

COMPANHEIROS FIÉIS: COMO ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO TRANSFORMAM A VIDA DOS IDOSOS

FAITHFUL COMPANIONS: HOW PETS TRANSFORM THE LIVES OF ELDERLY PEOPLE

COMPAÑEROS FIELES: CÓMO LAS MASCOTAS TRANSFORMAN LA VIDA DE LOS MAYORES

Wander Irwing da Silva Teixeira¹
Diógenes José Gusmão Coutinho²

RESUMO: A pesquisa tem interesse no estabelecimento de relações entre a saúde pública e suas conexões com os animais de companhia. Teve assim, como objetivo compreender os possíveis benefícios, desafios e impactos causados pela convivência de animais de companhia de pequeno porte à saúde mental e ao bem-estar de seus tutores idosos. Para feita investiu-se em uma perspectiva qualitativa através de uma revisão de literatura. Resultados trouxeram que a solidão e a baixa autoestima eram reduzidas, houve melhora de humor e desenvolvimento de relações sociais elevando o bem-estar dos idosos. Compreendendo assim que esses companheiros somam positivamente aos tutores e colaboram para um envelhecimento saudável. No entanto, idosos com problemas de saúde mais graves ou frágeis apresentam desafios, como questões financeiras e obrigações adicionais a sua rotina. Estas descobertas indicam que a integração da coabitação e relacionamento com animais deve ser incorporada às políticas de saúde do idoso, com uma abordagem personalizada. Este estudo recomenda pesquisas futuras com coortes longitudinais e estudos quantitativos para complementar e expandir os resultados obtidos no presente artigo, para que os benefícios da vivência conjunta com animais na saúde mental e bem-estar dos idosos possam ser alcançados.

1074

Palavras-chave: Saúde Mental. Bem-Estar dos Idosos. Animais de Estimação.

ABSTRACT: The research is interested in establishing relationships between public health and its connections with companion animals. Thus, the objective was to understand the possible benefits, challenges and impacts caused by the coexistence of small companion animals on the mental health and well-being of their elderly guardians. To carry out the study, a qualitative perspective was invested in through a literature review. Results showed that loneliness and low self-esteem were reduced, there was an improvement in mood and the development of social relationships, increasing the well-being of the elderly. Thus, it is understood that these companions add positively to their guardians and contribute to healthy aging. However, elderly people with more serious or fragile health problems present challenges, such as financial issues and additional obligations to their routine. These findings indicate that the integration of cohabitation and relationships with animals should be incorporated into health policies for the elderly, with a personalized approach. This study recommends future research with longitudinal cohorts and quantitative studies to complement and expand the results obtained in this article, so that the benefits of living together with animals on the mental health and well-being of the elderly can be achieved.

Keywords: Mental Health. Senior Well-Being. Pets.

¹Doutorando Christian Business School – CBS.

²Professor Doutor e Orientador Christian Business School – CBS.

<https://orcid.org/0000-0002-9230-3409>.

RESUMEN: La investigación está interesada en establecer relaciones entre la salud pública y sus conexiones con los animales de compañía. El objetivo fue comprender los posibles beneficios, desafíos e impactos que provoca la convivencia de pequeños animales de compañía en la salud mental y el bienestar de sus dueños ancianos. Para llevarlo a cabo, invertimos en una perspectiva cualitativa a través de una revisión de la literatura. Los resultados mostraron que se redujo la soledad y la baja autoestima, hubo una mejora en el estado de ánimo y el desarrollo de las relaciones sociales, aumentando el bienestar de las personas mayores. Entendiendo que estos compañeros aportan positivamente a los tutores y contribuyen al envejecimiento saludable. Sin embargo, las personas mayores con problemas de salud más graves o frágiles presentan desafíos, como problemas financieros y obligaciones adicionales a su rutina. Estos hallazgos indican que la integración de la convivencia y las relaciones con los animales debería incorporarse a las políticas de salud de las personas mayores, con un enfoque personalizado. Este estudio recomienda futuras investigaciones con cohortes longitudinales y estudios cuantitativos que complementen y amplíen los resultados obtenidos en este artículo, de modo que se puedan alcanzar los beneficios de la convivencia con animales sobre la salud mental y el bienestar de las personas mayores.

Palabras clave: Salud Mental. Bienestar de las Personas Mayores. Mascotas.

INTRODUÇÃO

Viver com pequenos animais tem se mostrado cada vez mais popular entre os idosos, trazendo benefícios significativos para a saúde mental e o bem-estar geral do proprietário. Vários estudos demonstraram que interagir com animais de estimação pode reduzir sentimentos de solidão, Costa et al. (2009), diminuir os níveis de ansiedade, Mandrá et al. (2019), depressão, Reed; Ferrer; Villegas (2012), e melhorar a qualidade de vida (FISCHER; ZANATTA, 2021). Animais de companhia, como cães e gatos, proporcionam não apenas afeto e companheirismo, mas também um senso de propósito e rotina, que são fundamentais para a saúde mental e emocional dos idosos (CABRAL; SAVALLI, 2020).

O artigo visa analisar minuciosamente como a convivência com pequenos animais afeta o bem-estar direto e a saúde mental dos tutores mais velhos. Fornece às pessoas informações úteis e abrangentes sobre os mecanismos e a dinâmica desta interação benéfica é o objetivo da revisão da literatura existente, bem como da investigação de dados obtida por meio de metodologias qualitativas. Ao mesmo tempo que o intento é a abordagem da questão da adequação e os limites da vida em geral de uma perspectiva sensata e realista.

A relevância deste tema reside no crescente envelhecimento da população e na procura constante de estratégias que promovam um envelhecimento saudável e ativo. Viver com pequenos animais emerge como uma intervenção potencialmente poderosa que pode fornecer importante apoio emocional e social (GOMES et al., 2023). No entanto, as limitações atuais incluem a falta de estudos longitudinais que rastreiem os efeitos a longo prazo desta interação e a necessidade de mais investigação para considerar a diversidade de

contextos culturais e socioeconômicos. O principal argumento deste artigo é que, apesar das limitações, viver com pequenos animais de companhia traz benefícios substanciais para a saúde mental e o bem-estar dos idosos e que esses benefícios merecem reconhecimento e inclusão nas políticas de saúde pública e na prática de cuidados.

Neste estudo procuramos compreender como a presença diária de animais de companhia de pequeno porte afeta a saúde mental e o bem-estar de seus tutores idosos. Nos propusemos a decifrar os mecanismos dos efeitos mencionados acima, apresentar as variáveis que impactam a eficácia da vivência conjunta e fornecer orientação útil sobre como promover a coabitação entre humanos da melhor idade e pequenos animais. Ao fazê-lo, acreditamos que aumentaremos a compreensão e garantiremos o desenvolvimento de planos que honrarão e apreciarão os benefícios dos mascotes na vida de seus responsáveis de idade mais elevada.

MÉTODOS

A fim de conduzir a pesquisa de forma qualitativa sobre o efeito da convivência com pequenos animais de companhia no estado de saúde mental e no estado de bem-estar dos proprietários idosos, foi necessário aplicar uma metodologia sistematizada e organizada o que nos permitiu entender adequadamente e contextualmente a questão. A metodologia proposta fundamentou-se particionando o caminho aos resultados partindo da revisão de literatura, seguindo para uma coleta de dados primários e a realização de uma análise de dados coletados e findando em uma validação de resultados.

A primeira ação foi a realização de uma revisão completa da literatura publicada sobre o assunto. Artigos pertinentes, relatórios de organizações de saúde e literatura cinzenta (dissertações, teses e relatórios técnicos) foram buscados utilizando-se de bases de dados científicas como PubMed, Scielo, Scopus e Web of Science. Esta revisão ajudou a contextualizar o estudo, corrigir os erros de compreensão e refinou os problemas da pesquisa.

Em um segundo momento, os dados de conteúdo do tema foram analisados e processados. Isso fez com que compreendêssemos as convergências e as divergências nos registros de todas as notas e observações dos autores sobre suas pesquisas científicas e o impacto do animal de estimação na saúde mental e na perspectiva de vida de uma pessoa mais velha.

Por fim, a abordagem metodológica utilizada permitiu uma investigação profunda e detalhada sobre como a convivência com pequenos animais de companhia afetou a saúde mental e o bem-estar dos tutores idosos, o que nos brindou ao oferecer compreensões valiosas que nos direcionaram assertivamente para a realização de práticas de cuidado e políticas de saúde pública.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo sobre como a convivência com pequenos animais afeta a saúde mental e o bem-estar dos proprietários idosos forneceu informações importantes. As literaturas mostraram que a interação diária com animais de estimação reduz significativamente a solidão, Costa et al. (2009), melhora o humor, Fischer; Zanatta (2021), e aumenta o sentimento de propósito entre os idosos (MORALES-JINEZ et al., 2018). As análises revelaram que para os tutores da melhor idade seus animais ajudavam a aliviar o isolamento e a depressão oferecendo companhia constante, segurança emocional e uma rotina organizada.

Adicionalmente, os animais desempenharam um papel importante no exercício físico diário destas pessoas. A maioria deles fazendo caminhadas com seus cães ou brincando com seus gatos, fato observado como um promotor na redução no nível de ansiedade e um aumento na resiliência emocional. Sua função emocional se baseia nas interações sociais promovidas e no apoio corajoso fornecido durante o calor do estresse. O que reduz consideravelmente níveis de carga alostática dos tutores de idade mais elevada conforme tabela abaixo de (MORALES-JINEZ et al., 2018).

Tabela 1 – Comparação entre os níveis de carga alostática em adultos mais velhos e companhia canina. Torreón, Coah, México, 2017.

		Baixa carga alostática	Alta carga alostática	Total	Estatísticas
Companheirismo canino	Sim	20 (38%)	33 (62%)	53 (100%)	$\chi^2 = 3,69^*$, $df = 1^\dagger$, $p = 0,043^\ddagger$
	Não	11 (21%)	42 (79%)	53 (100%)	
Total		31 (29%)	78 (71%)	106 (100%)	

* χ^2 - Qui-quadrado; \dagger df - graus de liberdade; \ddagger p - valor de p

Fonte: (MORALES-JINEZ et al., 2018).

Essas descobertas mostram que os animais de companhia são bons para a saúde, especialmente para as pessoas mais velhas. Eles são de grande importância para a medicina veterinária e a pesquisa sobre interações humano-animal. Seu uso no tratamento de reabilitação da saúde para a população idosa se demonstra bastante diversificada em acordo com o quadro abaixo.

Quadro 1 – Características dos programas de reabilitação

Autores	Ano	População					Local	Objetivo da Reabilitação	Tipo de Animal
		N	Idade (anos)	Gênero	Diagnóstico	Comorbidade			
1. Moretti et al. ⁽³⁵⁾	2011	21	>65	F	Doenças mentais (demência/Transtornos Psicóticos/Depressão)	Não	Casa de repouso	Cognitiva	Cão
2. Berry et al. ⁽⁴¹⁾	2012	19	Média de 85	F/M	Hipertensão, diabetes tipo 2 e/ou deficiência locomotora Artrose	Não	Casa de repouso	Física	Cão
3. Nordgren and Engström ⁽⁴¹⁾	2012	9	58 a 88	F/M	Demência	Não	Lares de idosos	Física/Cognitiva	Cão
9. Edwards et al. ⁽⁵⁷⁾	2014	142	61 a 99	F/M	Demência	Não	Unidade de cuidados com a demência	Física/Cognitiva	Peixe (aquário)
10. Nordgren and Engström ⁽⁵⁸⁾	2014	1	84	F	Demência	Não	Casa de repouso	Cognitiva	Cão
11. Swall et al. ⁽⁵⁹⁾	2014	5	89 a 95	F/M	Doença de Alzheimer	Não	Casa de Repouso	Cognitiva	Cão
19. Friedmann et al. ⁽⁶⁴⁾	2015	40	56 a 95	F/M	Demência	Depressão e distúrbios psiquiátricos	Residências de idosos	Física	Cão
23. Cechetti et al. ⁽⁵⁾	2016	9	68 a 79	F/M	Participantes aparentemente saudáveis (sem alterações osteomuscular, neurológica ou cognitiva)	Não	Instituição Lar da velhice	Física	Cão
24. Ko et al. ⁽⁵⁵⁾	2016	94	média de 71,07 (Gênero F) 72,65 (Gênero M)	F/M	Participantes saudáveis Ausência: diminuição da atividade de vida diária devido a doença, de história de doença psiquiátrica; de consumo de medicação que pode afetar os sintomas psicológicos, de redução acentuada da função cognitiva (escore do Miniexame do Estado Mental ou diagnóstico clínico de demência).	Não	Centro Comunitário	Cognitiva	Inseto (Grilos)
27. Menna et al. ⁽⁶⁶⁾	2016	50	Média de 75	F/M	Alzheimer	Não	Centro de Alzheimer	Cognitiva	Cão
28. Burres et al. ⁽⁴³⁾	2016	1	80	F	AVC	Não	Instalação de reabilitação aguda	Comunicação	Cão
38. Ambrosi et al. ⁽⁶⁸⁾	2018	31	≥ 65	F/M	Depressão e ansiedade	Não	Instituição credenciada de longa duração para idosos no norte da Itália	Cognitiva / Comunicação	Cão

Fonte: (MANDRÁ et al., 2019)

Nota: Os dados em tabela acima são extratos da fonte original que contém dados de índices etários plurais, o que justifica nossos extratos do original focando na reabilitação da população idosa.

Nossos resultados, em comparação com estudos anteriores, corroboram pesquisas anteriores que mostraram que animais de estimação melhoram o bem-estar psicológico, como Giumelli; Santos (2016) e Mandrá et al. (2019). No entanto, ao examinar minuciosamente os detalhes dessa interação e enfatizar os benefícios variados dependendo do tipo de animal e da dinâmica da convivência, nosso estudo agrega ao estado da arte.

As principais limitações deste estudo incluem a impossibilidade de obter dados quantitativos precisos e limitações geográficas em termos de representação na literatura do campo de pesquisa. Além disso, embora a metodologia seja muito detalhada, não é possível generalizar esses achados estatisticamente, devido à sua natureza. Os resultados que mais surpreenderam incluem a revelação de que viver com animais de estimação também criaram novos problemas, como preocupações com gastos financeiros e responsabilidades, especialmente para idosos mais velhos com problemas de saúde.

Não obstante, para justificar os resultados atualmente surpreendentes, a aclaro individualidade de todo idoso que envolve seus perfis físicos, base social e passado relacionado com animais de estimação é essencial. Conforme Segata (2016), as diferenças nas experiências implicam que, embora os benefícios gerais sejam altos, a extensão da recomendação para adquirir um animal de estimação como medida psicoterápica deveria ser analisada com cautela devido às especificidades de cada idoso.

1079

Em pesquisas futuras, deve-se considerar realizar estudos de longo prazo com amostras de avaliação de convivência com animais, sendo recolhidas ao longo do tempo de uma maneira cronológica. Da mesma forma, abordagens quantitativas suplementares e investigações no direcionamento do papel de uma identidade identificável e tipo de animal, bem como mediadores para autonomia de suporte social e personalidade do idoso, deve ser feito para melhor compreensão desta complicação.

Por fim, o presente trabalho exhibe que a coabitação entre animais de companhia de pequeno porte e pessoas idosas oferta benefícios tanto a saúde mental quanto ao bem-estar destes tutores. Desta maneira é possível salientar que esta prática pode ser inserida dentro das políticas de saúde ao idoso. Contudo, é possível considerar cada caso em particular, visto que em razão de idade avançada a pessoa idosa pode fazer expressar necessidades e capacidades próprias. Sendo assim um ponto fundamental a se levar em consideração para

reduzir desafios de bom convívio e maximização de benefícios a saúde do idoso e ao bem-estar do animal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em meio a todo o emprego de esforços dentro da pesquisa pode-se destacar em primeiro lugar que, os benefícios e os problemas dessa convivência foram cuidadosamente considerados e examinados para torná-los compreensíveis e úteis. Durante a investigação, foi possível identificar e documentar as principais maneiras pelas quais a presença de animais de estimação influencia a saúde mental e o bem-estar dos idosos. Conforme revelado nas inferências, os animais reduzem a solidão, melhoram o humor e contribuem para a existência de um horário regular para atividades rotineiras, três elementos significativos do bem-estar psicoemocional adequado a pessoa idosa. Além disso, os animais de estimação em casa promovem mais atividade física e facilitam as interações sociais. Desta forma, são instrumentos na promoção de um ambiente saudável, positivo ao lar acolhedor e benéfica a saúde de seu tutor na terceira idade.

Portanto, a partir da elaboração de análises sobre essa convivência, que muitas vezes aponta resultados bastante positivos, algumas variações foram descobertas quanto a esses benefícios. Isso dado, especialmente, pelas diferentes condutas possíveis de animais de companhia e as dinâmicas possíveis para convivência harmônica. Assim, pode-se afirmar que de fato os resultados deste artigo possuem relevância. Visto que não apenas replicam o que já foi expresso na literatura previamente existente nesse campo do saber, como também trazem à compreensão dessa temática uma evolução. A obra cobre integralmente ambos os lados, o dos benefícios que os possíveis contras e problematizações, o que resulta em uma proposta de observatório dilatada e embasada. Por fim, a obra cumpre o objetivo estabelecido, de fazer sua realização analítica num projeto rico de elementos e bem contextualizado.

Os obstáculos identificados foram identificados e discutidos, incluindo o desafio de obter dados quantitativos precisos e a representatividade geográfica limitada. Esses problemas reforçam a necessidade de pesquisas adicionais que complementem e ampliem essas descobertas. Para obter uma compreensão ainda mais abrangente e generalizável, abordagens longitudinais e amostras mais diversificadas são sugestões para estudos adicionais.

Por fim, o estudo alcançou seus objetivos ao investigar e analisar como a convivência com animais de companhia de pequeno porte afeta a saúde mental e o bem-estar dos proprietários idosos, fornecendo compreensões úteis que podem servir como base para práticas de cuidado e políticas de saúde pública. As descobertas mostram a necessidade de uma abordagem integrada e individualizada que reconheça os benefícios da convivência e tente maximizar seus efeitos, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e pleno.

REFERÊNCIAS

1. CABRAL, F. G. DE S.; SAVALLI, C. (2020). Sobre a relação humano-cão. *Psicologia USP*, 31, e190109. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190109>
2. COSTA, E. C.; JORGE, M. S. B.; SARAIVA, E. R. DE A.; COUTINHO, M. DA P. DE L. (2009). Aspectos psicossociais da convivência de idosos com animais de estimação: uma interação social alternativa. *Psicologia - Teoria e Prática*, 11(3), 2-15. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872009000300002
3. FISCHER, M. L.; ZANATTA, A. A. (2021). Percepção social sobre atividade assistida por animais em hospitais. *Revista Bioética*, 29(3), 615-628. <https://doi.org/10.1590/1983-80422021293497>
4. GIUMELLI, R. D.; SANTOS, M. C. P. (2016). Convivência com animais de estimação: um estudo fenomenológico. *PHENOMENOLOGICAL STUDIES - Revista da Abordagem Gestáltica*, 22(1), 49-58. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672016000100007
5. GOMES, C. M. S.; SEMEDO, A. D.; CAETANO, M. E. T.; TOKUMARU, R. S. (2023). INTERVENÇÕES ASSISTIDAS POR ANIMAIS: REVISÃO E AVALIAÇÃO DE ESTUDOS LATINO-AMERICANOS. *Revista brasileira de educação especial*, 29, e0155. <https://doi.org/10.1590/1980-54702023v29e0155>
6. MANDRÁ, P. P.; MORETTI, T. C. DA F.; AVEZUM, L. A.; KUROIISHI, R. C. S. (2019). Terapia assistida por animais: revisão sistemática da literatura. *CoDAS*, 31(3), e20180243. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20182018243>
7. MORALES-JINEZ, A. LÓPEZ-RINCÓN, F. J., Ugarte-Esquivel, A., Andrade-Valles, I., Rodríguez-Mejía, L. E., & Hernández-Torres, J. L. (2018). Allostatic load and canine companionship: a comparative study using biomarkers in older adults. *Revista latino-americana de enfermagem*, 26(0). <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2755.3071>
8. REED, R.; FERRER, L.; VILLEGAS, N. (2012). Natural healers: a review of animal assisted therapy and activities as complementary treatment for chronic conditions. *Revista latino-americana de enfermagem*, 20(3), 612-618. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692012000300025>

9. SEGATA, J. (2016). QUANDO O ANIMAL DURA MAIS QUE A ESTIMAÇÃO. *Mana*, 22(3), 831-856. <https://doi.org/10.1590/1678-49442016v22n3p831>