Título completo do manuscrito: Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos

Título resumido do manuscrito: Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos

Tânia Marisa Pires Gordinho

Universidade do Algarve | tgordinho@hotmail.com

Cláudia Cristina Guerreiro Luísa

Universidade do Algarve | cluisa@ualg.pt

ORCID: 0000-0002-7250-4406

Resumo

O crescente envelhecimento populacional é uma realidade observada em muitos países, especialmente na Europa. Esta alteração demográfica trouxe a necessidade de compreender e lidar com os desafios associados a essa fase do ciclo de vida, que nem sempre é acompanhada de qualidade de vida. Nas últimas décadas, a relação entre humanos e animais tem passado por transformações, o que tem contribuído para uma reconfiguração dos papéis desempenhados pelos animais de estimação na sociedade, especialmente pelos cães. A pesquisa objetivou investigar a relação entre adultos mais velhos e cães de estimação e avaliar a influência dos mesmos na sua qualidade de vida. Trata-se de um estudo transversal, qualitativo, de caráter descritivo e exploratório, recorrendo à técnica da entrevista semiestruturada. A amostra é composta por oito pessoas com mais de 60 anos residentes na cidade de Quarteira. Os resultados obtidos destacam a conexão especial entre idosos e os seus cães de estimação, considerados membros da família. A convivência traz benefícios como companhia, promove a atividade física e socialização. Os cães contribuem para a redução da tristeza e da depressão, aumentam a felicidade, a energia positiva, o entusiasmo, a disposição, a distração, o estímulo mental, as aprendizagens, a responsabilidade, o valor, o propósito e o sentido de vida. Também oferecem carinho, amor, consolo e podem suprir perdas

humanas, despertando uma vontade renovada de viver. Conclui-se que os cães de estimação exercem uma influência positiva na qualidade de vida dos idosos, proporcionando benefícios a nível biológico, psicológico e social.

Palavras-chave: Envelhecimento; relação humano-animal; cães de estimação; qualidade de vida.

Introdução

A atual dinâmica demográfica é marcada pelo fenómeno do envelhecimento da população, que tem ocorrido desde 1950 e se intensificado especialmente ao longo do século XXI. Em 1950, a população com 60 anos ou mais representava 8% dos habitantes do planeta, passando para 13,5%, em 2020, e estima-se que chegue a 28,2% em 2100. Nesse ano, os idosos com 65 anos ou mais vão representar 22,6% da população e os com 80 anos ou mais alcançam 8,1% da população (Alves, 2019). As projeções para Portugal apontam para um aumento do número de pessoas com 65 anos ou mais, de 2,2 para 3,0 milhões em 2080 (INE, 2020). Novas áreas de estudo têm surgido nas últimas décadas, com o objetivo de compreender e caraterizar as formas de envelhecer positivamente. A relação entre as pessoas idosas e os animais é uma dessas áreas, onde as intervenções assistidas por animais já são conhecidas pelos seus benefícios.

Historicamente, há registos de que a domesticação de animais alterou a relação e aumentou os laços afetivos entre humanos e animais. Atualmente, os animais de estimação, especialmente cães e gatos, são considerados membros da família, sendo visível o progressivo aumento de habitações onde estão inseridos. Este aumento ajuda a compreender que os animais estão a assumir um lugar de enorme importância na preservação da saúde física e mental dos indivíduos (Tatibana & Costa-Val, 2009). Em Portugal, um estudo da MultiDados, realizado entre janeiro e março de 2021, mostrou que 68% das famílias tem, no mínimo, um cão e que 62% tem pelo menos um gato (MARKETEER, 2022). Os resultados do estudo "Primeiros momentos com os animais de estimação" da Royal Canin, indicam que cerca de 7 em cada 10 portugueses (68,7%) consideram o seu animal de estimação como membros essenciais da família (Veterinária Atual, 2021). A Associação Americana de Medicina Veterinária (AVMA) define a ligação humano-animal como dinâmica e benéfica para ambas as espécies, influenciada por

interações físicas, psicológicas e emocionais essenciais para o bem-estar e saúde das mesmas (Faraco, 2008).

A investigação científica sobre a relação humano-animal tem vindo a desenvolver-se e é possível encontrar estudos que a evidenciam, alguns dos quais estão presentes neste artigo. Gazzana e Schmidt (2015) investigaram o vínculo afetivo entre humanos e animais de estimação no ambiente familiar, assim como a importância dessa relação segundo as perceções dos participantes. Os resultados indicaram que a maioria dos participantes considerava o seu animal de estimação como um membro da família. Os animais oferecem amor e companhia sem as exigências dos humanos, aceitam sem julgamentos e despertam características como o instinto e a lealdade. Observou-se que os animais ganham cada vez mais relevância na relação familiar, reforçando a ideia da família multi espécie (Gazzana & Schmidt, 2015). De acordo com Walsh (2009), são os idosos que mais valorizam os animais de companhia pelo bem-estar que proporcionam. Stanley et al. (2014) estudaram a associação entre a posse de um animal de estimação e a solidão, em pessoas com 60 anos ou mais que procuram o seu médico de família. Concluíram que os animais de estimação atenuam o sentimento de solidão em pessoas que residem sozinhas e podem funcionar como uma fonte significativa de conexão social. Assim, a necessidade de conexão social, considerada como a existência de relações significativas com outros humanos, pode ser satisfeita, em parte, pela posse de animais de estimação. Estes proporcionam aos seus tutores um sentimento de valor e responsabilidade para com outro ser vivo, dado que dependem dos donos para sobreviver, o que pode fornecer benefícios à saúde dos adultos mais velhos. Os proprietários de animais de estimação são 36% menos propensos a relatar solidão do que os não proprietários (Stanley et al., 2014).

A pesquisa realizada por Heiden e Santos (2009) sobre os benefícios psicológicos da convivência com animais de estimação para os idosos permitiu aferir que, para existirem benefícios, é necessário que os idosos tenham amor pelos animais. Um dos motivos mais referidos para terem um animal de estimação foi porque gostavam, o que demonstra afeto. A maioria dos inquiridos expressou considerar o seu animal de estimação como membro da família e que as principais vantagens da convivência eram a "alegria, companhia, segurança, ter um passatempo e distração" (Heiden & Santos, 2009, p.495).

Souto et al. (2019) investigaram os efeitos da convivência de idosos com cães de estimação, tendo concluído que esse convívio favorece o bem-estar dos adultos mais velhos, pois os animais de companhia fornecem suporte emocional, contribuem para a realização de caminhadas e brincadeiras, para uma maior sensação de segurança e socialização, minimizam a possibilidade de quedas, previnem possíveis doenças e diminuem sintomas de patologias existentes. Gee e Mueller (2019), no seu estudo, encontraram também fundamentos dos benefícios da posse de animais de estimação para a saúde física e mental dos idosos. A posse desses animais proporciona uma oportunidade para cuidar de um ser vivo, o que diminui os sentimentos de solidão dos donos. Foram encontradas igualmente evidências de que os proprietários, especialmente de cães, têm maior motivação para praticar atividade física, o que beneficia a sua saúde física e cardiovascular. Ikeuchi et al. (2021) sustentam que os idosos socialmente isolados, donos de cães, apresentam uma melhor saúde psicológica do que aqueles que nunca foram tutores de cães de estimação.

Na investigação de Souto et al. (2019), os participantes destacaram o sentimento de companhia, derivado da coabitação com cães de estimação. Ficou confirmado que a posse de um cão de estimação diminui o sentimento de solidão nos idosos, ao proporcionar momentos de distração e conversa, ou seja, os cães de estimação são também referenciados como o seu suporte emocional. A maioria dos entrevistados referiu "sentimentos de alegria, relaxamento, autoconfiança, bem-estar e satisfação com a vida" (Souto et al., 2019, p.11). Este apoio emocional contribui muito significativamente para a saúde mental dos idosos, ao ponto de uma entrevistada dizer que a companhia do seu cão afastou a depressão que sentia (Souto et al., 2019).

Os resultados do estudo qualitativo de Hui Gan et al. (2020) com 14 idosos com idade igual ou superior a 65 anos, donos de animais de estimação, mostraram que os cães são o tipo mais comum de animais de estimação e que todos os entrevistados tinham tido experiências com animais anteriormente. A investigação demonstrou que a posse de animais de companhia beneficia a saúde mental dos donos, dado que proporcionam companhia, conforto, sensação de segurança, elevam o humor, dão um senso de significado e propósito de vida, motivam a envolvência em atividades, reduzem a solidão e aumentam a socialização com amigos e familiares, o que pode ampliar a resiliência das pessoas mais velhas para enfrentar transtornos de saúde mental (Hui Gan et al., 2020).

Micková et al. (2019) consideram que passear com cães pode trazer muitas vantagens para as pessoas, em geral, sendo o grupo etário dos idosos que mais beneficia, ao nível da atividade física e da saúde. Na sua investigação, com o objetivo de avaliar o efeito da posse de cães e a sua relação com a atividade física dos adultos mais velhos, os resultados mostraram que os donos de cães excederam significativamente os minutos de atividade física moderada ou vigorosa recomendados pela Organização Mundial de Saúde.

As investigadoras Souto et al. (2019) verificaram que o passeio das idosas entrevistadas com os seus cães permitiu-lhes fazer novas amizades e manter uma rede de contactos na sua zona de residência, em ruas próximas e em jardins. Também outros locais que costumavam frequentar com os seus animais, como clínicas veterinárias e lojas de animais, possibilitaram o convívio e a interação com outras pessoas. Ter um cão de estimação favorece, assim, a continuidade da vida social dos mais velhos, o que contribui para uma melhor qualidade de vida, pois beneficia a saúde física e mental.

Pruchno et al. (2018) investigaram a associação entre envelhecimento bem-sucedido, apoio social e posse de um animal de companhia, tendo concluído que a posse de um cão está associada a menos doenças crónicas, maior desempenho funcional e níveis mais altos de sucesso subjetivo, especialmente quando os idosos não têm apoio humano. De igual forma, ter um cão e um gato está relacionado com uma maior capacidade funcional, menor dor e níveis mais elevados de sucesso subjetivo. Estes resultados mostram que ter um cão proporciona maiores benefícios do que ter um gato. As descobertas indicam que apoiar a posse de cães de estimação para idosos que não tenham redes sociais pode ter um efeito positivo na experiência de envelhecimento.

O presente estudo debruçou-se sobre o cão como animal de estimação/companhia dos adultos mais velhos com o propósito de analisar a influência dos mesmos na qualidade de vida dos adultos mais velhos. Os objetivos gerais foram os seguintes: (i) investigar a relação entre adultos mais velhos e cães de estimação e (ii) avaliar a influência de cães de estimação na qualidade de vida de adultos mais velhos.

Métodos

Trata-se de uma investigação qualitativa, de carácter descritivo e exploratório que utilizou como instrumento de recolha de dados a entrevista semiestruturada. O estudo

foi realizado na cidade de Quarteira, sendo os oito participantes selecionados de maneira não probabilista, criterial e bola de neve. Foram critérios de inclusão ter 60 ou mais anos, ser reformado ou pensionista, não institucionalizado, residente autonomamente na Cidade de Quarteira e coabitante com, no mínimo, um cão de estimação há mais de seis meses, com vínculo com o mesmo. Os voluntários foram entrevistados individualmente, nos meses de janeiro e fevereiro de 2023.

O tratamento dos dados foi realizado através da técnica de análise de conteúdo.

Ao longo de toda a investigação foi tido em consideração a preservação da identidade quer dos entrevistados como dos seus animais.

Resultados

Participaram oito indivíduos na investigação, sendo sete do género feminino (87,5%) e um do género masculino (12,5%). As idades estavam compreendidas entre os 60 e os 76 anos, sendo a média de 68 anos. Todos os entrevistados são de nacionalidade portuguesa e, em relação ao estado civil atual, verificou-se que a maioria é divorciado/separado (37,5%), duas pessoas são casadas (25%), duas viúvas (25%) e uma solteira (12,5%). A maioria vive sozinha com o cão (37,5%), duas residem com o filho (25%), duas com o marido/companheiro (25%) e uma com o filho e o marido (12,5%). Todas vivem em apartamento. O nível de escolaridade varia desde a 4.ª classe (37,5%) até à Licenciatura (12,5%). Relativamente à situação profissional, seis indivíduos são reformados (75%) e dois são pensionistas (25%). Os cães de estimação dos entrevistados eram maioritariamente do sexo masculino (87,5%), com idades compreendidas entre os três e os doze anos. A maioria é de raça indefinida (62,5%), havendo dois Chihuahua (25%) e um Shih-Tzu (12,5%). O peso varia, sendo que o menor tem 4 kg e o maior 33 kg. Quanto ao tamanho, a maior parte é de porte pequeno (50%), três são de porte médio (37,5%) e um é grande (12,5%). Os gastos médios mensais dos donos com os seus cães de estimação variam entre os 20 € e os 150 €, sendo que a maioria (37,5%) referiu gastar cerca de 50 €.

No que respeita à categoria "Motivações para a posse de cães de estimação", procurou-se identificar as motivações dos participantes para a posse de cães de estimação. Todos os entrevistados afirmaram que tinham os seus animais desde que eles eram pequenos.

Os motivos referidos para terem cães de estimação no presente foram a sensação de companhia, o amor, o apego, o aumento de sentimentos de felicidade, a boa energia e a redução da tristeza e da depressão.

Em relação à diferença entre ter e não ter um cão de estimação, todas as respostas foram no sentido positivo para a posse de cães, sendo a companhia que o animal proporcionava o aspeto mais destacado pelos tutores. Os resultados demonstraram que o animal era uma companhia que ajudava o dono a ocupar o tempo, acarinhava-o, proporcionava-lhe amor, alegria e felicidade. Além disso, o cão servia como parceiro para brincadeiras, conversas, desabafos, contribuía para a boa forma física do tutor, disciplinava-o, tornava-o mais responsável e tudo isto sem exigir nada em troca, como se pode ler nos testemunhos:

> *"(…) o cão dá muito carinho ao dono, (…) eu nunca me senti tão amada por um ser humano como sinto amada por um animal."* (E5)
>
> *"(…) Principalmente para quem está sozinho, é uma companhia impressionante."* (E8)

A categoria "Convivência com cães de estimação" teve como objetivo descrever os sentimentos e a relação dos participantes com o cão de estimação. Foi questionado aos idosos, *o que o seu cão significava para si*, e todas as respostas demonstraram a presença de laços afetivos profundos, como se pode perceber pelas palavras utilizadas para descrever os animais, tais como: companheiro; família; pessoa; amor; paz; calma; aconchego; vida e lindo. O seguinte relato comprova o descrito:

> *"(…) ele faz parte, de facto, da minha família (…)"* (E1; E3)

No que respeita à *descrição dos sentimentos dos entrevistados pelo seu cão de estimação* verificou-se que o amor foi predominante nas respostas: A análise das respostas também permitiu constatar que existiam sentimentos de preocupação em relação ao bem-estar do animal, bem como à possibilidade da sua ausência.

No que concerne à *forma como os entrevistados expressavam os seus sentimentos pelo cão de estimação*, todos afirmaram falar com o animal e a maioria descreveu diversos gestos de atenção, cuidado e carinho:

> *"Brincar, falar, (…) trocar beijinhos, lamber a cara, festinhas, gosta muito de estar deitadinho sobre o meu colo (…)"* (E2)

No que respeita à *relação com o cão*, a maior parte dos idosos referiu ser uma ligação de "família", utilizando palavras como "filho", "avó" e "irmão". Quatro inquiridos consideravam os seus animais como companheiros, três como amigos, e um acrescentou que se tratava de uma relação de grande cumplicidade e amor. Houve também um indivíduo que descreveu a relação como sendo de proteção.

As respostas à questão sobre *a importância do cão para a vida atual dos donos*, mostraram que os seus animais desempenhavam um papel extremamente relevante. O motivo mais apontado pelos entrevistados foi a companhia, no entanto, muitos outros foram mencionados. Estes animais promoviam a socialização, o convívio e a interação com outras pessoas, proporcionavam momentos de distração, serviam de motivação para a realização de rotinas de autocuidado e para a prática de atividade física, especialmente caminhadas e brincadeiras. Além disso, eles despertavam sentimentos de responsabilidade, valor, propósito e sentido de vida, contribuíam para elevar as emoções, transmitiam calma, representavam uma fonte de afeto, ajudavam a superar problemas, ofereciam apoio e força para ultrapassar algumas limitações de saúde e conferiam uma sensação de segurança aos seus donos.

Na categoria "vantagens e desvantagens da convivência" perguntou-se aos idosos se *consideravam que ter um cão trouxe benefícios à sua vida,* e todos responderam afirmativamente, com muito entusiasmo. A companhia foi o motivo mais destacado nas entrevistas, no entanto, muito outros foram apontados, tais como: vontade de viver; alegria; felicidade; entusiamo pela vida; boa energia; amor; dedicação; atenção; responsabilidade; ocupação; confiança; manter as rotinas; sair de casa; novas aprendizagens; saúde física, mental e substituição de perdas humanas.

Seguidamente, os idosos foram questionados sobre se *consideravam que ter um cão trouxe aspetos negativos à sua vida* e praticamente todos os entrevistados afirmaram que não, usando expressões como "não", "nenhum", "zero", "só positivos", "pelo contrário" e "nada negativo". Apenas um indivíduo mencionou que "o veterinário é muito caro" e referiu que "muitas vezes é muito difícil vir à rua, as minhas pernas custam a andar". No entanto, enfatizou que é "um grande prazer viver com ele" e acrescentou "eu vou mais depressa à farmácia (…) para ele do que se eu precisar para mim, para mim eu faço chá".

Na última categoria, sobre "Cães de estimação e qualidade de vida" procurou-se identificar a influência de cães de estimação na qualidade de vida dos participantes.

Todos afirmaram que a convivência com o cão de estimação influenciava positivamente a sua qualidade de vida. As razões apresentadas foram a companhia, a felicidade/alegria/boa disposição, a atividade física, a distração, as rotinas, o estímulo mental e o conhecimento/aprendizagem.

De um modo global, destacaram-se benefícios a nível social, emocional, físico e psicológico em todas as categorias.

Discussão

Através da análise dos resultados, foi possível perceber que, em sintonia com o estudo realizado por Hui Gan et al. (2020) com o objetivo de explorar a posse de animais de estimação em idosos e a sua influência na saúde mental, todos os entrevistados conviveram com animais de estimação no passado.

Janevic et al. (2019) na sua investigação sobre como os animais de companhia contribuem para o envelhecimento saudável, verificaram que os animais podem oferecer inúmeros benefícios para os adultos mais velhos, sendo a companhia o principal motivo para a convivência. No presente estudo, a companhia, o amor, o apego e a afeição foram as motivações mais mencionadas pelos entrevistados para terem os seus animais de estimação. Esses resultados são corroborados pelo estudo de Heiden e Santos (2009), que destaca o afeto positivo e a companhia como os motivos mais relatados pelos idosos para decidirem ter um animal. O aumento dos sentimentos de felicidade, a boa energia e a redução da tristeza e da depressão também levaram alguns entrevistados a decidir ter um cão de estimação. Souto et al. (2019) afirmaram na sua pesquisa, sobre os efeitos da convivência domiciliar de idosos com cães de estimação para a saúde, que os animais favorecem a saúde mental dos donos, sendo um suporte emocional muito importante.

Todos os participantes consideraram que ter um cão de estimação era melhor que não ter, sendo que a maioria referiu a companhia como a principal diferença positiva. Do ponto de vista dos idosos, o animal também ajudava a passar o tempo, oferecia carinho, amor, consolo, alegria e felicidade. Era um parceiro de brincadeiras, conversas e desabafos, além de ajudar a ter uma boa forma física, disciplina e responsabilidade.

Tudo isto de forma desinteressada, sem pedir nada em troca. De acordo com a investigação de Gazzana e Schmidt (2015), os animais oferecem "amor e companhia sem as mesmas exigências dos seres humanos" (p.1016).

A pesquisa realizada por Heiden e Santos (2009), com o objetivo de identificar os benefícios psicológicos da convivência com animais de estimação para os idosos e analisar os vínculos afetivos entre eles, permitiu constatar que os entrevistados consideravam o animal como membro da família e o vínculo estabelecido era muito forte. No mesmo sentido, os resultados do estudo aqui apresentado revelaram vínculos afetivos elevados entre os donos e os seus cães. Segundo Zapata-Herrera et al. (2021), o vínculo formado, comparável ao que se estabelece com um familiar querido, juntamente com a companhia dos animais, contribui para a promoção da saúde dos idosos. O sentimento predominante dos entrevistados em relação aos seus cães era o amor, expressado através de conversas e outros gestos de atenção, cuidado e carinho. Vieira (2019) identificou no seu estudo vários gestos de cuidados e atenção dos donos para com os animais, incluindo a comunicação através da linguagem oral. De acordo com Heiden e Santos (2009), para haver benefícios para os proprietários decorrentes da convivência com animais de estimação, é necessário que eles tenham amor e apego pelos seus animais. A maioria dos donos também demonstrou sentimentos de preocupação com o animal. Segundo Anderson et al. (2015), no seu estudo sobre os benefícios e desafios da posse de animais de estimação, as preocupações com o bem-estar dos animais são um dos principais problemas enfrentados pelos idosos ao adotarem animais bem como o receio de os perder. Os participantes também atribuíam falas, pensamentos, emoções e sentimentos aos seus cães, exatamente como publicado no artigo de Cabral e Savalli (2020) sobre a relação humano-cão. Por sua vez, os animais comunicavam através de gestos e sons.

Assim como nas descobertas da investigação de Heiden e Santos (2009), em que a maioria dos entrevistados considerava os seus animais como membros da família, também podemos concluir no presente estudo que todos os participantes mantinham uma relação familiar com os seus cães de estimação. Para alguns inquiridos, também se tratava de um relacionamento de companheirismo, amizade e proteção. As rotinas que todos os entrevistados mantinham com os seus animais incluíam passeios/caminhadas diárias, o que, segundo eles, os ajudava a praticar exercício físico. A prática de atividade

física foi referida como um benefício decorrente da posse de cães de estimação na literatura encontrada (Ikeuchi et al., 2021; Micková et al., 2019; Souto et al., 2019).

Além disso, as respostas dos inquiridos permitiram perceber que os passeios também contribuíam para a socialização dos donos, como constatado nos estudos de Hui Gan et al. (2020), Souto et al. (2019) e Zapata-Herrera et al. (2021). Ikeuchi et al. (2021), na sua investigação sobre o impacto da posse de animais de estimação na saúde psicológica de proprietários socialmente isolados, concluíram que os cães, em particular, podem aumentar o envolvimento em atividades físicas e sociais e oferecer apoio emocional aos seus donos, o que reduz a sensação de isolamento social e solidão, e melhora a saúde psicológica dos idosos.

Os resultados obtidos através da pesquisa de Zapata-Herrera et al. (2021) mostraram que a companhia proporcionada pelos animais era o aspeto mais importante para os tutores. No presente estudo, esse foi também o maior valor atribuído pelos participantes aos seus animais. Adicionalmente, foram mencionados outros pontos como socialização, distração, rotina, atividade física, responsabilidade, valor, propósito e sentido de vida, aumento de emoções, calma, fonte de afetos, superação de problemas, apoio, força e segurança. Estes benefícios também estão refletidos na literatura atual (Hui Gan et al., 2020; Ikeuchi et al., 2021; Souto et al., 2019 e Stanley et al., 2014). Outros aspetos gratificantes para os idosos, decorrentes da posse de um animal de estimação e mencionados por Zapata-Herrera et al. (2021), incluem a possibilidade de expressar emoções agradáveis, o aumento da interação social, do sentimento de utilidade e da atividade.

Relativamente aos aspetos negativos, praticamente todos os inquiridos negaram que o animal tivesse trazido algo prejudicial para as suas vidas. Apenas um indivíduo fez referência aos gastos financeiros. As despesas associadas aos animais, enquanto desvantagens, estão em consonância com os estudos de Anderson et al. (2015) e Souto et al. (2019).

O conceito de qualidade de vida foi associado pela maioria dos entrevistados ao fator financeiro. Segundo Almeida et al. (2012), o poder económico é um dos aspetos objetivos a considerar na avaliação da qualidade de vida. No entanto, todos os idosos afirmaram que o cão de estimação influenciou positivamente a sua qualidade de vida, sendo a companhia o aspeto mais referido. Foram também percebidas melhorias ao

nível da felicidade, alegria, boa disposição, atividade física, distração, rotina, estímulo mental e do conhecimento/aprendizagem. Estes resultados são corroborados por vários autores (Souto et al., 2019 e Zapata-Herrera et al., 2021), e segundo Almeida et al. (2012) enquadram-se na dimensão subjetiva de qualidade de vida. De acordo com Gee et al. (2017) a literatura associa a posse de animais de estimação a benefícios significativos para os adultos mais velhos e sugere que pode contribuir para a manutenção e melhoria da qualidade de vida das pessoas nessa faixa etária.

Conclusão

A presente investigação evidência de forma inequívoca a influência positiva que os animais de estimação exercem na qualidade de vida dos idosos, representando um passo crucial para lhes garantir um futuro mais enriquecedor e saudável. Que este estudo seja um catalisador para o desenvolvimento de programas e políticas que enriqueçam a vida da nossa população mais velha, proporcionando-lhes um processo de envelhecimento mais gratificante e significativo, sempre acompanhado da inestimável companhia dos seus queridos amigos de quatro patas.

Referências Bibliográficas

Almeida, M., Gutierrez, G., & Marques, R. (2012). *Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa.* Edições EACH. http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2019/01/qualidade_vida.pdf

Alves, J. E. D. (2019). Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. *Revista Longeviver*. https://encurtador.com.br/xJ589

Anderson, K. A., Lord, L. K., Hill, L. N., & McCune, S. (2015). Fostering the human-animal bond for older adults: Challenges and opportunities. *Activities, Adaptation & Aging*, *39*(1), 32-42. https://doi.org/10.1080/01924788.2015.994447

Cabral, F. G. D. S., & Savalli, C. (2020). Sobre a relação humano-cão. *Psicologia USP*, *31*. https://doi.org/10.1590/0103-6564e190109

Faraco, C. B. (2008). Interação humano-animal. *Ciência veterinária nos trópicos*, *11*(1), 31-35. https://encurtador.com.br/ahrT9

Gazzana, C., & Schmidt, B. (2015). Novas configurações familiares e vínculo com animais de estimação em uma perspectiva de família multiespécie. In *Anais do III*

Congresso de Pesquisa e Extensão da Faculdade da Serra Gaúcha (pp. 1000-1020). https://encurtador.com.br/enzAU

Gee, N. R., & Mueller, M. K. (2019). A systematic review of research on pet ownership and animal interactions among older adults. *Anthrozoos*, *32*(2), 183-207. https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1569903

Gee, N. R., Mueller, M. K., & Curl, A. L. (2017). Human–animal interaction and older adults: An overview. *Frontiers in psychology*, *8*, 1416. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01416

Heiden, J., & Santos, W. (2009). Benefícios psicológicos da convivência com animais de estimação para os idosos. *ÁGORA: revista de divulgação científica*, *16*(2), 487-496. http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/138

Hui Gan, G. Z., Hill, A. M., Yeung, P., Keesing, S., & Netto, J. A. (2020). Pet ownership and its influence on mental health in older adults. *Aging & mental health*, *24*(10), 1605-1612. https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1633620

Ikeuchi, T., Taniguchi, Y., Abe, T., Seino, S., Shimada, C., Kitamura, A., & Shinkai, S. (2021). Association between experience of pet ownership and psychological health among socially isolated and non-isolated older adults. *Animals*, *11*(3), 595. https://doi.org/10.3390/ani11030595

INE - Instituto Nacional de Estatística. (2020, março 31). *Projeções de População Residente em Portugal.* https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt

Janevic, M., Solway, E., Malani, P., Singer, D., Kirch, M., Kullgren, J., & Connell, C. (2019). How pets contribute to healthy aging. *University of Michigan National Poll on Healthy Aging*, *4*. https://curtlink.com/vJ3txHxT

MARKETEER. (2022). *Caderno Animais de Estimação*, *307,* 132. https://encurtador.com.br/twOU9

Micková, E., Machová, K., Daďová, K., & Svobodová, I. (2019). Does dog ownership affect physical activity, sleep, and self-reported health in older adults?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(18), 3355. https://doi.org/10.3390/ijerph16183355

Pruchno, R., Heid, A. R., & Wilson-Genderson, M. (2018). Successful aging, social support, and ownership of a companion animal. *Anthrozoös*, *31*(1), 23-39. https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1406199

Souto, C. D. C. L., da Silva, R. C. F., Porto, C. M., Zimmermann, R. D., & da Costa, M. L. G. (2019). Efeitos do convívio domiciliar com cães de estimação na saúde de idosos. *Estud. interdiscip. envelhec*, *24*(3), 4-21. https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1104056

Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C., & Van Orden, K. A. (2014). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & mental health*, *18*(3), 394-399. https://doi.org/10.1080/13607863.2013.837147

Tatibana, L. S., & da Costa-Val, A. P. (2009). Relação homem-animal de companhia e o papel do médico veterinário. *Projeto De Educação Continuada. Revista Veterinária e Zootecnia em Minas, 28*(103), 12-18. http://www.crmvmg.gov.br/RevistaVZ/Revista03.pdf#page=11

Veterinária Atual. (2021, julho 2). *Maioria dos portugueses considera médico veterinário importante para o bem-estar animal.* https://encurtador.com.br/fquCP

Vieira, M. N. F. (2019). Quando morre o animal de estimação. *Psicologia Em Revista*, *25*(1), 239-257. https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2019v25n1p239-257

Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family process*, *48*(4), 462-480. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x

Zapata-Herrera, M., Sanmartín-Laverde, C. M., & Hoyos-Duque, T. N. (2021). Comprensión del vínculo persona mayor-mascota como alternativa para la promoción de la salud. *MedUNAB*, *24*(2), 193-202. https://doi.org/10.29375/01237047.4056

“Os autores declaram não existir qualquer conflito de interesse”.