/as participantes revelam igualmente tentativas de racionalização e estabelecimento de limites emocionais face às exigências da atividade.

“É mesmo uma linha muito tênue, temos que andar assim muito racionais, saber o nosso papel, é só dar de comer, alimentar e esterilizar. Não podemos salvá-los todos (...).” (P8)

Este extrato parece refletir a tentativa de adaptação emocional perante uma atividade caracterizada pela exposição contínua ao sofrimento animal e pela percepção de insuficiência de recursos face às necessidades existentes. Os/as participantes parecem reconhecer simultaneamente o desejo de ajudar e os limites reais da sua capacidade emocional.

Este resultado sugere que o estabelecimento de limites emocionais poderá funcionar como estratégia protetora face ao desgaste psicológico associado ao cuidado continuado. Tal como referido por Figley (1995a), indivíduos expostos de forma prolongada ao sofrimento alheio tendem frequentemente a desenvolver mecanismos de distanciamento emocional, pelo menos parcial, como forma de proteção psicológica.

Os discursos sugerem, assim, que o cuidado das colónias envolve um esforço contínuo, associado não apenas à satisfação das necessidades práticas dos animais, mas também ao investimento afetivo desenvolvido ao longo do tempo. No entanto, importa reconhecer que este envolvimento emocional poderá simultaneamente funcionar como fonte de sofrimento e como elemento estruturante da identidade e do sentido de propósito dos/as participantes.

Significado moral e social do cuidado animal

De facto, os discursos evidenciam que os/as participantes atribuem um forte significado moral e social à atividade. Uma das participantes descreve o seu papel como “(...) é assim a minha forma de melhorar um pouquinho o nosso mundo.” (P3) e outro “fico realmente muito feliz por eles estarem cá, por ainda estarem vivos.” (P7)

Os discursos sugerem que os/as participantes constroem a atividade como uma forma de intervenção moralmente significativa, na medida em que parecem atribuir valor à possibilidade de reduzir sofrimento e melhorar as condições de vida dos animais. Neste sentido, o cuidado animal parece assumir uma dimensão ética e social mais ampla, sendo percecionado como uma contribuição concreta para o bem-estar animal e para a comunidade.

Para além disso, os resultados indicam que a atividade é frequentemente experienciada como fonte de significado existencial, utilidade social e realização pessoal. A perceção de impacto positivo na vida dos animais parece contribuir para sentimentos de coerência pessoal, satisfação e propósito, funcionando simultaneamente como importante elemento motivacional para a continuidade da atividade. Estes resultados corroboram os estudos de Deak et al. (2019) e Rand et al. (2019), que identificam sentimentos de propósito, realização pessoal e utilidade social como importantes fatores protetores do bem-estar psicológico dos/as cuidadores/as de animais.

De forma semelhante, Wells (2019) sugere que a relação com os animais pode constituir uma importante fonte de significado emocional, coerência identitária e sentimento de utilidade social. Os resultados do presente estudo parecem indicar que estes benefícios psicológicos

desempenham um papel relevante na manutenção do envolvimento dos/as participantes com a atividade, mesmo perante as exigências emocionais e práticas associadas ao cuidado continuado das colónias.

Deste modo, os resultados sugerem que o cuidado das colónias constitui simultaneamente uma fonte de sofrimento e de realização pessoais, em que sentimentos positivos coexistem frequentemente com experiências de desgaste emocional e preocupação persistente. Esta coexistência de custos e benefícios evidencia a complexidade da experiência dos/as tratadores/as, sugerindo que o impacto da atividade no bem-estar não é linear nem isento de desafios emocionais.

Sentimentos de realização e felicidade

Apesar dos custos associados à atividade, os/as participantes identificam diversos benefícios emocionais e psicológicos decorrentes do cuidado das colónias.

Os discursos evidenciam sentimentos de felicidade e satisfação associados à perceção de melhoria das condições de vida dos animais.

“(...) eu sinto-me bem porque estou a ajudar animais” (P3)

“(...) sinto-me realmente muito feliz por eles estarem cá, por ainda estarem vivos, senão muitos já teriam ido.” (P7)

O cuidado das colónias funciona como importante fonte de realização emocional, particularmente através da perceção de impacto positivo no bem-estar dos animais. A sobrevivência e melhoria das condições de vida dos gatos parecem assumir forte significado emocional para os/as participantes do presente estudo. Este resultado corrobora a literatura que destaca os benefícios psicológicos da relação humano-animal, nomeadamente sentimentos de satisfação pessoal, propósito e bem-estar subjetivo (Bao et al., 2016; McConnell et al., 2011).

Papel da comunidade

A relação com a comunidade surge como uma dimensão particularmente relevante na experiência subjetiva dos/as participantes. As experiências relatadas parecem dividir-se entre situações de estigmatização social e experiências de apoio e reconhecimento comunitário.

Estigmatização e incompreensão social

A maioria dos/as participantes descreve experiências de crítica, desvalorização e incompreensão relativamente à atividade de cuidado das colónias.

“eu tenho que ir sem o vizinho ver, porque se o vizinho vê trata-nos mal.” (P5)

“(…) uma pessoa que cuida de animais não é uma pessoa desequilibrada.” (P2)

“Mas claro que somos um bocadinho as «tolinhas dos animais»” (P8)

Estas narrativas parecem refletir a persistência de representações sociais negativas associadas aos/às cuidadores/as de animais errantes, frequentemente descritos/as como excessivamente emocionais ou socialmente desajustados/as. Os discursos parecem evidenciar necessidade constante de legitimação da atividade perante a comunidade.

Este resultado corrobora outros encontrados na literatura que identificam o estigma social e a ausência de reconhecimento ou invisibilidade social do trabalho de cuidado animal informal como fatores que contribuem para o sofrimento psicológico de cuidadores/as de gatos errantes (Deak et al., 2019; Rand et al., 2019; Young e Thompson, 2019).

Apoio e reconhecimento comunitário

Apesar das dificuldades descritas, alguns/as participantes referem igualmente experiências positivas de apoio e reconhecimento por parte da comunidade.

“Consegui cativar algumas pessoas para ajudar a manter ali o espaço (...)” (P3)

“há muita gente aqui que alimenta os gatos” (P4)

“há aqueles moradores que adoram ver os gatos, que nos felicitam e que dizem que têm mesmo muita admiração do trabalho que a gente faz” (P6)

Estes discursos sugerem que o apoio comunitário pode também funcionar como fator protetor, reduzindo sentimentos de isolamento e aumentando a validação social da atividade desenvolvida.

Tal como sugerido por Rand et al. (2019), a perceção de apoio social parece influenciar significativamente a forma como os/as cuidadores/as experienciam emocionalmente o cuidado

das colónias, podendo atenuar o impacto psicológico associado ao desgaste emocional e à responsabilidade contínua.

Assim, os resultados do presente estudo sugerem que a comunidade assume simultaneamente um papel de obstáculo e de facilitador na experiência dos/as tratadores/as de colónias, influenciando significativamente o significado atribuído à atividade e o impacto emocional associado ao cuidado animal.

Considerações Finais

O presente estudo procurou compreender as práticas de cuidado desenvolvidas por tratadores/as de colónias de gatos errantes da zona do Grande Porto e a forma como estas influenciam o seu bem-estar psicológico e emocional. Os resultados obtidos permitiram evidenciar que o cuidado de colónias constitui uma atividade complexa, envolvendo não apenas tarefas práticas associadas à alimentação, monitorização e gestão dos animais, mas também elevados níveis de investimento emocional, vinculação, responsabilidade moral e sentido de propósito. Neste sentido, os discursos dos/as participantes sugerem que o envolvimento continuado no cuidado animal influencia simultaneamente experiências de sofrimento psicológico, desgaste emocional, realização pessoal e atribuição de significado à atividade desenvolvida.

De forma geral, os discursos dos/as participantes sugerem que o envolvimento com os animais errantes é fortemente influenciado por processos de empatia, vinculação emocional e sensibilidade ao sofrimento animal. Tal como descrito por Beetz et al. (2012) e Prato-Previde et al. (2022), a relação humano-animal parece assentar em mecanismos emocionais e relacionais profundos, associados à proximidade afetiva e à tendência para responder ao sofrimento dos animais através de comportamentos de cuidado e proteção. Neste sentido, os resultados do presente estudo sugerem que o cuidado das colónias surge não apenas como resposta prática às necessidades dos animais, mas também como forma de reduzir o desconforto emocional provocado pela exposição continuada à vulnerabilidade, abandono e negligência animal.

Paralelamente, os resultados evidenciam que o cuidado continuado das colónias implica elevados níveis de compromisso emocional e pessoal, influenciando significativamente a organização da vida quotidiana dos/as participantes. Tal como observado por Young e Thompson (2019), os/as cuidadores/as parecem experienciar uma forte sensação de

responsabilidade relativamente ao bem-estar dos animais, investindo tempo, recursos emocionais e competências práticas na manutenção das colónias. O investimento contínuo no cuidado, associado à preocupação persistente com os animais, aproxima-se igualmente do conceito de fadiga por compaixão descrito por Figley (1995a), particularmente em situações de exposição repetida ao sofrimento, doença e morte animal.

Contudo, apesar dos custos emocionais associados à atividade, os/as participantes identificam igualmente benefícios psicológicos significativos decorrentes do cuidado animal. Os discursos sugerem que a atividade constitui uma importante fonte de realização pessoal, sentido de utilidade social e propósito existencial. Estes resultados corroboram a literatura que associa a relação humano-animal a níveis mais elevados de bem-estar emocional, sentimentos de companhia e significado psicológico (Bao & Schreer, 2016; McConnell et al., 2011; Wells, 2019). Em vários relatos, o cuidado das colónias parece assumir um papel central na identidade e nos valores pessoais dos/as participantes, funcionando como forma de coerência moral e expressão dos seus princípios éticos.

Além disso, os resultados permitiram evidenciar a relevância do contexto social e comunitário na experiência subjetiva dos/as tratadores/as. Embora alguns/as participantes relatem experiências de apoio e reconhecimento por parte da comunidade, os discursos refletem igualmente sentimentos de incompreensão, estigmatização e desvalorização da atividade desenvolvida. Este aspeto vai ao encontro dos resultados descritos por Rand et al. (2019) e Deak et al. (2019), que identificam a ausência de reconhecimento social e institucional como importante fonte de sofrimento psicológico entre cuidadores/as de gatos errantes. Assim, os resultados do presente estudo sugerem que o impacto emocional do cuidado animal não depende apenas da relação estabelecida com os animais, mas também da forma como esta atividade é percecionada e validada (ou não) socialmente.

De forma global, o presente estudo contribui para aprofundar a compreensão psicológica da experiência de cuidadores/as de colónias de gatos errantes, uma população ainda pouco explorada na literatura científica, particularmente no contexto nacional. Não sendo possível generalizar qual o perfil sociodemográfico das pessoas tratadoras de colónias, as pessoas participantes, anda que maioritariamente do género feminino, são bastante diversas do ponto de vista etário, ocupacional ou familiar. Os resultados sugerem que existem diferentes motivações para o início do exercício desta atividade, sendo sobretudo decorrentes das necessidades percebidas nos animais e/ou do próprio/a tratador/a. Apesar dos custos decorrentes serem significativos, sobretudo em termos de tempo, exposição ao sofrimento animal e estigma por parte da comunidade, os benefícios parecem, para os/as nossos/as

participantes, prevalecer e sustentar a continuidade. O cuidado animal informal constitui uma experiência emocionalmente complexa, marcada simultaneamente por empatia, vinculação afetiva, responsabilidade moral, desgaste psicológico e sentimentos de realização pessoal. Assim, o presente estudo reforça a importância de compreender a relação humano-animal enquanto fenómeno relacional e emocional significativo, destacando o impacto psicológico que o cuidado continuado de animais errantes pode assumir na vida dos/as cuidadores/as.

Limitações e Implicações para Estudos Futuros

Apesar da relevância dos resultados obtidos, o presente estudo apresenta algumas limitações que importa considerar. Em primeiro lugar, a reduzida dimensão da amostra, composta por apenas oito participantes, limita a possibilidade de generalização dos resultados. Embora a investigação qualitativa não tenha como principal objetivo a generalização estatística, uma amostra mais diversificada poderia permitir maior aprofundamento e variedade de experiências associadas ao cuidado de colónias.

Além disso, os/as participantes foram identificados/as através de associações de apoio animal, o que poderá ter influenciado o processo de seleção. É possível que as associações tenham encaminhado participantes particularmente envolvidos/as, disponíveis ou representativos/as de uma imagem mais positiva da atividade desenvolvida, procurando simultaneamente proteger ou valorizar o trabalho realizado pela instituição. Assim, importa considerar a possibilidade de algum viés na seleção dos/as participantes e na representação das experiências relatadas. Em estudos futuros, seria importante poder contar também com a participação de pessoas que já foram tratadoras de colónias, mas desistiram dessa atividade.

Outra limitação relaciona-se com o facto de os dados terem sido recolhidos exclusivamente através de entrevistas individuais. Embora esta metodologia permita um acesso aprofundado às experiências subjetivas dos/as participantes, futuras investigações poderiam beneficiar da utilização de metodologias complementares, como observação participante, grupos focais ou estudos longitudinais, permitindo compreender de forma mais aprofundada as dinâmicas emocionais associadas ao cuidado continuado das colónias.

Para além disso, considera-se relevante que estudos futuros explorem de forma mais específica e com recurso a outras abordagens metodológicas (ex. estudos quantitativos) o impacto psicológico do cuidado animal informal, nomeadamente ao nível da fadiga por compaixão, *burnout*, luto associado à perda animal e estratégias de *coping* utilizadas pelos/as

cuidadores/as. Seria igualmente importante investigar possíveis fatores protetores, como suporte social, apoio institucional e redes comunitárias, que possam contribuir para a promoção do bem-estar psicológico destes/as cuidadores/as. De igual modo, seria pertinente compreender as proximidades e se diferenças nestas variáveis e nestes processos entre as pessoas tratadoras de colónias de gatos e outras populações relevantes na relação humano-animal como é o caso de profissionais de veterinária.

Neste sentido, afigura-se igualmente relevante que investigações futuras integrem uma avaliação do bem-estar dos próprios animais cuidados por estas pessoas. A inclusão de indicadores relativos à condição física, comportamental e sanitária dos animais das colónias permitiria não só complementar a perspetiva dos/as cuidadores/as, mas também estabelecer possíveis associações entre o bem-estar animal e o bem-estar psicológico de quem cuida, contribuindo para uma compreensão mais holística desta relação de cuidado.

Com este estudo, pretendemos dar um primeiro passo na investigação desta temática, dada a escassez ou mesmo inexistência de estudos nacionais sobre a experiência de tratadores/as de colónias de gatos errantes. Um maior investimento científico nesta área poderá contribuir não apenas para aprofundar o conhecimento sobre a relação humano-animal, mas também para promover maior reconhecimento social e institucional do trabalho desenvolvido por estes/as cuidadores/as.

Referências Bibliográficas

- Acquadro Maran, D., Capitanelli, I., Cortese, C. G., Ilesanmi, O. S., Gianino, M. M., & Chirico, F. (2022). Animal-assisted intervention and health care workers' psychological health: A systematic review of the literature. *Animals*, 12(3), 383. <https://doi.org/10.3390/ani12030383>
- American Psychiatric Association. (2020, 2 de abril). *The power of pets for your well-being*. <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/the-power-of-pets-for-your-well-being>
- Antonioli, C., & Reveley, M. A. (2005). Randomised controlled trial of animal facilitated therapy with dolphins in the treatment of depression. *BMJ (Clinical research ed.)*, 331(7527), 1231. <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7527.1231>
- Bao, K. J., & Schreer, G. (2016). Pets and happiness: Examining the association between pet ownership and wellbeing. *Anthrozoös*, 29(2), 283-296. <https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1152721>
- Barcelos, A. M., Kargas, N., Maltby, J., & Mills, D. S. (2023). Potential psychosocial explanations for the impact of pet ownership on human well-being: Evaluating and expanding current hypotheses. *Human-Animal Interactions*, Article hai.2023.0008. <https://doi.org/10.1079/hai.2023.0008>
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Edições, 70.
- Batista, E. C., de Matos, L. A. L., & Nascimento, A. B. (2017). A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 11(3), 23-38.
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
- Boissy, A., Arnould, C., Chaillou, E., Désiré, L., Duvaux-Ponter, C., Greiveldinger, L., Leterrier, C., Richard, S., Roussel, S., Saint-Dizier, H., Meunier-Salaün, M. C., Valance, D., & Veissier, I. (2007). *Emotions and cognition: A new approach to animal welfare*. *Animal Welfare*, 16(S1), 37-43. <https://doi.org/10.1017/S0962728600031717>

- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage Publications.
- Browning, H., & Veit, W. (2022). The sentience shift in animal research. *The new bioethics: a multidisciplinary journal of biotechnology and the body*, 28(4), 299-314. <https://doi.org/10.1080/20502877.2022.2077681>
- Deak, B. P., Ostendorf, B., Taggart, D. A., Peacock, D. E., & Bardsley, D. K. (2019). The significance of social perceptions in implementing successful feral cat management strategies: A global review. *Animals*, 9(9), 617. <https://doi.org/10.3390/ani9090617>
- Dean, R., Adams, V., Mellanby, R., Allister, R., Platt, S., Halliwell, R., Harrison, W., Hardy, B., & Sibbald, B. (2008). Wellbeing survey of the veterinary profession. *The Veterinary Record*, 163(24), 728. <https://doi.org/10.1136/vr.163.24.728-c>
- Dimitrijević I. (2009). Animal-assisted therapy--a new trend in the treatment of children and adults. *Psychiatria Danubina*, 21(2), 236–241. <https://hrcak.srce.hr/file/62548>
- Erdoğan, A., & Kahya, Y. (2022). Comparison of pet owners and non-pet owners in terms of depression, anxiety and quality of life [Evcil hayvan sahibi olanlar ve olmayanların depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi açısından karşılaştırılması]. *Genel Tıp Dergisi*, 32(5), 486-489. <https://doi.org/10.54005/geneltip.1100778>
- Figley, C. R. (Ed.). (1995a). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Figley, C. R. (1995b). *Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring*. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (pp. 3-28). Sidran Press.
- Ford, C. (2025, 24 de março). The harrowing lives of animal researchers: Science depends on animal testing. But the work comes at a steep, hidden cost. *Vox*. <https://www.vox.com/future-perfect/400534/animal-researchers-lab-ethics-trauma-stress>
- Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95(4), 307-312.
- Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and one year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial

- (CAST). *American Journal of Cardiology*, 76(17), 1213-1217. [https://doi.org/10.1016/S0002-9149\(99\)80343-9](https://doi.org/10.1016/S0002-9149(99)80343-9)
- Friedmann, E., & Son, H. (2009). The human-companion animal bond: How humans benefit. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, 39(2), 293-326. <https://doi.org/10.1016/j.cvsm.2008.10.015>
- Garrity, T. F., Stallones, L. F., Marx, M. B., & Johnson, T. P. (1989). Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoös*, 3(1), 35-44. <https://doi.org/10.2752/089279390787057829>
- Harris, H., & Zungu, D. J. (2024). Recent discoveries about the frequency of mental health issues among veterinarians. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 15(7), 675. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000675>
- Hart, L. A., Hart, B. L., & Bergin, B. (1987). Socializing effects of service dogs for people with disabilities. *Anthrozoös*, 1(1), 41–44. <https://doi.org/10.2752/089279388787058696>
- Hart, L. A., Zasloff, R. L., Bryson, S., & Christensen, S. L. (2000). The role of police dogs as companions and working partners. *Psychological Reports*, 86(1), 190-202. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.1.190>
- Joinson, C. (1992). Coping with compassion fatigue. *Nursing*, 22(4), 116-120.
- Kang, M., Han, A. R., Kim, D. E., Seidle, T., Lim, K. M., & Bae, S. J. (2018). Mental stress from animal experiments: A survey with Korean researchers. *Toxicological Research*, 34, 75-81. <https://doi.org/10.5487/TR.2018.34.1.075>
- Malone, A. (2025). Behind the leash: Burnout, compassion fatigue, and occupational strain in dog trainers. *Behavioral Sciences*, 15(6), 798. <https://doi.org/10.3390/bs15060798>
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239-1252. <https://doi.org/10.1037/a0024506>
- Menna, L. F., Santaniello, A., Todisco, M., Amato, A., Borrelli, L., Scandurra, C., & Fioretti, A. (2019). The human–animal relationship as the focus of animal-assisted interventions: A one health approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3660. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193660>

- Miltiades, H., & Shearer, J. (2011). Attachment to pet dogs and depression in rural older adults. *Anthrozoös*, 24(2), 147-154. <https://doi.org/10.2752/175303711X12998632257585>
- Motooka, M., Koike, H., Yokoyama, T., & Kennedy, N. L. (2006). Effect of dog-walking on autonomic nervous activity in senior citizens. *The Medical journal of Australia*, 184(2), 60-63. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2006.tb00116.x>
- Odendaal, J. S. J., & Meintjes, R. A. (2003). Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. *Veterinary Journal*, 165(3), 296-301. [https://doi.org/10.1016/S1090-0233\(02\)00237-X](https://doi.org/10.1016/S1090-0233(02)00237-X)
- Pandey, R. P., Himanshu, Gunjan, R., & Chang, C.-M. (2024). The role of animal-assisted therapy in enhancing patients' well-being: Systematic study of the qualitative and quantitative evidence. *JMIRx Medicine*, 5, e51787. <https://doi.org/10.2196/51787>
- Prato-Previde, E., Basso Ricci, E., & Colombo, E. S. (2022). The Complexity of the Human–Animal Bond: Empathy, Attachment and Anthropomorphism in Human–Animal Relationships and Animal Hoarding. *Animals*, 12(20), 2835. <https://doi.org/10.3390/ani12202835>
- Rand, J., Hayward, A., & Tan, K. (2019). Cat colony caretakers' perceptions of support and opposition to TNR. *Frontiers in Veterinary Science*, 6, 57. <https://doi.org/10.3389/fvets.2019.00057>
- Reevy, G. M., & Delgado, M. M. (2014). Are emotionally attached companion animal caregivers conscientious and neurotic? Factors that affect the human–companion animal relationship. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 18(3), 239-258. <https://doi.org/10.1080/10888705.2014.988333>
- Reis, M., Ramiro, L., Camacho, I., Tomé, G., Brito, C., & Gaspar de Matos, M. (2017). Does having a pet make a difference? Highlights from the HBSC Portuguese study. *European Journal of Developmental Psychology*, 15(5), 548-564. <https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1317242>
- Rew L. (2000). Friends and pets as companions: strategies for coping with loneliness among homeless youth. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing: official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 13(3), 125-132. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2000.tb00089.x>

- Sahebalzamani, M., Rezaei, O., & Moghadam, L. F. (2020). Animal-assisted therapy on happiness and life quality of chronic psychiatric patients living in psychiatric residential care homes: A randomized controlled study. *BMC Psychiatry*, 20, 575. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02980-8>
- Salmon, P. W., & Salmon, I. M. (1982). *A dog in residence: A companion animal study undertaken at the Caulfield geriatric hospital*. Salmon and Bock.
- Saunders, J., Parast, L., Babey, S. H., & Miles, J. V. (2017). Exploring the differences between pet and non-pet owners: Implications for human-animal interaction research and policy. *PLoS ONE*, 12(6), e0179494. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179494>
- Scotney, R., Rand, J., Rohlf, V., Hayward, A., & Bennett, P. (2023). The impact of lethal, enforcement-centred cat management on human wellbeing: Exploring lived experiences of cat carers affected by cat culling at the Port of Newcastle. *Animals*, 13(2), 271. <https://doi.org/10.3390/ani13020271>
- Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in historical perspective. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (3rd ed., pp. 17-32). Elsevier Academic Press.
- Shiloh, S., Sorek, G., & Terkel, J. (2003). Reduction of state-anxiety by petting animals in a controlled laboratory experiment. *Anxiety, Stress, & Coping*, 16(4), 387-395. <https://doi.org/10.1080/1061580031000091582>
- Ståhl, A., Salonen, M., Hakanen, E., Mikkola, S., Sulkama, S., Lahti, J., & Lohi, H. (2023). Pet and owner personality and mental wellbeing associate with attachment to cats and dogs. *iScience*, 26(12), 108423. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2023.108423>
- Stasi, M. F., Amati, D., Costa, C., Resta, D., Senepa, G., Scarafioiti, C., Aimonino, N., & Molaschi, M. (2004). Pet-therapy: a trial for institutionalized frail elderly patients. *Archives of gerontology and geriatrics. Supplement*, (9), 407-412. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2004.04.052>
- Teo, J. T., & Thomas, S. J. (2019). Psychological mechanisms predicting wellbeing in pet owners: Rogers' core conditions versus Bowlby's attachment. *Anthrozoös*, 32(3), 399–417. <https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1598660>
- Virués-Ortega, J., & Buela-Casal, G. (2006). Psychophysiological effects of human-animal interaction: Theoretical issues and long-term interaction effects. *The Journal of*

Nervous and Mental Disease, 194(1), 52-57. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000195354.03653.63>

Wells, D. L. (2009). The effect of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues*, 65(3), 523-543. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2009.01612.x>

Wells, D. L. (2019). The state of research on human–animal relations: Implications for human health. *Anthrozoös* 32(2), 169-181, <https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1569902>

Wells, D. L., & Treacy, K. R. (2024). Pet attachment and owner personality. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1406590. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1406590>

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

Wood, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2005). The pet connection: pets as a conduit for social capital?. *Social science & medicine*, 61(6), 1159-1173. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.01.017>

Young, R. L., & Thompson, C. Y. (2019). Exploring empathy, compassion fatigue, and burnout among feral cat caregivers. *Society & Animals*, 28(2), 151-170. <https://doi.org/10.1163/15685306-00001704>

Anexos

Anexo A – Guião de Entrevista Semiestruturada

Introdução: Breve apresentação do objetivo da entrevista, esclarecimento de possíveis dúvidas que possam surgir. É dado o consentimento informado, e pedida autorização para a gravação da entrevista em formato áudio para análise posterior do conteúdo.

Caracterização sociodemográfica:

- Idade, género, profissão, com quem vive atualmente

1. Lembra-se como começou a ser tratador de colónias de gatos? Qual a principal razão que o/a levou a começar? Quais as suas motivações para o fazer?

2. Há quanto tempo cuida de colónias?

3. Como encontrou as colónias que cuida?

4. Qual a quantidade das colónias que cuida e com que frequência? Como é a sua abordagem para com os animais? Quais os cuidados que lhes presta?

5. Consegue-me dar uma estimativa dos seus gastos mensais em dinheiro e em horas para cuidar dos animais?

6. Como acha que a sua função de tratador/a de colónias é vista pelas outras pessoas? Pelas pessoas próximas (família e amigos) e pela comunidade (vizinhança)?

7. Qual o balanço que faz em termos de custos e benefícios associados a ser tratador/a de colónias de gatos?

7.1. Alguma vez sacrificou algo na sua vida pessoal priorizar o bem-estar do animal? (ex: adiar um compromisso, não ter gastos a nível pessoal para poder gastar com os animais, prescindir de ir de férias)

7.2. O que sente que esta atividade acrescenta à sua vida? Que impacto é que este papel de tratador/a de colónias tem na sua vida, no seu bem-estar e na sua saúde mental? Porquê?

8. Que sugestões é que gostaria de deixar para melhorar a situação/condição das pessoas tratadoras de colónias e que cuidam de animais que vivem na rua de uma forma geral

Anexo B - Consentimento Informado

O meu nome é Beatriz Martins Rodrigues e estou a fazer um estudo de mestrado em Psicologia, sob orientação da Professora Doutora Susana Coimbra e da Professora Doutora Margarida Araújo. Gostava muito de poder contar com o seu contributo para ajudar a compreender melhor o papel das pessoas tratadoras de colónias de gatos, as suas motivações e experiências, assim como o impacto que o desempenho deste papel tem nas suas vidas.

Durante a nossa conversa, será feito um conjunto de perguntas, não sendo obrigado/a a responder às quais não se sentir confortável. Não existem respostas certas ou erradas, o mais importante é partilhar a sua perspetiva da forma mais genuína possível. Para garantir que não me esqueço ou percebo mal a informação que partilhar, peço a sua autorização para gravar a entrevista em formato áudio. Tudo o que disser será usado apenas para fins académicos, e a informação não será partilhada com ninguém fora desta investigação, no caso eu e as minhas orientadoras. No final da entrevista, pode fazer qualquer alteração ou acrescentar informação, se assim o entender. No final do meu estudo, enviar-lhe-ei também o resultado final do meu estudo e tentarei divulgar os resultados de modo a contribuir para tornar o papel de pessoas tratadoras de colónias mais visível, valorizado e apoiado. A sua participação é totalmente voluntária e confidencial, e pode fazer pausas ou desistir de responder a qualquer momento, sem sofrer qualquer penalização.

Declaro que sou maior de idade, entendi o que me foi explicado e aceito participar nesta investigação.

Porto, ____ de _____ de _____

Assinatura:

Anexo C – Parecer favorável da Comissão de Ética



COMISSÃO DE ÉTICA PARECER (Ref.ª 2025-12-04)

A Comissão de Ética (CdE) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, tendo apreciado os documentos do projeto de investigação denominado **“A Invisibilidade do Cuidado: Práticas e Desafios dos Tratadores de Colónias de Gatos no Grande Porto”**, submetidos para apreciação ética por **Beatriz Martins Rodrigues** e com orientação da **Profª Doutora Susana Coimbra e Doutora Margarida Araújo**, na reunião nº 11/CdE/2025, de 10 e 19 de dezembro, emitiu um **Parecer Favorável** à realização da pesquisa.

A Comissão de Ética recomenda,

- 1- que haja uma clarificação do número de participantes a envolver;
- 2- no que diz respeito ao termo de consentimento:
 - 1) Alguma clarificação sobre como será garantido o anonimato e confidencialidade;
 - 2) Explicitar os procedimentos de gestão dos áudios e transcrições;
 - 3) Adicionar a informação relativa à obtenção de parecer favorável da comissão de ética;
 - 4) Acrescentar que não se antecipa risco acrescido decorrente da participação no estudo;
 - 5) Acrescentar estimativa da duração da entrevista;
- 3- ponderar incluir, na devolução dos resultados às associações, contactos de apoio para pessoas que possam estar em situação especialmente vulnerável.

Parecer favorável

A CdE é favorável à realização do projeto tal como apresentado.

FPCEUP, 06 de janeiro de 2026

Pel' o Presidente da CdE,

Prof. Doutor Rui Alexandre Alves

Anexo D – Tabela de Categorias e Subcategorias

Categoria:	Subcategorias	Descrição	Exemplo
Motivações	Por necessidades apresentadas pelos animais (6)	Participantes que iniciaram a atividade por pena dos animais e/ou das condições em que os gatos habitavam	“os bichos ficaram desamparados, e eu com muita pena dos bichos, porque eles andavam sempre aí cheios de fome” (P1) “por ter uma empatia natural com eles (...) quando eu vejo um bichinho em sofrimento, uma pessoa em sofrimento o meu instinto é ir, socorrer.” (P2) “quando saía de carro de manhã, começou-me a incomodar ver, na altura das crias, passava e eram crias mortas, atropeladas logo assim pela manhã e isso começou-me a incomodar assim um bocadinho.” (P4) “aperceber-me de que precisam de ajuda, na alimentação principalmente, e porque sempre gostei de animais.” (P5) “foi porque vi uma ninhada de gatos e via que as pessoas deixavam só restos de comida. Eu pensei assim, isto não é forma de se alimentar, ainda por cima gatinhos bebês.” (P6) “Tinha uns gatinhos lá no quintal e fiquei com pena e fui tentar perceber o que é que se podia fazer.” (P8)
	Por necessidades pessoais (1)	Participantes que iniciaram a atividade de alimentar os animais como um fator de companhia	“no meu caso se calhar de não ter filhos, pronto. E acabei por canalizar algum tempo a ter compaixão pelos animais e dedicar-me aos animais.” (P8)

	Continuação do legado (2)	Participantes que iniciaram a atividade assegurando o papel de outro cuidador devido a esses serem pessoas idosas ou doentes	“As senhoras eram as duas doentes, uma delas cancerosa. (...) portanto foi também no sentido de ajudá-las.” (P3) “Entretanto, a senhora faleceu. Faleceu e eu senti-me quase na obrigação de a substituir” (P7)
--	---------------------------	--	---

Categoria	Descrição	Exemplo
Compromisso com a causa (6)	Participantes que identificam o seu envolvimento para com esta causa como algo que faz parte de si, que representa quem é como pessoa/cidadão e/ou investem em formação e aprofundam os seus conhecimentos acerca desta atividade	“(…) faço isto desde criança.”, “sempre tive uma relação muito boa com os animais. Tanto eu consigo comunicar bem com eles, como eles confiam em mim e consigo ganhar uma grande confiança. Desde muito pequenina, desde que me lembro de existir e desde que me lembro de existir tratei de todos os animais, não só de casa, como os animais que vinham pedir ajuda.”, “portanto acho que faz parte da própria educação e do instinto que nós também teremos/ temos genético não é?” (P2) “eu acho que não procuro, mas se me pedirem ajuda ou se me deparar com determinadas situações, sou incapaz de não reagir. Porque se não fizer depois é um problema maior para mim.” (P4) “Sim, na minha maneira de ser é e acho que não estou a fazer mal nenhum” (P5) “na altura fiz um curso online, digamos assim, de uma associação nos Estados Unidos precisamente especializada em esterilização e captura.” (P6) “fiz por contribuir para o bem-estar deles, pelo menos aqui à volta, não vejo quem é que os pudesse alimentar. Portanto, sinto-me realmente muito feliz por eles estarem cá, por ainda estarem vivos, senão muitos já teriam ido” (P7)

		“ (...) é assim a minha forma de melhorar um pouquinho o nosso mundo” (P3)
--	--	--

Categoria	Subcategoria	Descrição	Exemplo
Custos	Tempo (3)	Participantes que despendem muito tempo com esta atividade, acabando por negligenciar outros momentos da sua vida pessoal	“Sou tradutora, embora agora já não consiga exercer muito, são muitos animais para cuidar em casa e fora.” (P6) “Às vezes é complicado porque não tem tanto tempo para estar com a minha filha como deveria” (P2) “Por exemplo, eu não vou trabalhar, mas vou lá de propósito.” (P8 referente a uma colónia que alimenta perto do seu local de trabalho)
	Angústia/Desgaste (3)	Participantes que relatam uma dificuldade em não se deixarem afetar emocionalmente com esta atividade	“causa angústia, por exemplo, vem o frio, vem a chuva, vem o calor, será que eles têm água, ao chegar lá e ver que já não têm água é angustiante.”, “Quando ficam doentes ou quando tenho que os “adormecer” aí custa mais. Porque já havia um vínculo lá está, uma ligação que é difícil de tomarmos essa atitude, mas tem que ser. E temos que ser muito racionais nessas partes”; “É mesmo uma linha muito tênue, temos que andar assim muito racionais, saber o nosso papel, é só dar de comer, alimentar e esterilizar. Não podemos salvá-los todos (...)” (P8)

			“percebem que isto é um compromisso que... E também depois chega uma altura em que temos de aprender a delegar também”; “quando não conseguimos, saber delegar e isso custa muito porque nós sabemos que as outras pessoas não vão fazer as coisas como nós fazemos, não vão ter o cuidado de manter aquilo se gato limpo, se calhar não vão tentar ter o cuidado de, sei lá, quando sabemos que vai chover, ir um bocadinho mais cedo que os animais já estão lá à espera por terem a oportunidade de comer antes de começar a chover”; “o que é cansativo a nível emocional depois, também isso pronto, porque o físico também cansa a parte emocional. E por exemplo quando algum gato está sem aparecer há um dia, há dois dias, há três dias, o que é que lhe aconteceu? Será que estava preso em alguma casa” (P6) “Do ponto de vista psicológico é desgastante porque a gente vai pra cama, imagina vamos dormir e de repente olhamos, porque a gente sabe que há gatos agressivos que atacam os outros”; “do ponto de vista da preocupação, do ponto de vista de cuidados que temos que ter, por exemplo para também não peguem nenhuma, que não entre para dentro de casa nenhum tipo de bichos”; “A nível
--	--	--	---

			psicológico o maior desgaste é, às vezes, não descansarmos tanto como poderíamos” (P2)
Benefícios		Participantes que identificam o seu envolvimento para com esta causa como algo que faz parte de si, que representa quem são como pessoa/cidadão; identificam um impacto positivo no seu bem-estar e/ou investem em formação e aprofundam os seus conhecimentos acerca desta atividade	“(…) faço isto desde criança.”, “sempre tive uma relação muito boa com os animais. Tanto eu consigo comunicar bem com eles, como eles confiam em mim e consigo ganhar uma grande confiança. Desde muito pequenina, desde que me lembro de existir e desde que me lembro de existir tratei de todos os animais, não só de casa, como os animais que vinham pedir ajuda.”, “portanto acho que faz parte da própria educação e do instinto que nós também teremos/ temos genético não é?”, “o balanço é sempre positivo, porque ajudar o outro é uma coisa muito boa.”(P2) “eu acho que não procuro, mas se me pedirem ajuda ou se me deparar com determinadas situações, sou incapaz de não reagir. Porque se não fizer depois é um problema maior para mim.” (P4) “Sim, na minha maneira de ser é e acho que não estou a fazer mal nenhum”, “Pra mim só tem benefícios, (...). Eu sinto-me bem, acho que estou a fazer o que eu acho que devo fazer e os animais agradecem não é.” (P5) “na altura fiz um curso online, digamos assim, de uma associação nos Estados

			Unidos precisamente especializada em esterilização e captura.”, “eu acho que funciona como um bocado de terapia” (P6) “fiz por contribuir para o bem-estar deles, pelo menos aqui à volta, não vejo quem é que os pudesse alimentar. Portanto, sinto-me realmente muito feliz por eles estarem cá, por ainda estarem vivos, senão muitos já teriam ido” (P7) “eu sinto bem porque estou a ajudar animais”, “(...) é assim a minha forma de melhorar um pouquinho o nosso mundo” (P3)
--	--	--	---

Categoria	Subcategoria	Descrição	Exemplo
Comunidade	Obstáculos (6)	Participantes que não sentem apoio/compreensão da vizinhança para com a atividade; fazem por atrapalhar o seu trabalho de tratador, não sentem validação do seu trabalho por parte deles; percepção de estigma.	“Como é que lida a vizinhança? Muito mal. Muito mal porque as pessoas basicamente, e acho que é uma tendência do mundo, as pessoas são individualistas, não é, vivem de uma forma não comunitária”; “a insultar-me a dizer para eu vir limpar a porcaria que os meus gatos tinham feito” (P2) “(…) isso custa-me ver, uma pessoa que cuida de animais não é uma pessoa desequilibrada. Não é a tolinha dos gatos não, essa coisa é um rótulo horroroso social.” (P2) “Os vizinhos não é muito fácil. Já tive ameaças, (...), atolaram-me aquilo cheio de plantas e

		terra para eu não deitar comida.”; “eu tenho que ir sem o vizinho ver, porque se o vizinho vê trata-nos mal”; “ainda há a mentalidade daquilo que algumas pessoas que os animais não devem ser castrados para apanhar ratos” (P5) “eu falei quando estamos a iniciar esta conversa, que a Beatriz agora ia entrevistar umas “crazy cat ladies” não é? Às vezes tem muito a ver com a forma como nós nos apresentamos, não é? (...) descuidam-se porque só vivem ali pra bicharada. E isso é uma é uma grande barreira e ajuda a causar estigma por quem cuida dos animais não é? Se eu aparecer lá vestido como vou vestido para o trabalho, percebe não tenho um ar desgraçado, não tenho um ar de maluquinho,” (P3) “vem-me perguntar porque é que eu estava... porque é que eu não punha a comida à porta de minha casa”; “há um problema grande daquelas senhoras mais idosas (...) gostam de ver ali os animais a comer, ficam ali a observar isso e, mas não têm depois aquele cuidado extra de manter as coisas limpas,”; “Desajuda sim, porque depois as pessoas implicam com os animais, implicam com aquelas pessoas, cria-se ali atrito” (P6) “o senhor implicou que não queria dar a comida não sei o quê, que é um, como é que ele diz, que é como um crime à saúde pública. “ (P7)
--	--	--

			“as pessoas até acham que eu sou uma boa pessoa, mas ninguém se chega pra ajudar. Às vezes há algumas pessoas, quando é na via pública, que fazem comentários mas pronto eu não ligo.”; “Não compreendem” (P8) “Mas claro que somos um bocadinho as “tolinhas dos animais” não é porque ninguém vai perder tempo com os animais de rua, mas pronto.” (P8)
	Facilitadores (3)	Participantes que sentem apoio/compreensão da vizinhança para com a atividade; sentem validação do seu trabalho por parte deles	"consegui até cativar algumas para ajudar a manter ali o espaço e os animais estarem ali bem sem grandes incômodos.”, “eu aproveito sempre esse momento para um bocado de pedagogias não é. ” (P3) “há muita gente aqui, que alimenta os gatos”; “eu acho que as pessoas são receptivas porque, sei lá nós temos um ponto de alimentação na entrada de um prédio, por exemplo, atrás de umas grades e a caixinha tá lá sempre, nunca desaparece.”; “E tivemos de deixar o ponto de alimentação no interior da obra. Eles até nos fizeram lá assim um esquema para nós conseguirmos. (...) o ponto de alimentação tá lá sempre” (P4) “há aqueles moradores que adoram ver os gatos, que nos felicitam e que dizem que têm mesmo muita admiração do trabalho que a gente faz” (P6)

FACULDADE DE **PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**

