



ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E A SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS

TIAGO REAL LOPES

Orientadora de Dissertação

PROFESSORA DOUTORA DIANA FRASQUILHO

Coordenadora do Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA DIANA FRASQUILHO

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:
MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Lisboa

2023

Dissertação de Mestrado realizada
sob a orientação de Diana
Frasquilho, apresentada no Ispa –
Instituto Universitário para
obtenção de grau de Mestre na
especialidade de Psicologia Clínica

Agradecimentos

Aproveito este espaço para agradecer aos participantes que se voluntariaram a preencher o meu questionário e o partilharam com os seus colegas. Gostaria também de expressar a minha gratidão à minha família, aos meus amigos e à minha professora por todo o apoio e encorajamento ao longo do período de crescimento que foi este ano. Foi graças ao vosso apoio e motivação nos tempos mais difíceis que consegui superar os desafios que foram surgindo e que alcancei esta meta. Obrigado.

Resumo

Os estudantes universitários encontram-se num período de transição importante com um grande impacto na sua saúde mental. Os benefícios comprovados de ter animais de estimação no bem-estar psicológico podem ser relevantes para o estudo da saúde mental desta população. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo estudar a relação entre o nível de saúde mental dos estudantes universitários portugueses com e sem animais de estimação, analisando fatores sociodemográficos relevantes. Foi aplicado um questionário sociodemográfico, uma escala de vantagens e desvantagens de ter animais de estimação, a escala MacArthur de estatuto social subjetivo e o Inventário de Saúde Mental a uma amostra de 259 estudantes universitários portugueses. Os estudantes universitários com animais de estimação apresentaram melhores níveis de saúde mental do que os seus pares. Foram encontradas correlações positivas entre o bem-estar psicológico e a promoção de atividade física pelos animais, relações sociais e rotinas diárias, e entre o distresse psicológico e sentir-se distraído dos estudos pelo animal de estimação e a ansiedade ao pensar na sua morte. Ter animais de estimação demonstrou ser um fator preditivo significativo da saúde mental dos estudantes, parcialmente amplificado pelo Estatuto Social Subjetivo, sugerindo que ter animais de estimação tem um efeito positivo na saúde mental desta população, principalmente nos estudantes do género masculino. Em contraste com estudos anteriores, não foram encontradas diferenças significativas no nível de saúde mental entre os grupos com diferentes números e tipos de animais de estimação. Sugere-se a futuros investigadores a elaboração de estudos longitudinais para explorar estes resultados.

Palavras-chave: Animais de Estimação, Saúde Mental, Estudantes Universitários, Estatuto Social Subjetivo

Abstract

University students are undergoing a crucial transitional phase that significantly impacts their mental health. The documented advantages of pet ownership on mental well-being could be particularly beneficial for better understanding of this population's mental health. Thus, the current study aimed to study the relation between the mental health levels of Portuguese university students with and without pets, while analyzing relevant sociodemographic factors. A sociodemographic questionnaire, a scale of pros and cons of pet ownership, the MacArthur Scale of Subjective Social Status, and the Mental Health Inventory were administered to a sample of 259 Portuguese university students. Results indicated that university students with pets exhibited better mental health levels compared to their counterparts, and positive correlations were found between psychological well-being and the promotion of physical activity by pets, social relationships, and daily routines, and between distress and feeling distracted from studies by the pet and anxiety when thinking about its death. Pet ownership was found to be a significant predictive factor of students' mental health, with the impact being partially amplified by Subjective Social Status. These findings suggest that pet ownership has a positive effect on the mental health of this population, particularly among male students. However, contrary to previous studies, no significant differences were found in the levels of mental health among groups with different numbers and types of pets. Future researchers may wish to conduct longitudinal studies to further delve into these results.

Keywords: Pet Ownership, Mental Health, University Students, Subjective Social Status.

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	2
Saúde Mental	2
Animais de Estimação.....	3
Modelo Teórico.....	5
Estudantes Universitários.....	7
Objetivos do Estudo e Hipóteses de Trabalho	9
Métodos de Investigação.....	10
Participantes	10
Delineamento	11
Instrumentos.....	11
<i>Escala de Estatuto Social Subjetivo</i>	11
<i>Vantagens e Desvantagens Percebidas pelos Donos dos Animais de Estimação</i> ..	12
<i>Inventário de Saúde Mental</i>	13
<i>Fiabilidade do Inventário de Saúde Mental neste estudo</i>	13
Procedimentos.....	14
Análise de Dados	16
Resultados	18
Análise da Amostra de Participantes	18
Relação entre Características da Amostra e Nível de Saúde Mental	20
Características Sociodemográficas dos estudantes com e sem animais de estimação.....	22
Relação entre ter ou não ter animais de estimação e a Saúde Mental dos Estudantes Universitários.....	24

<i>Relação entre ter ou não ter animais de estimação na Saúde Mental dos Estudantes Universitários, dividido por gênero</i>	25
Saúde Mental em Estudantes Universitários por quantidade de animais de estimação.....	26
<i>Saúde Mental em Estudantes Universitários por quantidade de animais de estimação, divididos por gênero</i>	27
Saúde Mental dos Estudantes Universitários por tipo de animal de estimação.	29
Correlação entre a Saúde Mental e as Vantagens e Desvantagens percebidas em ter Animais de Estimação	30
Efeito de ter animais de estimação no nível de Saúde Mental dos estudantes universitários.....	32
Efeito Mediador do Estatuto Social Subjetivo na interação entre ter Animais de Estimação e o Nível de Saúde Mental	36
Discussão	38
Pontos Fortes e Limitações	45
Implicações e Sugestões a Futuros Investigadores	46
Conclusão.....	48
Referências.....	50
Anexo A – Consentimento Informado e Questionário.....	57
Anexo B – Tabelas	69

Lista de Tabelas

Tabela 1. (Anexo B) Consistência Interna da Escala de Vantagens e Desvantagens em ter Animais de Estimação.....	88
Tabela 2. (Anexo B) Correlação entre cada item e as escalas das Vantagens e Desvantagens de ter Animais.....	88
Tabela 3. (Anexo B) Consistência Interna do Inventário de Saúde Mental.....	89
Tabela 4. (Anexo B) Correlação entre cada item e as escalas do Inventário de Saúde Mental.....	90
Tabela 5. (Anexo B) Teste Kolmogorov-Smirnov de normalidade.....	91
Tabela 6. Caracterização da amostra de estudantes universitários.....	19
Tabela 7. Análise de variância One-Way das Características com o Inventário de Saúde Mental.....	21
Tabela 8. Teste dos coeficientes de correlação de Pearson.....	22
Tabela 9. Teste de qui-quadrado das características sociodemográficas entre os estudantes com e sem animais de estimação.....	23
Tabela 10. Teste t de Student de idade entre participantes com e sem animais de estimação.....	24
Tabela 11. Comparação dos níveis de saúde mental e Distresse Psicológico entre participantes com e sem animais de estimação.....	25
Tabela 12. Comparação dos níveis de Saúde Mental e Distresse Psicológico entre participantes com e sem animais de estimação por gêneros.....	26
Tabela 13. Média do Nível de Saúde Mental, Bem-estar e Distresse Psicológico por número de animais de estimação.....	27
Tabela 14. Análise de Variância (ANOVA) dos Níveis de Saúde Mental, Bem-estar e Distresse Psicológico por número de animais de estimação.....	27
Tabela 15. Análise de Variância (ANOVA) do Nível de Saúde Mental, Bem-estar e Distresse pelo Número de Animais de Estimação dos Participantes por Género.....	28

Tabela 16. Tukey Post Hoc Test entre o Número de animais de estimação dos participantes de género masculino.....	29
Tabela 17. Média do Nível de Saúde Mental por Tipo de Animal de Estimação	30
Tabela 18. Análise One-Way dos níveis de saúde mental, bem-estar e distresse psicológico por tipo de animal de estimação.....	30
Tabela 19. Correlações de Pearson entre as Vantagens de ter Animais de Estimação e o Nível de Saúde Mental, Bem-Estar e Distresse Psicológico.....	31
Tabela 20. Correlações de Pearson entre as Desvantagens de ter Animais de Estimação e o Nível de Saúde Mental, Bem-Estar e Distresse Psicológico.....	32
Tabela 21. Modelo de Regressão Linear para Níveis de Saúde Mental e Ter Animais de Estimação, ajustado para o Estatuto Social Subjetivo, Idade e Género.....	33
Tabela 22. Modelo de Regressão Linear para Níveis de Saúde Mental e Ter Animais de Estimação, ajustado para o Estatuto Social Subjetivo e Idade, dividida por género.....	34
Tabela 23. Regressão Linear para Níveis de Distresse Psicológico e Ter Animais de Estimação, ajustado para o Estatuto Social Subjetivo, Idade e Género.....	36
Tabela 24. Resultados da Análise de Mediação do Estatuto Social Subjetivo na relação entre Ter Animais de Estimação e os Níveis de Saúde Mental.....	38

Lista de Figuras

Figura 1 - Modelo de Mediação do Estatuto Social Subjetivo na relação entre Ter Animais de Estimação e os Níveis de Saúde Mental.....37

Lista de Abreviaturas

M: Média

DP: Desvio Padrão

SM: Saúde Mental

D: Distresse Psicológico

BE: Bem-Estar Psicológico

NSM: Nível de Saúde Mental

df: Graus de Liberdade

Mín: Mínimo

Máx: Máximo

LI: Limite Inferior

LS: Limite Superior

Introdução

Os estudantes universitários encontram-se num período de transição e adaptação com muitos novos desafios que exigem deles fortes mecanismos de *coping* e níveis de resiliência (Almeida, 2014). Estudos como o de Santos (2011) afirmam que, apesar de uma grande percentagem dos estudantes universitários portugueses (32%) apresentarem um nível de saúde mental mais baixo, com sintomatologia depressiva ou níveis elevados de stresse, apenas uma minoria destes alunos recebe apoio psicológico profissional. Estudos mais recentes, como o de Barros e Sacau-Fontenla (2022) demonstram como a saúde mental dos estudantes universitários atinge neste momento níveis preocupantes, possivelmente também como consequência do impacto de eventos como a pandemia COVID-19, revelando valores preocupantes de sintomatologia de ansiedade (25.3%), depressão (16.6%) e stresse (8.8%), principalmente para estudantes do género feminino. É também nesta faixa etária que problemas de saúde mental, como a depressão, esquizofrenia ou perturbação bipolar podem ter o seu início (Kessler et al., 2005). Apesar de geralmente saudáveis, estes jovens adultos constituem, como é evidenciado na literatura, um grupo de risco cuja saúde mental não é suficientemente investigada, talvez por se situarem no início da vida adulta, que não é tão associado à ocorrência de problemas de saúde como os períodos da infância ou da terceira idade (Santos, 2011).

Muitos dos estudantes do ensino superior têm animais de estimação, podendo estes exercer uma possível influência no nível de saúde mental dos seus donos. Ter um cão ou um gato poderá implicar um aumento dos níveis de atividade física, mais tolerância ao stresse e uma abertura a possibilidades para interações sociais (Brooks et al., 2018). Os animais de estimação são muitas vezes considerados pelos seus donos como membros da família (Santos, 2021), podendo proporcionar apoio social semelhante ao de um amigo ou familiar, e oferecer assim recursos para combater alguns dos riscos de uma pior saúde mental (McNicholas & Collis, 2000).

A presente investigação consiste num estudo transversal, em que se efetuou uma recolha de dados sobre a saúde mental e ter animais de estimação numa amostra de estudantes do ensino superior portugueses, através da distribuição de um questionário *online*. Os dados foram analisados de forma a verificar a existência de uma relação entre

as duas variáveis, com o objetivo de acrescentar informação à área em estudo sobre o efeito de ter animais de estimação no nível de saúde mental dos estudantes universitários.

Enquadramento Teórico

Saúde Mental

A saúde mental, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), não é apenas a ausência de doença, mas também o estado de completo bem-estar físico, mental e social. É graças a ter boa saúde mental que conseguimos lidar com os stressores normais da vida, aprender e trabalhar produtivamente e contribuir para a nossa comunidade. Ter uma boa saúde mental é crucial para a nossa qualidade de vida, deixando-nos formar relações, desenvolver as capacidades pessoais, comunitárias e socioeconómicas e é experienciada de forma diferente de pessoa para pessoa, com diversos níveis de dificuldade e resultados (WHO, 2022).

A saúde mental depende de vários determinantes e fatores, existindo variáveis individuais e contextuais que resultam numa maior vulnerabilidade a problemas de saúde mental, como competências pessoais, ambientes socioeconómicos, geopolíticos e ambientais pouco favoráveis (WHO, 2022). No entanto, também existem fatores protetores com que nos deparamos e que resultam numa maior resiliência, reduzindo os riscos de problemas de saúde mental e potencializando o bem-estar (WHO, 2022). É comum a ideia de saúde mental e doença mental estarem associadas à ansiedade e depressão, mas apesar destas estarem associadas a muitas outras perturbações mentais, a saúde mental é constituída e descrita por muitos mais componentes (Ribeiro, 2011). Em 1983, com o intuito de identificar estes componentes e expandir a definição de saúde mental, os autores Veit e Ware evidenciaram a existência de uma dimensão positiva (Bem-estar Psicológico) e uma dimensão negativa (Distresse Psicológico) na saúde mental, permitindo a diferenciação de pessoas com base no seu nível de saúde mental, em vez da avaliação mais dicotómica de existência ou ausência de psicopatologia (Ribeiro, 2001).

O modelo teórico dos determinantes sociais afirma que as condições de vida e de trabalho dos indivíduos podem influenciar a sua saúde. Os determinantes sociais da saúde são os fatores socioeconómicos, culturais, psicológicos e comportamentais que estão relacionados com os problemas de saúde numa determinada população (Buss, 2007). O

modelo dos determinantes sociais menciona também o conceito de gradiente social, sendo este o fenómeno pelo qual os riscos de saúde (física e mental) aumentam conforme o nível de estatuto socioeconómico diminui, nomeadamente devido à crescente falta de acesso a serviços e recursos (Alegría et al., 2018). Determinantes sociais como empregabilidade, estatuto socioeconómico, idade e género têm impacto na saúde mental dos indivíduos. No entanto, esta relação é bidirecional, pois um nível de saúde mental baixo pode agravar escolhas pessoais e afetar as condições de vida e o estatuto socioeconómico de forma negativa, especialmente entre a população de jovens adultos, visto que esta é uma fase crucial de vida onde vários determinantes sociais se intersectam. Neste período de vida, baixos níveis de saúde mental podem afetar a forma como os jovens aprendem a navegar regras e estruturas sociais, o seu desempenho educacional e a sua escolha de emprego, prejudicando o desenvolvimento de capacidades importantes para o seu futuro (Alegría et al., 2018). O modelo teórico dos determinantes sociais é relevante para este estudo, pois explica o grande impacto que os diferentes determinantes têm na saúde mental, quer sejam fatores pessoais como a idade e o género, ou fatores sociais como o estatuto socioeconómico ou a rede de apoio social, à qual podem pertencer os animais de estimação.

Animais de Estimação

Ter um animal de estimação é uma prática humana que antecede a maior parte dos eventos históricos. A domesticação de cães e gatos, os dois animais de estimação mais populares, começou há mais de 14 mil anos atrás, com o estabelecimento de uma relação entre lobos cinzentos e os caçadores humanos pré-históricos, ajudando-se mutuamente a caçar. Mais tarde, estes lobos desempenhavam também a função de guardas e desenvolveram características dóceis como resultado de nascerem e crescerem no mesmo ambiente social, tornando-se eventualmente no agora conhecido “melhor amigo do Homem” (Driscoll et al., 2009). O vínculo criado com estes lobos, que davam calor ao ser humano durante o inverno em troca de restos de comida, deu origem ao termo “animal de estimação”, graças não só à ajuda funcional que davam, mas também pela sua companhia (Ramos, 2021).

A relação duradoura entre humanos e animais de estimação está bem documentada. Em Portugal, de acordo com um estudo da Marktest (2020), 3 milhões e

224 mil indivíduos reportaram ter um ou mais cães em sua casa, correspondendo a 37.6% do total da população portuguesa, enquanto 2 milhões e 701 mil indivíduos têm gatos na sua residência, equivalendo a 31.5% da população. No total, mais de metade da população portuguesa tem pelo menos um animal de estimação, a maioria cães e gatos, mas também animais mais exóticos como pássaros, cobras, aranhas, lagartos, etc. (Ramos, 2021) e, de acordo com um estudo da Royal Canin, cerca de 7 em cada 10 portugueses (68.7%) reportaram que o seu animal de estimação é um membro fundamental da sua família (Santos, 2021). Devido à possível vinculação forte criada com o animal de estimação, o processo de luto é frequentemente vivido de forma semelhante à perda de uma pessoa significativa (Vieira, 2019).

Em relação à saúde mental, existem também indicadores de benefícios que os animais de estimação podem trazer. Nomeadamente reduzir o stresse, melhorando a qualidade de vida e promovendo interações sociais e comunitárias positivas (Brooks et al., 2018). Estes benefícios diferem de indivíduo para indivíduo, dependendo de fatores como a sua fase de desenvolvimento, mas podem também estender-se à sua comunidade, aumentando a perceção de afabilidade, segurança e sentido de comunidade (Maharaj, 2015). No entanto, e apesar destes benefícios terem evidência científica que os comprova, a relação entre ter animais de estimação e a saúde mental continua a ser pouco explorada (Brooks et al., 2018).

Em relação aos benefícios que ter animais de estimação possa ter para a saúde mental dos estudantes, podem existir vários fatores explicativos. Por exemplo, Reis e colaboradores (2017) afirmam que, entre adolescentes portugueses, ter um cão está associado a um estatuto socioeconómico mais elevado, a uma maior perceção do bem-estar, uma maior satisfação com a vida e a menos sintomas psicológicos, quando comparado a ter um gato, ter ambos um cão e um gato, a ter outros animais de estimação e a não ter animais de estimação. O estudo em adultos de Gan e colaboradores (2019) sugere que ter um animal de estimação oferece companhia, um sentido de propósito, reduz a solidão e aumenta a socialização, promovendo também uma rotina diária estruturada. O estudo de Smith e colaboradores (2023) afirma que os veterinários, sendo esta uma profissão marcada por uma prevalência de baixos níveis de saúde mental, e que são donos de cães e cavalos apresentam melhores níveis de saúde psicológica do que os veterinários

que não têm estes animais de estimação. No entanto, os veterinários que têm um gato ou outro animal de estimação apresentaram maiores níveis de depressão e ideação suicida, enquanto ser dono de peixes não foi associado a indicadores de saúde mental. É possível que as pessoas saudáveis sejam as que prefiram cães como o seu animal de estimação em vez de gatos e outro tipo de animais, visto que este animal de estimação exige mais esforço físico do que ter um gato devido a atividades como ser passeado, que estão associadas a uma boa saúde física e um sentido de comunidade positivo (Curl et al., 2017).

Estudos como o de Saunders (2017) mostram que as pessoas que têm animais de estimação apresentam diferentes características sociodemográficas das que não têm, nomeadamente no género, idade e rendimentos. Mais especificamente, a maior parte das pessoas que têm animais de estimação geralmente são mulheres, casadas, mais jovens e apresentam níveis de saúde mais elevados. No entanto, este estudo sugere também que as diferenças na saúde entre estas duas populações podem não ser apenas devido aos seus animais de estimação, mas sim ao impacto que estes fatores sociodemográficos têm na saúde mental das pessoas. Por exemplo, ter um estatuto socioeconómico elevado aumenta a probabilidade de uma família adotar um animal de estimação, mas também irá influenciar a sua saúde mental de forma positiva (Saunders, 2017). Por outro lado, o estudo de Strand e colaboradores (2005), feito numa amostra de estudantes universitários de medicina veterinária, revelou que quantos mais animais de estimação os estudantes tivessem, maior nível de sintomas de ansiedade e depressão apresentavam, possivelmente devido ao trabalho extra de tomar conta de um companheiro animal. Para além disto, um elevado número de animais de estimação foi associado com uma maior tendência para procrastinar, uma maior necessidade de cumprir objetivos para se sentirem satisfeitos e a uma menor probabilidade de pedir ajuda aos outros.

Modelo Teórico

Existem vários modelos teóricos que podem ser utilizados para compreender os benefícios da relação entre animais de estimação e seres humanos. Os mais utilizados nos estudos que investigam esta relação são a Hipótese de Biofilia, a Teoria da Vinculação e a Teoria de Apoio Social (Gravrok et al., 2020).

A Hipótese de Biofilia, criada por Edward O. Wilson em 1984, sugere que o ser humano tem uma tendência inata, de função adaptativa para a sua evolução, para procurar uma conexão com a natureza e outros seres vivos. Esta hipótese pode explicar a atração dos seres humanos aos animais de estimação e os benefícios de estabelecer uma relação com estes seres vivos. No entanto, apesar desta teoria oferecer uma base para compreender os benefícios emocionais e psicológicos de interagir com outros seres vivos, é difícil de comprovar com instrumentos, podendo ser apenas o resultado de experiências aprendidas e tendo capacidades limitadas de explicar a complexidade das relações interespécies (Gravrok et al., 2020).

A Teoria da Vinculação, cujos principais contribuintes foram John Bowlby (1969) e Mary Ainsworth (1978), foca-se nos laços emocionais que são criados e os modelos de comportamentos interdependentes que são afetados pela qualidade destes laços (Green et al., 2018). Vínculos fortes formados através de relações de apoio estão associados a benefícios físicos e psicológicos, visto que um indivíduo vulnerável procura manter proximidade à figura de vinculação, que tem mais recursos para lidar com as situações que causam distresse (Gravrok et al., 2020). Bowlby e Ainsworth argumentam que as crianças desenvolvem diferentes tipos de vinculação (seguras ou inseguras) que servem para desenvolver os seus modelos internos e representações de vinculação com os outros, que irão ser transferidas para as relações criadas ao longo da vida (Meehan et al., 2017). Como as relações com os animais de estimação podem ser o vínculo não humano mais significativo para os seus donos (Green et al., 2018) e são vistas pelos mesmos como muito semelhantes a uma relação com outro humano (Meehan et al., 2017), esta teoria pode ser usada para explorar o laço de vinculação entre os humanos e os animais e o seu efeito na saúde mental. No entanto, esta teoria é normalmente utilizada para descrever o apego de uma criança ao seu cuidador primário, enquanto que uma relação com um animal de estimação beneficia ambos os participantes, necessitando de uma adaptação à teoria que pode causar inconsistências, como o facto dos animais de estimação não terem mais recursos para lidar com situações que causam distresse ao dono (Gravrok et al., 2020).

A Teoria de Apoio Social (*Social Support Theory*) foi o modelo teórico escolhido para este estudo. Esta teoria tem a sua origem em Francis Cullen, em 1994, que levantou a hipótese de que o apoio social reduz os efeitos dos eventos de vida stressantes através

de ações de suporte vindas de outras pessoas, ou a crença de que esse apoio está disponível se for necessário, melhorando os processos de *coping* e levando à percepção de eventos ameaçadores como sendo menos stressantes (Lakey & Cohen, 2000). O apoio social consiste na relação complexa entre recursos sociais que um indivíduo tem quando lida com problemas e fatores stressantes e o processo de transmitir recursos humanos, culturais, materiais e sociais entre indivíduos ou membros de comunidades através de meios informais como relações sociais, ou entidades oficiais como programas governamentais de ajuda (Kort-Butler, 2018). De acordo com esta teoria, um indivíduo com maior nível de apoio social terá mais recursos para lidar com o stress, protegendo melhor a sua saúde mental e bem-estar, pois é mais capaz de reduzir o impacto de eventos stressantes. Por outro lado, a falta de apoio social agrava o impacto dos fatores stressantes já existentes (Antonacopoulos & Pychyl, 2015).

O modelo teórico de Apoio Social poderá oferecer então uma explicação para a existência de uma relação positiva entre ter um animal de estimação e níveis de saúde mental mais elevados. Os animais de estimação podem oferecer apoio social aos seus donos, podem facilitar interações sociais e ao mesmo tempo oferecer afeto, segurança e companhia sem julgamentos, tendo comportamentos previsíveis, sem fazerem exigências excessivas e não sendo afetados pelo estatuto socioeconómico ou pelas capacidades sociais dos seus donos, ao contrário dos seres humanos (Antonacopoulos & Pychyl, 2015). Os animais de estimação são identificados várias vezes como membros da rede social por crianças e adultos, oferecendo apoio emocional e social incondicional. Quando as pessoas sentem que não podem falar com membros da sua comunidade, por medo de serem julgadas, os seus companheiros animais são considerados uma opção segura (Meehan et al., 2017). Apesar desta teoria ser considerada como muito abrangente de todas as interações sociais positivas, as investigações sobre interação entre animais e humanos recorrem frequentemente a este modelo teórico para explicar os benefícios das relações com animais de estimação (Gravrok et al., 2020).

Estudantes Universitários

Os estudantes do ensino superior encontram-se numa importante fase para o desenvolvimento da sua vida e das suas competências pessoais e profissionais. No entanto, este período é marcado por várias mudanças de transição potencialmente ansiogénicas e

que exigem capacidades de adaptação, podendo afetar diretamente e indiretamente a saúde mental dos estudantes. Algumas dessas mudanças são o aumento da pressão e da carga horária de estudo, aumento do nível de exigência dos cursos, a adaptação a um novo contexto com diferentes rotinas de sono, estratégias de estudo e organização de tempo (Ariño & Bardagi, 2018).

Para que os estudantes universitários enfrentem as novas exigências com eficácia, é fundamental o apoio emocional e financeiro das suas famílias. No entanto, durante esta fase podem ocorrer várias mudanças no apoio social, como o distanciamento dos relacionamentos e da família aos quais estavam habituados. Uma forma de reduzir o sentimento de solidão e as saudades de casa é a criação de vínculos positivos com os colegas que fazem parte do seu novo meio (Oliveira & Dias, 2014). Estudos como o de Pereira e colaboradores (2006) e Sahão (2019) realçam a importância do apoio dos pares na integração no meio universitário e também para o desenvolvimento pessoal, não só para as pessoas que são apoiadas, mas também para os que oferecem apoio, pois o vínculo fortalecido entre os colegas tem impacto na vivência do novo meio escolar, podendo afetar decisões como permanecer ou sair do curso. Assim, duas variáveis que podem facilitar ou dificultar a adaptação ao ensino superior são a perceção dos relacionamentos interpessoais e a rede de apoio dos estudantes (Sahão, 2019), revelando a possível importância de ter animais de estimação na vivência dos estudantes no ensino superior.

A população universitária, como referido anteriormente, está propensa a problemáticas na saúde mental como depressão, ansiedade e stresse. Estudos indicam que 15 a 25% de estudantes universitários em todo o mundo irão apresentar sintomas de uma destas perturbações mentais (Ariño & Bardagi, 2018). Esta estatística é especialmente importante para a pertinência desta dissertação, pois a nível europeu, Portugal é um dos países com maior prevalência de perturbações mentais (Pinto, 2015), especialmente perturbações de ansiedade e de humor, as mais comuns, que estão presentes em cerca de 16.5% e 7.9% da população portuguesa respetivamente, sendo a condição mais prevalente das perturbações de humor a perturbação depressiva major (6.8%) (Antunes et al., 2018). Revela-se então a importância de estudar estes sintomas com instrumentos adaptados à população portuguesa nesta população vulnerável.

Dada a possível relação entre ter animais de estimação e os benefícios para a saúde mental, bem como a vulnerabilidade dos estudantes universitários portugueses a perturbações mentais e a falta de estudos que abordem essa relação no nosso país, justifica-se a realização desta dissertação com o objetivo de estudar a relação entre ter animais de estimação e saúde mental numa amostra de estudantes universitários portugueses.

Objetivos do Estudo e Hipóteses de Trabalho

A pergunta de investigação estabelecida que este estudo procurou responder foi: Existem diferenças significativas na saúde mental de estudantes universitários portugueses que têm animais de estimação em comparação com os estudantes que não têm animais de estimação?

Os objetivos da investigação, numa amostra de estudantes universitários portugueses, foram os seguintes:

- 1) Descrever em termos sociodemográficos a amostra de estudantes universitários portugueses com e sem animais de estimação;
- 2) Descrever a relação entre ter animais de estimação e o nível de saúde mental;
- 3) Explorar o efeito mediador do estatuto social subjetivo na relação entre ter animais de estimação e o nível de saúde mental.

As hipóteses apresentadas nesta investigação foram:

H1) A percentagem de estudantes universitários que afirma ter animais de estimação é maior em mulheres do que em homens, em casados do que em solteiros, mais jovens e com estatuto social subjetivo mais elevado;

H2) Os estudantes universitários com animais de estimação apresentam melhores níveis de saúde mental, bem-estar e distresse psicológico do que os seus pares sem animais de estimação;

H3) O nível de saúde mental, bem-estar e distresse psicológico dos estudantes universitários piora à medida que o número de animais de estimação aumenta;

H4) O nível de saúde mental, bem-estar e distresse psicológico dos donos de cães é melhor do que o nível de saúde mental dos donos dos restantes tipos de animais de estimação;

H5) Existe uma relação positiva entre as vantagens percebidas em ter animais de estimação e os níveis de saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes universitários. Especificamente, a percepção de que os animais de estimação fazem companhia, distraem dos maus acontecimentos, dão amor e carinho, fazem sentir útil e seguro, ajudam na prática de atividade física e a manter a rotina diária, promovem atividades sociais e melhoram a resistência à ansiedade está relacionada com melhores níveis de saúde mental e bem-estar psicológico. Por outro lado, a percepção de que os animais de estimação trazem despesas, obrigam a sair de casa, ocupam demasiado tempo, sujaram a casa, são difíceis de cuidar, distraem os estudantes das atividades académicas e causam preocupações e ansiedade acrescidas, está relacionada com maiores níveis de distresse psicológico;

H6) Ter animais de estimação é, por si só, um preditor significativo de melhores níveis de saúde mental dos estudantes universitários;

H7) O efeito do estatuto social subjetivo medeia significativamente a relação entre ter animais de estimação e o nível de saúde mental dos estudantes universitários.

Métodos de Investigação

Participantes

A amostra foi de conveniência, tendo os participantes de cumprir os critérios de inclusão de terem nacionalidade portuguesa, serem maiores de 18 anos e serem estudantes do ensino superior. Apesar de um total de 325 participantes ter respondido, foram eliminados os dados dos que não estavam a frequentar o ensino superior e daqueles cuja nacionalidade não era “Portuguesa”. Para além disto, de modo a diminuir desproporcionalidade entre géneros e participantes com animais de estimação, a partir do dia 25 de fevereiro de 2023, com 231 respostas recolhidas, começaram a ser rejeitadas respostas de participantes que se identificaram com o género feminino e que tinham animais de estimação, devido à baixa percentagem de participantes do género masculino e de participantes sem animais de estimação recolhidos até essa data. No final, foram

excluídos os dados de 66 estudantes, deixando a amostra final a contar com 259 participantes, 188 (72.6%) com animais de estimação e 71 (27.4%) sem animais de estimação.

Tendo em conta que apenas 2 dos estudantes universitários que fizeram parte da amostra recolhida se terem identificado com o género “Não Binário” e apenas 3 reportarem ter o “Bacharelato” como habilitação literária mais alta concluída, estas variáveis não foram utilizadas nos cálculos que utilizaram a variável “Género” e “Habilitações Literárias”, respetivamente, tendo sido os dados codificados como “*Missing Values*”.

Delineamento

Este estudo apresenta um desenho transversal, pois analisa dados de uma amostra de conveniência apenas num dado momento. O seu delineamento é não-experimental, com uma abordagem comparativa e correlacional, tendo em conta que o seu objetivo foi comparar a amostra em relação às variáveis recolhidas e estabelecer correlações entre as mesmas.

Instrumentos

Foi desenvolvido um questionário sociodemográfico com o objetivo de recolher informações sobre a amostra que permitissem a sua caracterização. As questões deste questionário visaram recolher informação sobre a idade, género, estado civil, escolaridade, distrito de residência, faculdade que frequenta, situação profissional e se tinha animais de estimação na sua residência atual. Se o participante dissesse que tinha animais de estimação, foi também perguntado quantos animais de estimação tinha, o tipo de animais, há quanto tempo o tinha, se a idade do animal de estimação acarretava responsabilidades acrescidas e se tinha problemas graves de saúde.

Escala de Estatuto Social Subjetivo

Para medir o estatuto social subjetivo, foi utilizada a Escala de Estatuto Social Subjetivo de MacArthur (Adler et al., 2000). Este instrumento faz a avaliação da perceção subjetiva que o participante tem do seu estatuto social, pedindo-lhe para se posicionar numa escada, numerada de 0 a 10, que representa a sua avaliação de estatuto socioeconómico enquanto membro da sua comunidade (Ferreira, 2016).

Foi preferível utilizar esta escala de estatuto social subjetivo a uma de estatuto social objetivo porque uma quantidade considerável da população não sabe, ou não quer, reportar variáveis que definem o seu estatuto socioeconómico, como nível de educação ou de salário. Para além disso, a Escala de Estatuto Social Subjetivo de MacArthur prevê melhor variáveis relacionadas com a saúde e o bem-estar do que escalas que medem o estatuto social objetivo (Singh-Manoux et al., 2005).

Vantagens e Desvantagens Percebidas pelos Donos dos Animais de Estimação

Foi também construído um instrumento para compreender as diferentes vantagens e desvantagens percebidas pelos donos dos animais de estimação. Esta escala é uma versão adaptada do questionário elaborado por Ana Margarida Ramos (2021) que procura medir as vantagens e desvantagens que os participantes sentem face a terem animais de estimação, acrescentando e substituindo-se alguns dos itens depois de um processo iterativo de investigação e aconselhamento direto de colegas do investigador sobre quais as vantagens e desvantagens mais comuns sentidas pelos donos de animais de estimação. É importante notar que este questionário não foi validado para a população portuguesa, visto que foi construído apenas para a elaboração deste estudo.

Apesar de não ser uma escala validada para a população portuguesa, foi analisada a fiabilidade da escala elaborada para este estudo, através do cálculo do *Alpha* de *Cronbach*. Observando os resultados na Tabela 1 (anexo B), verifica-se que a escala apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .88$), observada também nas suas subescalas 1) Vantagens em ter Animais de Estimação ($\alpha = .90$) e 2) Desvantagens em ter Animais de Estimação ($\alpha = .78$).

Foi também verificada a consistência interna de cada item da escala de vantagens e desvantagens em ter um animal de estimação elaborada para este estudo através da rotação *Varimax*. Como pode ser observado na Tabela 2 (anexo B), A correlação entre itens varia entre os seguintes valores para cada escala: Vantagens, entre .58 e .84; Desvantagens, entre .21 e .79, demonstrando valores elevados e adequados para todos os itens em relação à escala em que pertencem, com a exceção do item 17. Se este último item for excluído, os valores do *Alpha* de *Cronbach* da escala de Desvantagens seria .80, enquanto a consistência da escala total seria .87. Devido aos resultados elevados de

consistência, verificou-se que esta escala é adequada para usar neste estudo, sendo utilizadas as duas subescalas de vantagens e desvantagens para estabelecer correlações, e também item a item.

Inventário de Saúde Mental

O instrumento utilizado para medir o nível de saúde mental foi a versão portuguesa do Inventário de Saúde Mental, validada para a população portuguesa por José Luís Pais Ribeiro (Ribeiro, 2001). Esta é uma escala de autorresposta de 38 itens com o objetivo de avaliar o Distresse Psicológico e o Bem-estar Psicológico na população geral. Os itens dividem-se em cinco subescalas 1) Ansiedade; 2) Depressão; 3) Perda de Controlo Emocional/Comportamental; 4) Afeto Geral Positivo e 5) Laços Emocionais, que se podem agrupar em duas subescalas mais gerais: 1) Distresse Psicológico (agrupamento das escalas de Ansiedade, Depressão e Perda de Controlo Emocional/Comportamental) e 2) Bem-estar Psicológico (agrupamento das escalas Afeto Geral Positivo e Laços Emocionais). As respostas aos itens são dadas numa escala ordinal de cinco ou seis posições e o seu somatório total, equivalente à soma de ambas as subescalas de distresse e de bem-estar psicológico, é utilizado para medir o nível de saúde mental geral. Os resultados finais da escala e subescalas utilizados foram transformados numa escala de “0” a “100”, utilizando a fórmula apresentada no manual do Inventário de Saúde Mental de José Luís Pais Ribeiro (Ribeiro, 2011).

Fiabilidade do Inventário de Saúde Mental neste estudo

O valor de consistência interna (*Alpha de Cronbach*) da escala total MHI no artigo de validação para a população portuguesa de José Luís Pais Ribeiro é de .96, enquanto os valores de cada dimensão são: Ansiedade $\alpha = .91$, Depressão $\alpha = .85$, Perda de controlo emocional/comportamental $\alpha = .87$, Afeto positivo $\alpha = .91$, Laços emocionais $\alpha = .72$, Distresse Psicológico $\alpha = .95$ e Bem Estar Positivo $\alpha = .91$, demonstrando níveis satisfatórios e elevados, comparáveis à escala original (Ribeiro, 2001).

Neste estudo, foram utilizadas as duas subescalas de Distresse Psicológico e de Bem-estar Psicológico e a escala total do Inventário de Saúde Mental. A fiabilidade do Inventário de Saúde Mental e das duas subescalas em que este se divide (Distresse Psicológico e Bem-estar Psicológico) foram também analisadas através do cálculo do

Alpha de Cronbach. Observando os resultados na Tabela 3 (Anexo B), verifica-se que o Inventário de Saúde Mental apresentou uma consistência interna muito boa, pois o valor *Alpha de Cronbach* foi superior a .9 ($\alpha = .96$) (Pestana & Gageiro, 2014). Esta consistência interna muito boa também foi observada nas subescalas de Distresse Psicológico ($\alpha = .95$) e Bem-estar Psicológico ($\alpha = .91$), e corroboram os valores obtidos no estudo de José Luís Pais Ribeiro (2001).

Foi também verificada a correlação entre cada item com a escala total de modo a verificar a consistência interna de cada item, através de uma rotação Varimax, considerando um valor superior a .30 como uma correlação adequada (Tabachnick & Fidell, 2019). A correlação entre itens varia entre os seguintes valores para cada dimensão: Ansiedade, entre .39 e .74; Depressão, entre .08 e .66; Perda de Controlo Emocional/comportamental, entre -.05 e .61; Afeto Positivo, entre .32 e .76; Laços Emocionais, entre .37 e .71. Para as duas subescalas em que o Inventário de Saúde Mental se divide, os valores variam da forma seguinte: Distresse Psicológico, entre .37 e .81; Bem-estar Psicológico, entre .33 e .75 (Tabela 4 – anexo B).

Apesar de se verificar alguns itens com validade mais baixa a medir a dimensão a que pertence, como é o caso dos itens 19, 20, 21, 24, 26, 28 e 38, observou-se que as subescalas de Distresse Psicológico e de Bem-estar Psicológico apresentavam valores associados a uma estrutura psicométrica mais adequada. Devido a estes resultados, neste estudo optou-se por utilizar a versão das duas subescalas gerais.

Procedimentos

Para avaliar o questionário elaborado e fazer possíveis melhorias e ajustes necessários, foi realizado um pré-teste com 7 indivíduos. Desta amostra, 4 eram do género masculino e 3 do género feminino, com conhecimentos diferentes sobre a área da psicologia, sendo que 3 eram estudantes de psicologia, 2 eram estudantes de engenharia informática e 2 tinham o ensino secundário como habilitação literária mais elevada completa. A média do tempo para completar o questionário foi de 16 minutos e foram feitas as seguintes alterações no questionário com base nas sugestões recebidas: 1) foi acrescentado “declaro ter 18 ou mais anos de idade” à questão de consentimento informado; 2) foi incluído “ensino secundário” ao nível de escolaridade mais elevado

completado; 3) o texto inicial com a informação sobre o estudo foi dividido em quatro parágrafos diferentes para facilitar a leitura; 4) a estrutura do questionário foi alterada para a resposta à pergunta “Tem animais de estimação na sua residência?” enviar o participante para uma nova secção com perguntas sobre os animais de estimação, ou diretamente para o Inventário de Saúde Mental.

De seguida, foi pedida autorização de utilização ao autor da versão validada para a população portuguesa do Inventário de Saúde Mental, o Prof. Dr. José Luís Pais Ribeiro. Durante o pré-teste, foram também sugeridas alterações gramaticais e de semântica a algumas perguntas do Inventário de Saúde Mental. Como esta é uma escala validada, foi pedida permissão ao autor da escala para fazer estas alterações à gramática e semântica de alguns itens, sem mudar o sentido das perguntas. As alterações feitas foram as seguintes:

- O Item 1 “Quanto feliz e satisfeito você tem estado com a sua vida pessoal?” foi alterado para “Quão feliz e satisfeito tem estado com a sua vida pessoal?”.
- O Item 25 “Durante o último mês, quão incomodado é que você se sentiu devido ao nervoso?” foi alterado para “Durante o último mês, quão incomodado é que você se sentiu devido aos seus nervos?”.
- No item 36, a resposta “Nunca acordo com a sensação de descansado” foi atribuída à última opção do item 37 “Com que frequência, durante o último mês, acordou de manhã sentindo-se fresco e repousado?”.
- O Item 38 “Durante o último mês, esteve, ou sentiu-se debaixo de grande pressão ou *stress*?” foi alterado para “Durante o último mês esteve, ou sentiu-se sobre grande pressão ou *stress*?”.

De seguida, o questionário (Anexo A) foi colocado na plataforma *Google Forms*, dividido por quatro secções: Secção 1) Consentimento Informado, consistindo num termo de consentimento informado onde o anonimato, confidencialidade dos dados recolhidos, natureza voluntária da participação do estudo, possibilidade de desistência a qualquer momento e endereço de *e-mail* para esclarecimento de dúvidas foram incluídos; 2) Questionário Sociodemográfico, onde foram colocadas questões relativamente à idade, género, nacionalidade, distrito de residência, estado civil, nível de escolaridade, situação profissional e estatuto social subjetivo; 3) Questionário para as pessoas com animais de

estimação, onde foram recolhidas informações das pessoas que responderam que tinham animais de estimação na sua residência atual, como o número de animais, o tipo de animais, há quanto tempo têm animais, se os animais têm uma idade que acarreta responsabilidade acrescida ou problemas graves de saúde e 17 perguntas relativamente às vantagens e desvantagens que sentem em ter um animal de estimação; 4) aplicação do Inventário de Saúde Mental. Devido aos tópicos sensíveis abordados por alguns itens do Inventário de Saúde Mental, como é o caso do item que mede a frequência de vezes que pensou em acabar com a vida, foram disponibilizadas as linhas de apoio do SNS 24 e a Linha SOS Voz Amiga no final do questionário.

O questionário foi distribuído pessoalmente em diferentes áreas de Lisboa, fazendo uso de um *QRCode* que redirecionava os participantes para o inquérito. Para além disto, o questionário foi também divulgado em redes sociais como o *Instagram*, *Linkedin*, *Facebook*, *Discord* e *Whatsapp*. A participação neste estudo foi voluntária e anónima, podendo o estudante desistir de participar a qualquer momento. Os dados recolhidos foram tratados com confidencialidade e usados apenas para esta investigação, sendo oferecido um endereço de *e-mail* para responder a qualquer dúvida que surgisse durante a participação neste estudo.

Análise de Dados

Para analisar estatisticamente os dados do questionário, foi utilizado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 29.0. A confiabilidade dos instrumentos utilizados foi avaliada através do cálculo do *Alpha* de *Cronbach*, onde valores inferiores a .60 eram considerados como inadmissíveis, entre .60 e .70 eram fracos, entre .70 e .80 eram bons e superiores a .90 eram interpretados como muito bons (Pestana & Gageiro, 2014).

A normalidade da distribuição das variáveis foi verificada através do teste de Kolmogorov-Smirnov e a análise de homogeneidade das variâncias foi avaliada com o teste de Levene. Através desta análise foi verificada uma distribuição normal e homogeneidade nos níveis de Saúde Mental e na subescala de Distresse Psicológico, enquanto a subescala de Bem-estar Psicológico não apresentou uma distribuição normal (Tabela 5 – Anexo B). No entanto, seguindo o teorema do limite central que nos afirma

que, em amostras maiores do que 30 participantes, a distribuição tende para a normalidade (Marôco, 2021; Pestana & Gageiro, 2014), foram escolhidas as opções paramétricas dos testes de estatística para a análise de todas as variáveis dependentes, nomeadamente o Teste *t* de *Student*, a Análise de Variância (ANOVA) e correlações de Pearson.

De modo a identificar a existência de correlações entre as variáveis, foram utilizadas as matrizes de correlação de Pearson. Os coeficientes de correlação foram interpretados com os critérios de Pestana e Gageiro (2014), atribuindo uma associação muito baixa a valores inferiores a .20, uma associação baixa a valores entre .21 e .39, uma associação moderada a valores entre .40 e .69, uma associação elevada a valores entre .70 e .89 e uma associação muito elevada a valores superiores a .90.

Para analisar as variáveis que melhor prediziam o nível de saúde mental dos estudantes universitários, foi realizada uma análise de Regressão Linear Múltipla, ajustada para os fatores sociodemográficos relevantes para a saúde mental, neste caso a idade e o género. De seguida, para verificar a significância do efeito mediador do estatuto social subjetivo na relação entre animais de estimação e saúde mental, foi utilizado o modelo de moderação observado na Figura 1 e a versão 4.2 da macro PROCESS para medir a significância da interação. A macro PROCESS de Andrew Hayes é uma ferramenta de modelagem e análise de regressão, utilizada para analisar os efeitos diretos e indiretos em diversos modelos de mediação e moderação através da análise de interações e efeitos condicionais indiretos em modelos com um, ou múltiplos mediadores ou moderadores (Hayes, 2018).

Para a descrição da amostra, os resultados dos níveis de saúde mental foram divididos em três categorias utilizando o resultado final das respostas dadas aos itens pertencentes ao MHI-5, baseados no ponto de *cutoff* determinado por Yamazaki e colaboradores (2005) para a versão reduzida de cinco itens (Ribeiro, 2011) devido à inexistência de um ponto de *cutoff* específico para o MHI-38, onde resultados inferiores a 52 indicavam existência de sintomas depressivos graves, valores entre 52 e 60 indicam existência de sintomas moderados e valores superior a 60 não indicam a existência de sintomas (Yamazaki et al., 2005). Para o propósito de apresentar a análise descritiva da amostra, os resultados dos níveis de estatuto socioeconómico subjetivo foram divididos

também em três grupos, categorizando os participantes que reponderam com valores entre 1 e 4 como “baixo”, valores entre 5 e 6 correspondem a “médio” e valores entre 7 e 10 a “alto”. A escolha destes valores para a classificação utilizada foi baseada no estudo de Sanchón-Macias e colaboradores (2013) na população espanhola, que dividiu as possíveis categorias em cinco pares, começando em “*very bad*” e terminando em “*very good*”. Devido ao baixo número de participantes que respondeu 1-2 e 9-10 no estudo presente, as categorias de “*very bad*” e “*bad*” foram combinadas para formar a categoria “baixo”, enquanto a “*good*” e “*very good*” formaram a categoria “alto”.

O nível de significância estatística dos resultados neste estudo foi de 5% (valor de $p < .05$).

Resultados

Análise da Amostra de Participantes

A amostra analisada foi composta por 259 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 51 anos ($M = 22.35 \pm 4.82$). A maioria dos estudantes identificou-se com o género feminino (70.3%), afirmou não ser trabalhador-estudante (74.9%), ser do distrito de Lisboa (59.5%), frequentar o ISPA (61.8%) e ser solteiro (93.4%). A média do nível de saúde mental dos participantes foi de 57.52 (± 14.76), onde 34.4% da população apresentou sintomas depressivos graves, 27.8% apresentou sintomas moderados e 37.8% não apresentou sintomas depressivos. A média da subescala de Distresse Psicológico foi de 38.53 (± 16.09) e a de Bem-Estar Psicológico foi de 52.09 (± 15.39). A caracterização das restantes variáveis recolhidas encontra-se descrita na Tabela 6.

Tabela 6*Caracterização da amostra de estudantes universitários*

Variável	N	%
Género		
Masculino	75	29.2
Feminino	182	70.8
Distrito		
Setúbal	70	27
Lisboa	154	59.5
Outro	35	13.5
Estado Civil		
Solteiro	242	93.4
Casado/a ou União de Facto	15	5.8
Divorciado/a ou Separado	2	0.8
Viúva/o	0	0
Faculdade Frequentada		
ISPA	160	61.8
FCT	21	8.1
ISCTE	13	5
Instituto Piaget	11	4.2
Outro	54	20.9
Situação Profissional		
Estudante	194	74.9
Trabalhador-Estudante	65	25.1
Nível de Escolaridade		
Ensino Secundário	143	55.9
Licenciatura	101	39.5
Mestrado	12	4.7
Estatuto Social Subjetivo		
Baixo	28	10.8
Médio	147	56.8
Alto	84	32.4
Tem Animais de estimação?		
Sim	188	72.6
Não	71	27.4
Quantos Animais?		
1	81	43.1
2	54	28.7
3	29	15.4
4+	24	12.8
Tipo de Animais		
Cão	69	36.7
Gato	54	28.7
Cão e Gato	27	14.4
Cão/Gato e Outro	18	9.6

Outro	20	10.6		
Há quanto tempo tem o animal de estimação?				
Menos de um ano	10	5.3		
Entre 1 e 3 anos	22	11.7		
Mais de 3 anos	156	83		
A Idade do Animal traz Responsabilidades Acrescidas?				
Sim	102	54.3		
Não	86	45.7		
O Animal tem problemas graves de saúde?				
Sim	21	11.2		
Não	167	88.8		
Sintomas Depressivos				
Graves	89	34.4		
Moderados	72	27.8		
Nenhum	98	37.8		
	Média	DP	Mín.	Máx.
Idade	22.35	4.81	18	51
Estatuto Social Subjetivo	5.93	1.26	1	10
Nível de Saúde Mental	57.52	14.76	13.83	93.62
Distresse Psicológico	38.53	16.09	7.56	90.76
Bem-estar Psicológico	52.09	15.39	15.94	97.10

Nota: DP = Desvio Padrão; Mín. = Mínimo; Máx. = Máximo.

Relação entre Características da Amostra e Nível de Saúde Mental

De modo a verificar se existiam diferenças significativas no nível de saúde mental entre os diferentes grupos da amostra, foram realizadas Análises de Variância (ANOVA). Observando os resultados na Tabela 7, verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas no nível de saúde mental entre os géneros ($t = 3.62$, $df = 255$, $p < .001$), sendo que os participantes que se identificaram com o género feminino apresentaram níveis mais baixos de saúde mental. Quanto ao estado civil, os participantes casados apresentaram significativamente maiores níveis de saúde mental quando comparados aos participantes solteiros ($F(2;256) = 3.59$; $p = .03$). Os participantes que completaram o mestrado apresentaram níveis mais elevados de saúde mental quando comparados aos participantes que completaram o ensino secundário ($F(2;255) = 4.14$; $p = .02$). Por fim, observou-se que os participantes que se identificaram com o estatuto social subjetivo alto reportaram melhores níveis de saúde mental quando comparados aos participantes que se identificaram com os estatutos sociais subjetivos baixo e médio

($F(2;256) = 4.47, p = .02$). Todas as outras variáveis sociodemográficas analisadas não apresentaram significância estatística.

Tabela 7

Análises de variância One-Way das Características com o Inventário de Saúde Mental

Variável	Média Nível de Saúde Mental	Desvio Padrão	Sig. Entre Grupos
Gênero			
Masculino	62.67	13.67	<.001**
Feminino	55.49	14.75	
Estado Civil			
Solteiro/a	56.88	14.54	.03*
Casado/a ou União de Facto	67.06	4.21	
Divorciado/a ou Separado	63.56	1.33	
Nível de Escolaridade Concluído			
Ensino Secundário	56.24	15.59	.02*
Licenciatura	58.25	13.48	
Mestrado	68.66	11.97	
Situação Profissional			
Estudante	57.25	14.04	.64
Trabalhador-Estudante	58.33	16.83	
Estatuto Social Subjetivo			
Baixo	53.12	12.44	.01*
Médio	56.27	15.24	
Alto	61.18	13.99	
Número de Animais de Estimação			
1	59.46	13.31	.20
2	60.86	15.61	
3	56.40	13.37	
4 ou mais	54.08	15.38	
Tipo de Animais de Estimação			
Cão	60.58	14.96	.59
Gato	58.70	13.13	
Cão e Gato	56.66	14.05	
Cão/Gato e Outro	58.30	12.64	
Outro	55.35	17.32	
Animal Com Idade Acrescida			
Sim	60.05	13.34	.16
Não	57.10	15.38	
Animal Com Problema De Saúde			
Sim	57.29	15.33	.63
Não	58.88	14.26	

Nota: * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$.

Foram também efetuadas correlações de Pearson de modo a explorar a relação entre as diferentes variáveis contínuas recolhidas da amostra. Como se pode observar na Tabela 8, constatou-se uma relação estatisticamente significativa e positiva entre o nível de saúde mental e bem-estar psicológico ($r = .88, p < .001, N = 259$) e a idade ($r = .22, p < .001, N = 259$), o estatuto social subjetivo ($r = .14, p = .03, N = 259$), as desvantagens de ter animais de estimação e o estatuto social subjetivo ($r = .22, p = .002, N = 188$) e vantagens de ter animais ($r = .42, p < .001, N = 188$); e entre o bem-estar psicológico e a idade ($r = .18, p = .004, N = 259$) e o estatuto social subjetivo ($r = .22, p < .001, N = 259$). Encontrou-se também uma relação estatisticamente significativa e negativa entre o distresse e o bem-estar psicológico ($r = -.72, p < .001, N = 259$), saúde mental ($r = -.97, p < .001, N = 259$) e idade ($r = -.21, p < .001, N = 259$).

Tabela 8

Teste dos coeficientes de correlação de Pearson

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7
1. Nível de Saúde Mental	-						
2. Distresse Psicológico	-.97**	-					
3. Bem-estar Psicológico	.88**	-.72**	-				
4. Idade	.22**	-.21**	.18**	-			
5. Estatuto Social Subjetivo	.14*	-.08	.22**	-.03	-		
6. Vantagens de ter Animais	-.003	.04	.06	-.07	.09	-	
7. Desvantagens de ter Animais	-.11	.10	-.10	-.05	.22**	.42**	-

Nota: * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$.

Características Sociodemográficas dos estudantes com e sem animais de estimação

Para responder à primeira hipótese colocada neste estudo, foi analisada a relação das características sociodemográficas dos estudantes com e sem animais de estimação através de um teste de associação qui-quadrado. Os resultados que podem ser observados na Tabela 9 demonstram que existe uma relação estatisticamente significativa entre o estado civil dos estudantes e terem, ou não, animais de estimação ($\chi^2 (2, N=259) = 6.46, p = .04$), nomeadamente o estado civil “Casado/a ou União de Facto” e ter animais de estimação e o estado civil “Solteiro/a” e afirmar não ter animais de estimação. Os dados

apontam também para uma relação positiva e estatisticamente significativa entre o Estatuto Social Subjetivo e ter ou não animais de estimação ($\chi^2 (2, N=259) = 6.5, p = .04$), mais especificamente, afirmar ter um estatuto social subjetivo baixo e não ter animais de estimação, enquanto o médio e alto reportaram maior probabilidade de ter animais de estimação.

Tabela 9

Teste de qui-quadrado das características sociodemográficas entre os estudantes com e sem animais de estimação

Característica Sociodemográfica	Com Animais de Estimação	Sem Animais de Estimação	<i>p</i>
Género			
Masculino	51	24	.31
Feminino	135	47	
Estado Civil			
Solteiro/a	172	70	.04*
Casado/a ou União de Facto	15	0	
Divorciado/a ou Separado/a	1	1	
Nível de Escolaridade Mais Elevado			
Completo			
Ensino Secundário	109	34	.30
Licenciatura	68	33	
Mestrado	3	3	
Situação Profissional			
Estudante	143	51	.48
Trabalhador-Estudante	45	20	
Estatuto Social Subjetivo			
Baixo	15	13	.04*
Médio	113	34	
Alto	60	24	

Nota: * $p \leq .05$.

De seguida, a prevalência de ter animais de estimação na amostra por idade, foi analisada através de um teste *t* de *Student* de amostras independentes. Os resultados podem ser observados na Tabela 10 e demonstram que não existiram diferenças significativas na idade entre os participantes com e sem animais de estimação.

Tabela 10

Teste t de Student de idade entre participantes com e sem animais de estimação

	M	DP	<i>p</i>
Tem Animais de Estimação?			.98
Sim	22.36	5.15	
Não	22.34	3.82	

Nota: M = Média e DP = Desvio Padrão.

Relação entre ter ou não ter animais de estimação e a Saúde Mental dos Estudantes Universitários

Para responder à segunda hipótese colocada neste estudo, foi realizado um teste *t* de *Student* para comparar a média dos resultados no Inventário de Saúde Mental e nas subescalas de Distresse Psicológico e Bem-estar Psicológico entre os estudantes universitários com e sem animais de estimação. Observando os resultados obtidos na tabela 11, verifica-se que existiram diferenças estatisticamente significativas no nível de Saúde Mental ($t = 2.10$, $df = 257$, $p = .04$) e Distresse Psicológico ($t = 2.35$, $df = 257$, $p = .02$) dos participantes, sendo que os estudantes universitários com animais de estimação apresentam melhores níveis Saúde Mental e menores níveis de Distresse Psicológico do que os estudantes universitários sem animais de estimação. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no nível de Bem-estar Psicológico dos participantes com e sem animais de estimação ($p = .20$).

Tabela 11

Comparação dos níveis de saúde mental e Distresse Psicológico entre participantes com e sem animais de estimação

		Nível de Saúde		Distresse		Bem-estar	
		Mental		Psicológico		Psicológico	
		M	DP	M	DP	M	DP
Tem Animais de Estimação?	Sim	58.70	14.35	37.09	15.78	52.85	15.02
	Não	54.41	15.50	42.31	16.40	50.07	16.26
<i>p</i>		.04*		.02*		.20	

Nota: M = Média e DP = Desvio Padrão; * $p \leq .05$.

Relação entre ter ou não ter animais de estimação na Saúde Mental dos Estudantes Universitários, dividido por gênero

De modo a verificar se os níveis de saúde mental entre os estudantes universitários com e sem animais de estimação apresentavam diferenças significativas entre os gêneros, a amostra foi dividida entre os participantes que se identificaram com o gênero masculino e feminino. De seguida, foi realizado um teste *t* de *Student* para comparar os resultados do nível de saúde mental entre os dois grupos da amostra. Observando os resultados obtidos na tabela 12, constata-se uma diferença estatisticamente significativa entre os níveis de saúde mental dos participantes do gênero masculino, dependendo se possuem ou não animais de estimação ($t = -2.53$, $df = 73$, $p = .01$) e também entre os níveis de distresse psicológico ($t = 3.15$, $df = 73$, $p = .002$), onde os participantes do gênero masculino com animais de estimação apresentaram maiores níveis de saúde mental e menores níveis de distresse psicológico do que os seus pares. No entanto, esta diferença estatisticamente significativa não se constatou nos estudantes universitários do gênero feminino, tanto no nível de saúde mental ($t = -1.32$, $df = 180$, $p = .19$) como a nível do distresse psicológico ($t = 1.48$, $df = 180$, $p = .14$). Adicionalmente, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de bem-estar psicológico, tanto para o gênero masculino como para o feminino, em relação a ter ou não animais de estimação.

Tabela 12

Comparação dos níveis de Saúde Mental e Distresse Psicológico entre participantes com e sem animais de estimação por gêneros

		NSM (Masculino)		NSM (Feminino)	
		M	DP	M	DP
Tem Animais de Estimação?	Sim	65.31	11.92	56.34	14.48
	Não	57.05	15.61	53.06	15.42
	<i>p</i>	.01*		.19	
		Distresse (Masculino)		Distresse (Feminino)	
		M	DP	M	DP
Tem Animais de Estimação?	Sim	27.91	11.52	40.41	15.84
	Não	38.24	16.40	44.39	16.16
	<i>p</i>	.002**		.14	
		Bem-estar (Masculino)		Bem-estar (Feminino)	
		M	DP	M	DP
Tem Animais de Estimação?	Sim	54.88	15.63	52.20	14.87
	Não	50.36	15.72	49.92	16.70
	<i>p</i>	.25		.38	

Nota: NSM = Nível de Saúde Mental; * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$.

Saúde Mental em Estudantes Universitários por quantidade de animais de estimação

Para testar a terceira hipótese de investigação, foi realizada uma Análise de Variância (ANOVA) para comparar o nível de saúde mental, bem-estar e distresse psicológico entre os participantes agrupados pelo número de animais de estimação que reportaram ter na sua residência atual. Apesar de se verificar que a média do nível de saúde mental vai crescendo à medida que o número de animais de estimação aumenta e começa a diminuir quando os participantes têm mais de 2 animais de estimação (tabela 13), observando a tabela 14, verifica-se que estas diferenças não foram estatisticamente significativas ($F(3,184) = 1.58, p = .20$).

Tabela 13

Média do Nível de Saúde Mental, Bem-estar e Distresse Psicológico por número de animais de estimação

Número de Animais	N	Saúde Mental	Desvio Padrão	Bem-estar	Desvio Padrão	Distresse	Desvio Padrão
1	81	59.46	13.31	53.66	13.53	36.33	15.38
2	54	60.86	15.61	54.11	16.59	34.40	16.33
3	29	56.40	13.37	51.07	15.58	39.67	13.53
4 ou mais	24	54.08	15.38	49.46	15.73	42.65	17.48

Tabela 14

Análise de Variância (ANOVA) dos Níveis de Saúde Mental, Bem-estar e Distresse Psicológico por número de animais de estimação

	Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	F	Sig.
Saúde Mental					
Entre Grupos	963.85	3	321.28	1.58	.20
Nos Grupos	37524.55	184	203.94		
Total	38488.40	187			
Bem-estar					
Entre Grupos	506.03	3	168.68	.74	.53
Nos Grupos	41705.29	184	226.66		
Total	42211.32	187			
Distresse					
Entre Grupos	1373.93	3	457.98	1.86	.14
Nos Grupos	45199.85	184	245.65		
Total	46573.78	187			

Nota: df = graus de liberdade.

Saúde Mental em Estudantes Universitários por quantidade de animais de estimação, divididos por gênero

De modo a verificar se os níveis de saúde mental, bem-estar e distresse psicológico de acordo com o número de animais de estimação apresentavam diferenças significativas entre os gêneros, foi realizada uma Análise de Variância (ANOVA) em ambos os grupos. Observando a Tabela 15, verifica-se que existem diferenças

significativas no nível de saúde mental ($F(3,47) = 2.92, p = .04$) e bem-estar psicológico ($F(3,47) = 3.64, p = .02$) entre os grupos da amostra com diferentes números de animais de estimação nos participantes de gênero masculino, onde os participantes masculinos com dois animais de estimação apresentam níveis mais elevados de saúde mental e bem-estar psicológico do que os participantes masculinos que têm quatro ou mais animais de estimação (Tabela 16).

Tabela 15

Análise de Variância (ANOVA) do Nível de Saúde Mental, Bem-estar e Distresse pelo Número de Animais de Estimação dos Participantes por Gênero

Gênero		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	F	Sig.
		Saúde Mental				
Masculino	Entre Grupos	1116.87	3	372.29	2.92	.04*
	Nos Grupos	5985.50	47	127.35		
	Total	7102.37	50			
Feminino	Entre Grupos	245.60	3	81.87	.39	.76
	Nos Grupos	27846.65	131	212.57		
	Total	28092.25				
		Bem-estar				
Masculino	Entre Grupos	2299.88	3	766.63	3.64	.02*
	Nos Grupos	9907.73	47	210.80		
	Total	12207.60	50			
Feminino	Entre Grupos	260.09	3	86.70	.39	.76
	Nos Grupos	29363.88	131	224.15		
	Total	29623.97	134			
		Distresse				
Masculino	Entre Grupos	833.37	3	277.79	2.25	.10
	Nos Grupos	5805.03	47	123.51		
	Total	6638.39	50			
Feminino	Entre Grupos	476.54	3	158.85	.63	.60
	Nos Grupos	33161.58	131	253.14		
	Total	33638.11	134			

Nota: df = graus de liberdade; * $p \leq .05$.

Tabela 16

Tukey Post Hoc Test entre o Número de animais de estimação dos participantes de gênero masculino

	Quantos animais (I)	Quantos Animais (J)	Diferença média (I-J)	Desvio Padrão	Sig.
Saúde Mental	1	2	-5.02	3.55	.50
		3	-5.33	6.90	.87
		4 ou mais	10.28	5.13	.20
	2	1	5.02	3.55	.50
		3	-.30	7.07	1.00
		4 ou mais	15.30	5.36	.03*
3	1	5.33	6.90	.87	
	2	.30	7.07	1.00	
	4 ou mais	15.60	7.98	.22	
Bem-estar	1	2	-3.67	4.56	.85
		3	-10.14	8.87	.67
		4 ou mais	17.15	6.60	.06
	2	1	3.67	4.56	.85
		3	-6.48	9.09	.89
		4 ou mais	20.82	6.89	.02*
	3	1	10.14	8.87	.67
		2	6.48	9.09	.89
		4 ou mais	27.29	10.27	.051

Nota: * $p \leq .05$.

Saúde Mental dos Estudantes Universitários por tipo de animal de estimação

Para testar a quarta hipótese de investigação foi realizada uma Análise de Variância (ANOVA) para comparar o nível de saúde mental, bem-estar e distresse psicológico entre os participantes por tipo de animais de estimação que têm. Observando os resultados nas Tabelas 17 e 18, verifica-se que não existem diferenças significativas no nível de saúde mental ($F(5,258) = 1.42, p = .22$), bem-estar ($F(5,258) = 1.34, p = .25$) ou distresse psicológico ($F(5,258) = 1.59, p = .16$) entre os grupos da amostra com diferentes tipos de animais de estimação.

Tabela 17*Média do Nível de Saúde Mental por Tipo de Animal de Estimação*

Tipo de Animais	N	Saúde Mental	Desvio Padrão	Bem-estar	Desvio Padrão	Distresse	Desvio Padrão
Cão	69	60.58	14.96	56.02	14.89	35.93	16.83
Gato	54	58.70	13.13	50.48	14.97	35.81	14.60
Cão e Gato	27	56.66	14.05	51.15	13.51	39.31	15.34
Cão/Gato e Outro	18	58.30	12.64	52.98	15.09	37.77	13.12
Outro	20	55.35	17.32	50.51	16.95	41.01	18.28
Sem Animais	71	54.41	15.49	16.26	1.93	42.31	16.39

Tabela 18*Análise One-Way dos níveis de saúde mental, bem-estar e distresse psicológico por tipo de animal de estimação*

	Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	F	Sig.
Saúde Mental					
Entre Grupos	1537.32	5	146.34	1.42	.22
Nos Grupos	54691.30	253	207.12		
Total	56228.62	258			
Bem-estar					
Entre Grupos	1581.13	5	316.23	1.34	.25
Nos Grupos	59540.76	253	235.34		
Total	61121.89	258			
Distresse					
Entre Grupos	2033.17	5	406.63	1.59	.16
Nos Grupos	64752.95	253	255.94		
Total	66786.12	258			

Nota: df = graus de liberdade.

Correlação entre a Saúde Mental e as Vantagens e Desvantagens percebidas em ter Animais de Estimação

Para testar a quinta hipótese colocada neste estudo foram efetuadas correlações de Pearson entre os itens da escala de vantagens e desvantagens em ter animais de estimações e os níveis de saúde mental, bem-estar e distresse psicológico.

Os resultados que podem ser observados na Tabela 19 constataam que existe uma correlação positiva entre o nível de bem-estar psicológico e a percepção de que os animais

de estimação ajudam a formar ou manter relações sociais ($r = .18, p = .01, N = 188$), a manter a rotina diária ($r = .15, p = .01, N = 188$) e a promover a atividade física ($r = .15, p = .02, N = 188$). Na Tabela 20, observa-se uma correlação positiva entre o nível de distresse psicológico e a percepção de que os animais de estimação distraem dos estudos ($r = .25, p < .001, N = 188$) e trazerem ansiedade ao pensar na possibilidade da sua morte ($r = .19, p = .01, N = 188$); e uma correlação negativa entre o nível de saúde mental e a percepção que os animais de estimação distraem dos estudos ($r = -.25, p < .001, N = 188$) e a ansiedade que trazem face à possibilidade da sua morte ($r = -.15, p = .04, N = 188$); e, por fim, uma correlação negativa entre o nível de bem-estar psicológico e a percepção de que os animais distraem dos estudos ($r = -.21, p = .003, N = 188$) e que sujam a casa ($r = -.15, p = .04, N = 188$).

Tabela 19

Correlações de Pearson entre as Vantagens de ter Animais de Estimação e o Nível de Saúde Mental, Bem-Estar e Distresse Psicológico

	SM	BE	D
Os meus animais fazem-me companhia			
Correlação	-.06	-.06	.06
Os meus animais distraem-me dos maus acontecimentos			
Correlação	-.12	-.09	.13
Os meus animais dão-me amor e carinho			
Correlação	-.08	-.03	.10
Os meus animais fazem-me sentir útil por ter de cuidar deles			
Correlação	.03	.10	.01
Os meus animais fazem-me sentir seguro			
Correlação	-.08	-.01	.10
Os meus animais aliviam a minha ansiedade			
Correlação	-.13	-.12	.12
Os meus animais ajudam-me a formar ou manter relações sociais			
Correlação	.12	.18*	-.07
Os meus animais promovem a minha atividade física			
Correlação	.09	.15*	-.06
Os meus animais ajudam-me a manter a minha rotina diária			
Correlação	.10	.15*	-.05
Total de Vantagens			
Correlação	-.003	.06	.04

Nota: SM = Saúde Mental, BE = Bem-Estar Psicológico e D = Distresse Psicológico; * $p \leq .05$.

Tabela 20

Correlações de Pearson entre as Desvantagens de ter Animais de Estimação e o Nível de Saúde Mental, Bem-Estar e Distresse Psicológico

	SM	BE	D
Os meus animais trazem-me muitas despesas			
Correlação	-.06	-.11	.03
Os meus animais obrigam-me a sair de casa quando eu não quero			
Correlação	.07	.07	-.07
Os meus animais são uma fonte de preocupação			
Correlação	-.05	-.03	.05
Os meus animais ocupam-me demasiado tempo			
Correlação	.04	.03	-.04
Os meus animais sujam-me a casa			
Correlação	-.10	-.15*	.05
Os meus animais distraem-me dos meus estudos			
Correlação	-.25**	-.21**	.25**
Sinto que tenho dificuldades a cuidar dos meus animais			
Correlação	-.09	-.11	.06
A possibilidade de os meus animais morrerem traz-me ansiedade frequentemente			
Correlação	-.15*	-.05	.19*
Total de Desvantagens			
Correlação	-.110	-.10	.10

Nota: SM = Saúde Mental, BE = Bem-Estar Psicológico e D = Distresse Psicológico; * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$.

Efeito de ter animais de estimação no nível de Saúde Mental dos estudantes universitários

Para testar a sexta hipótese de investigação foi feita uma regressão linear múltipla para testar os preditores do nível de saúde mental. Na Tabela 21, apresentam-se os resultados do modelo de regressão linear múltipla. Num primeiro nível, os resultados não ajustados informam que ter animais de estimação é um preditor significativo da saúde mental dos estudantes universitários ($F(1, 256) = 4.61, p = .03$), com o modelo de regressão a explicar 1.8% da variância na variável de resultado ($R^2 = .018$).

Quando o modelo foi ajustado para as variáveis sociodemográficas (estatuto social subjetivo, idade e género), observou-se uma explicação significativamente maior da variância do resultado ($F(4, 256) = 9.65, p < .001$). O modelo final ajustado explicou

13.3% da variância na variável de resultado ($R^2 = .133$). O resultado do modelo final indicou que ter animais de estimação continua a ser um preditor significativo da saúde mental dos estudantes universitários, apresentando uma relação positiva entre estas variáveis, indicando que para cada aumento da variável independente ter animais de estimação na variável preditora, o nível de saúde mental também aumentou ($\beta = .13$, $t(256) = 2.15$, $p = .02$). Foi observado que as restantes variáveis independentes eram também preditores significativos da saúde mental dos estudantes universitários, apresentando uma relação positiva com a variável independente nas variáveis estatuto social subjetivo ($\beta = .15$, $t(256) = 2.59$, $p = .01$) e idade ($\beta = .20$, $t(256) = 3.46$, $p < .001$) e uma relação negativa na variável género ($\beta = -.23$, $t(256) = -3.91$, $p < .001$).

Tabela 21

Modelo de Regressão Linear para Níveis de Saúde Mental e Ter Animais de Estimação, ajustado para o Estatuto Social Subjetivo, Idade e Género

Efeito	β	Desvio Padrão	95% CI		p	R^2
			LI	LS		
Bloco 1						
Animais de Estimação	.13	2.05	.36	8.43	.03*	.018
Bloco 2						
Animais de Estimação	.13	1.95	.59	8.26	.02*	.133
Estatuto Social Subjetivo	.15	.69	.42	3.14	.01*	
Idade	.20	.18	.27	.98	<.001**	
Género	-.23	1.92	-11.28	-3.73	<.001**	

Nota: Género: 1 = Masculino; 2 = Feminino; Animais de Estimação: 1 = Não; 2 = Sim; β = Coeficiente de regressão padronizado; LI = Limite inferior; LS = Limite superior; * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$.

De seguida, a amostra total dos participantes foi dividida por género e foi realizado um modelo de regressão linear múltipla em ambos os grupos em separado. Na tabela 22, verifica-se que, na amostra que se identificou com o género masculino, ter animais de estimação é sempre uma variável preditora significativa dos níveis de saúde mental mesmo quando o modelo é ajustado para o estatuto social subjetivo e a idade ($\beta =$

.28, $t(74) = 2.35$, $p = .02$), mas o estatuto social subjetivo ($\beta = .19$, $t(74) = 1.60$, $p = .11$) e a idade ($\beta = .17$, $t(74) = 1.44$, $p = .16$) por si só não o são. No modelo final ajustado ($F(3, 71) = 3.63$, $p = .02$), 13.3% da variância em Saúde Mental é significativamente explicada por estas variáveis ($R^2 = .133$). Por outro lado, na amostra que se identifica com o género feminino, ter animais de estimação ($\beta = .08$, $t(181) = 1.05$, $p = .30$) e o estatuto social subjetivo ($\beta = .12$, $t(181) = 1.686$, $p = .09$) nunca demonstram ser variáveis preditivas significativas dos níveis de Saúde Mental, mas a idade já o é ($\beta = .24$, $t(181) = 3.29$, $p < .001$). No modelo final ajustado ($F(3, 181) = 5.32$, $p = .002$), estas variáveis explicam um total de 8.2% da variância em Saúde Mental ($R^2 = .082$).

Tabela 22

Modelo de Regressão Linear para Níveis de Saúde Mental e Ter Animais de Estimação, ajustado para o Estatuto Social Subjetivo e Idade, dividido por Género

Efeito	β	Desvio Padrão	95% CI		p	R^2
			LI	LS		
Masculino						
Bloco 1						
Animais de Estimação	.28	3.27	1.75	14.77	.01*	.081
Bloco 2						
Animais de Estimação	.28	3.48	1.25	15.11	.02*	.133
Estatuto Social Subjetivo	.19	1.02	-.40	3.67	.11	
Idade	.17	.39	-.22	1.34	.16	
Feminino						
Bloco 1						
Animais de Estimação	.10	2.49	-1.63	8.21	.19	.01
Bloco 2						
Animais de Estimação	.08	2.43	-2.25	7.35	.30	.082
Estatuto Social Subjetivo	.12	.94	-.27	3.44	.09	
Idade	.24	.21	.28	1.10	<.001**	

Nota: Animais de Estimação: 1 = Não; 2 = Sim; β = Coeficiente de regressão padronizado; LI = Limite inferior; LS = Limite superior; * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$.

Foi também realizado um modelo de regressão linear múltipla para testar os preditores do nível de distresse psicológico, visto que esta variável dependente também se demonstrou estar fortemente associada a ter ou não ter animais de estimação. Observando os resultados na Tabela 23, pode-se observar que o primeiro modelo não ajustado ($F(1, 256) = 5.74, p = .02$), é estatisticamente significativo e informa que existe uma relação negativa entre ter animais de estimação e maiores níveis de distresse psicológico ($\beta = -.15, t(256) = -2.40, p = .02$), explicando 2.2% da variância na amostra ($R^2 = .022$).

O segundo modelo, ajustado para as variáveis sociodemográficas (estatuto social subjetivo, idade e género) também foi estatisticamente significativo ($F(4, 256) = 11.78, p < .001$), indicando que ter animais de estimação continua a ser uma variável significativa preditora dos níveis de distresse psicológico, existindo uma relação negativa entre ambas as variáveis ($\beta = -.16, t(256) = -2.72, p = .01$). Enquanto a idade continuou a ser uma variável significativa preditora com uma relação negativa à variável dependente ($\beta = -.19, t(256) = -3.35, p < .001$) e o género a ser uma variável significativa preditora com uma relação positiva aos níveis de distresse psicológico ($\beta = .30, t(256) = -5.09, p < .001$), o estatuto social subjetivo não foi estatisticamente significativo ($\beta = -.10, t(256) = -1.68, p = .10$). O modelo final ajustado explicou 15.7% da variância total na variável de distresse psicológico ($R^2 = .157$).

Tabela 23

Regressão Linear para Níveis de Distresse Psicológico e Ter Animais de Estimação, ajustado para o Estatuto Social Subjetivo, Idade e Género.

Efeito	β	Desvio Padrão	95% CI		p	R^2
			LI	LS		
Bloco 1						
Animais de Estimação	-.15	2.23	-9.71	-.95	.02*	.022
Bloco 2						
Animais de Estimação	-.16	2.09	-9.79	-1.56	.01*	.157
Estatuto Social Subjetivo	-.10	.74	-2.70	.22	.10	
Idade	-.19	.19	-1.03	-.27	<.001**	
Género	.30	2.06	6.43	14.53	<.001**	

Nota: Género: 1 = Masculino; 2 = Feminino; Animais de Estimação: 1 = Não; 2 = Sim; β = Coeficiente de regressão padronizado; LI = Limite inferior; LS = Limite superior; * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$.

Efeito Mediador do Estatuto Social Subjetivo na interação entre ter Animais de Estimação e o Nível de Saúde Mental

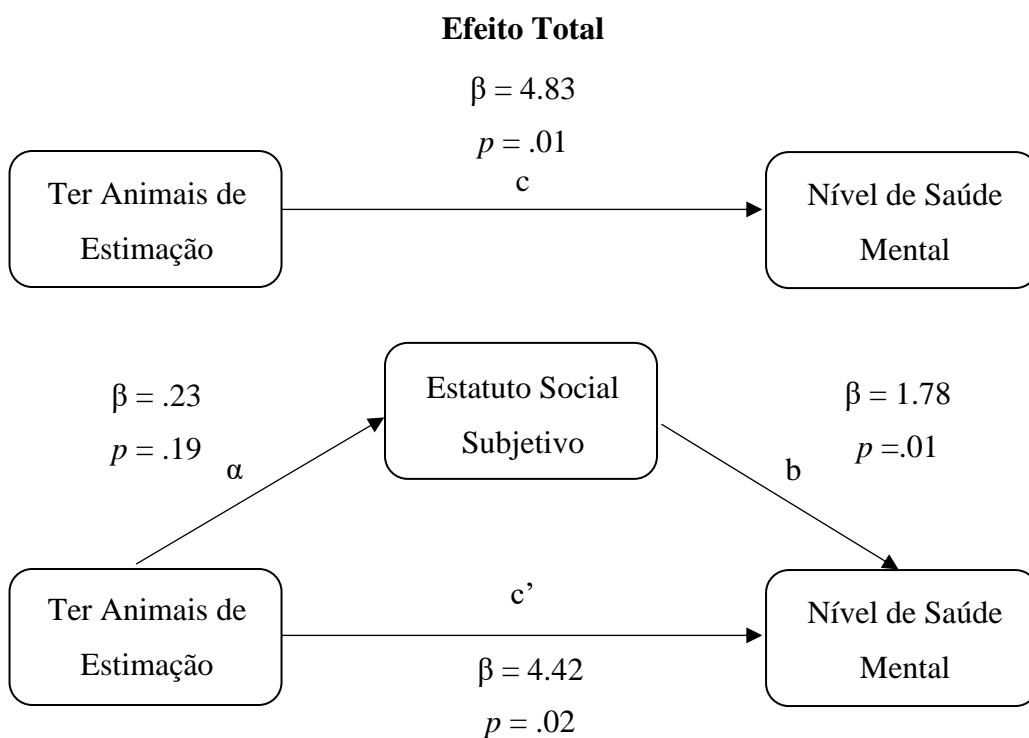
De modo a investigar o efeito mediador do estatuto social subjetivo na relação entre ter animais de estimação e o nível de saúde mental para responder à sexta hipótese foi feita uma análise de mediação utilizando a macro PROCESS 4.2 de Andrew Hayes. Para ajustar o modelo para a idade e o género, estas variáveis foram acrescentadas como covariantes na análise de mediação.

Na Figura 1, pode ser observado o modelo utilizado. Na Tabela 24 é possível observar os resultados do modelo final estatisticamente significativo ($p < .001$), e que explicou 13.3% da variância nos níveis de saúde mental ($R^2 = .133$). A relação direta entre ter animais de estimação nos níveis de saúde mental foi estatisticamente significativa ($\beta = 4.42, p = .02$); a relação entre estatuto social subjetivo e nível de saúde mental também foi significativa ($\beta = 1.78, p = .01$). No entanto a relação entre ter animais de estimação e o nível de estatuto social subjetivo não foi estatisticamente significativa ($\beta = .23, p = .19$). A análise de *bootstrap* revelou um efeito total significativo (efeito do caminho direto mais

o efeito indireto) de ter animais de estimação nos níveis de saúde mental ($\beta = 4.83$, $p = .01$), indicando que o estatuto social subjetivo mediou parcialmente esta relação. Isto é, apesar de o efeito na saúde mental ser mais significativo quando mediado pelo estatuto social subjetivo, ter animais de estimação é por si só um fator preditivo significativo da saúde mental dos estudantes universitários.

Figura 1

Modelo de Mediação do Estatuto Social Subjetivo na relação entre Ter Animais de Estimação e os Níveis de Saúde Mental



Nota: β = Coeficiente de regressão padronizado.

Tabela 24

Resultados da Análise de Mediação do Estatuto Social Subjetivo na relação entre Ter Animais de Estimação e os Níveis de Saúde Mental

	Antecedente		Consequente					
	M(Estatuto Social Subjetivo)			Y(Nível de Saúde Mental)				
		Coeficiente	DP	<i>p</i>		Coeficiente	DP	<i>p</i>
Constante	β_M	5.31**	.59	<.001	β_Y	38.29**	7.23	<.001
X(Ter Animais de Estimação)	α	.23	.18	.19	c'	4.42*	1.95	.02
M(Estatuto Social Subjetivo)	-	-	-	-	b	1.78**	.69	.01
$R^2 = .0155$				$R^2 = .133$				
$F(3,253) = 1.33; p = .266$				$F(4,252) = 9.65; p < .001$				

Nota: DP = Desvio padrão; * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; Modelo ajustado para a Idade e Género.

Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo explorar a relação entre ter animais de estimação e os níveis de saúde mental, distresse psicológico e bem-estar psicológico numa população de estudantes universitários portugueses, levando em consideração fatores que podem atuar como seus determinantes tais como a idade, o género e o estatuto social subjetivo.

Ao analisar os dados da amostra e a relação entre as características sociodemográficas e o nível de saúde mental, constatou-se que os estudantes que se identificaram com o género masculino apresentaram um nível de saúde mental mais elevado do que os que se identificam com o género feminino.

Estes resultados estão em concordância com o estudo de Nogueira e Sequeira (2017) que aplicaram o Inventário de Saúde Mental em estudantes universitários portugueses, e cujos resultados também indicaram que as mulheres da sua amostra apresentavam níveis de saúde mental mais baixos do que os homens, melhorando à medida

que o nível socioeconómico aumentava. Esta última evidência vai também ao encontro dos resultados do presente estudo, visto que nesta amostra os estudantes universitários com um estatuto social subjetivo mais elevado também apresentaram níveis de saúde mental mais elevados do que os que reportaram um estatuto social subjetivo médio ou baixo. Níveis mais elevados de saúde mental foram também associados aos estudantes universitários casados, apesar desta amostra ser significativamente mais pequena do que a dos solteiros.

O nosso estudo identificou também uma relação positiva entre a idade e o nível de saúde mental, sugerindo que os participantes com mais idade apresentaram melhores níveis de saúde mental. Apesar de se verificar na literatura que idades mais avançadas estão associadas a piores níveis de saúde mental (Allen et al., 2014; Bearzi et al., 2021), é de notar que, neste estudo, a maior parte da população (94.2%) indicou ter entre 18 e 27 anos. A relação positiva entre a idade e o nível de saúde mental encontrada neste estudo poderá eventualmente ser atribuída a uma melhor saúde mental dos estudantes universitários que se encontram mais perto do final do seu percurso académico. Esta sugestão é apoiada pelo nível de saúde mental mais elevado dos estudantes universitários que completaram o mestrado, quando comparados com os que completaram o ensino secundário. Uma possível explicação para este resultado pode residir no carácter ansiogénico associado à transição do ensino secundário para o ensino superior, que requer uma maior adaptação por parte dos estudantes ao longo do seu percurso académico (Ariño & Bardagi, 2018). No entanto, seriam necessários estudos adicionais para confirmar esta hipótese.

No que diz respeito à primeira hipótese, era esperado que os participantes que reportassem ter animais de estimação fossem do género feminino, casados, fossem mais velhos e se identificassem com o estatuto social subjetivo mais elevado. Os resultados deste estudo sugeriram que de facto, os participantes com animais de estimação são na sua maioria casados e percebem estar num estatuto social subjetivo alto tal como reportado nos estudos de Saunders (2017). No entanto, apesar de os resultados demonstrarem que os participantes que se identificam com o género feminino terem mais animais de estimação, esta diferença entre os géneros não se revelou estatisticamente significativa.

Talvez tal diferença não seja significativa devida à elevada percentagem de participantes que se identificaram com o género feminino (70.3%) na amostra do estudo.

Também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito a ter ou não ter animais de estimação considerando a idade dos participantes. Tal poderá ser devido à proximidade de idades na amostra deste estudo, uma vez que apenas 15 dos 259 participantes relataram ter 28 ou mais anos.

Quanto à segunda hipótese, era esperado que os estudantes universitários com animais de estimação reportassem níveis de saúde mental mais elevados do que os estudantes sem animais de estimação. Os resultados comprovaram esta hipótese, ao evidenciarem diferenças significativas nos níveis de saúde mental entre estudantes com e sem animais de estimação. Os estudantes com animais de estimação relataram níveis de saúde mental superiores aos dos seus pares. Este resultado está em concordância com os resultados de vários estudos como o de Andrade e colaboradores (2018), Castro (2022), Gonzatti e colaboradores (2022) e Grajfoner e colaboradores (2021), que também apontaram para que os indivíduos com animais de estimação apresentassem melhores níveis de saúde mental ou menores níveis de sintomas psicológicos negativos (como depressão, stresse ou ansiedade) do que os que não têm animais de estimação. Níveis de saúde mental superiores dos donos de animais de estimação podem resultar de um aumento da frequência de exercício físico (Martins et al., 2023), ou da redução de stresse, melhoria da qualidade de vida e promoção de interações sociais e comunitárias (Brooks et al., 2018).

No entanto, a revisão sistemática de Brooks e colaboradores (2018) de 17 estudos, encontrou que o benefício na saúde mental de ter um animal de estimação tem resultados mistos, podendo apresentar uma relação positiva, negativa ou neutra entre as duas variáveis e sugerindo que, apesar dos animais de estimação oferecerem benefícios em relação à saúde mental, os aspetos negativos de ter um animal de estimação também são relevantes, como o desgaste emocional e físico de ter um animal de estimação e o impacto psicológico de o perder. Estes últimos resultados também foram corroborados no presente estudo, comprovando uma correlação positiva entre o distresse psicológico e a ansiedade da possibilidade de morte dos animais de estimação, a perceção de que os

animais de estimação distraem dos estudos, destacando o impacto negativo da responsabilidade acrescida de ter um animal de estimação e da perspectiva da sua perda na saúde mental dos estudantes universitários.

De facto, o estudo de Ramos (2021), apesar de concluir que os animais de estimação tiveram um impacto positivo na saúde mental durante a pandemia de COVID-19 através do desenvolvimento de vínculos com os seus donos, descobriu maiores níveis de ansiedade, depressão e stresse em pessoas com mais de 40 anos com animais de estimação, quando comparados com os seus pares sem animais, tal como o estudo de Philipou e colaboradores (2021) que, ao contrário do esperado, sugere que durante a pandemia, ter um animal de estimação pode ter contribuído para piorar a situação e a qualidade de vida do dono.

Os estudos que verificam uma relação negativa entre ter animais de estimação e o nível de saúde mental são menos prevalentes na literatura, mas também existem estudos, como o de Silva e Jólluskin (2020), que não encontram diferenças significativas em variáveis relacionadas com a saúde mental (bem-estar psicológico, social, mental e satisfação com a vida) entre as pessoas com e sem animais de estimação. No entanto, descobriu também que os homens que têm um animal de estimação apresentam maior bem-estar mental, social e psicológico, e maior satisfação com a vida. Esta última evidência está em concordância com os resultados obtidos neste estudo, pois apesar de ter sido encontrada uma diferença estatisticamente significativa na saúde mental e distresse psicológico entre estudantes universitários com e sem animais de estimação, quando a amostra foi dividida por género, estas diferenças só se revelaram nos estudantes universitários que se identificaram com o género masculino. Considerando que o distresse psicológico engloba um estado negativo de saúde mental, frequentemente associado a sintomas de ansiedade e depressão, enquanto o bem-estar psicológico reflete um estado positivo de saúde mental (Ribeiro, 2011), e dado que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no nível de saúde mental e no distresse psicológico, mas não no bem-estar psicológico, podemos levantar a hipótese de que o efeito benéfico de ter animais de estimação na saúde mental dos estudantes universitários possa estar mais diretamente relacionado ao alívio de sofrimento psicológico nesta população,

possivelmente resultando na redução de sintomas de ansiedade e depressão. No entanto, seriam precisos mais estudos para apoiar esta sugestão.

Quanto à terceira hipótese, era esperado que a média do nível de saúde mental entre estudantes universitários com animais de estimação fosse diminuindo à medida que o número de animais de estimação aumentasse. Apesar de os resultados apontarem para uma tendência para a diminuição da saúde mental quando os participantes reportam ter mais de 2 animais de estimação, estas diferenças não foram estatisticamente significativas e, por isso, não foi suficiente para rejeitar a hipótese nula. Estes resultados vão contra os resultados encontrados no estudo de Strand e colaboradores (2005), numa população de estudantes universitários americanos que quantos mais animais de estimação tinham na sua vida pessoal, mais níveis de stresse reportavam, afirmando que um número elevado de animais de estimação estava associado a tendência para procrastinar, a uma necessidade de cumprir objetivos para se sentirem mais satisfeitos e baixa probabilidade de pedir ajuda a outros, também se mostrando associado a maiores níveis de depressão e ansiedade.

Neste estudo, no entanto, os estudantes do género masculino que afirmaram ter quatro ou mais animais de estimação apresentaram níveis de saúde mental significativamente menores do que os seus pares que reportaram ter apenas dois animais de estimação. Uma hipótese que Strand e colaboradores (2005) sugerem para este tipo de resultados é que cuidar de vários animais de estimação pode implicar uma dedicação de tempo adicional num horário já sobrecarregado e que pode também ser utilizado como desculpa para procrastinação. O facto de, neste estudo, o número de animais de estimação parecer afetar negativamente apenas o grupo da amostra que se identifica com o género masculino, reforça a ideia de que ter animais de estimação possa ser um determinante com maior relevância neste subgrupo da população. No entanto, seriam necessários realizar novos estudos para investigar mais a fundo as possíveis razões para os resultados encontrados.

Adicionalmente o presente estudo verificou também que ter um cão ou um gato como animal de estimação foi a escolha mais frequente de companheiro doméstico, tal como afirmou o estudo de Reis e colaboradores (2017). Considerando a quarta hipótese colocada, era esperado que o nível de saúde mental, bem-estar e distresse psicológico dos

donos de cães fosse melhor do que o nível de saúde mental dos donos dos restantes tipos de animais de estimação. No entanto, os resultados demonstram não existir uma diferença estatisticamente significativa nos níveis de saúde mental entre os grupos da amostra com diferentes tipos de animais de estimação. Tais resultados não corroboram os estudos de Reis e colaboradores (2017) e de Smith e colaboradores (2019), que afirmam que os donos de cães apresentam melhor saúde mental do que os donos de gatos e outros animais de estimação. Essa diferença poderia ser atribuída, possivelmente ao facto de os cães promoverem a atividade física e oferecerem maiores oportunidades de interação social para o dono. Outro motivo levantado por Carr e colaboradores (2018) para os donos de cães terem melhor saúde é o facto de pessoas mais saudáveis também terem à partida maior tendência a escolher um cão como animal de estimação do que um gato (Carr, et al., 2018). Além disso, donos de cães tendem a exibir traços de personalidade menos neuróticos e mais extrovertidos em comparação com os donos de gatos, o que poderia explicar os níveis mais elevados de saúde mental encontrados nos estudos anteriores (Smith et al., 2019). Devido à relação complexa bidirecional entre os dois fenómenos, seria necessário conduzir novos estudos para investigar mais a fundo essa possível diferença, que não foi identificada no presente estudo.

Neste estudo, foi levantada a hipótese que ter um animal de estimação podia ajudar os estudantes universitários no processo de adaptação a um novo domínio social com diferentes padrões de relação inerentes à entrada no ensino superior. Ter um animal de estimação poderia mitigar problemas na adaptação a esse novo ambiente melhorando as suas competências interpessoais (Ariño e Bardagi, 2018). Neste caso, ter um cão ou um gato como animal de estimação seria igualmente eficaz, visto que ambos aumentariam a perceção de afabilidade, segurança e sentido de comunidade do seu dono, oferecendo-lhe apoio social sem julgamentos (Maharaj, 2015). Como tal, era esperado encontrar uma correlação positiva entre as vantagens percebidas em ter um animal de estimação e os níveis de saúde mental e bem-estar psicológico, e uma correlação positiva entre as desvantagens percebidas em ter um animal de estimação e o nível de distresse psicológico. Apesar de não se terem revelado as correlações esperadas entre todas as vantagens e desvantagens, foi possível constatar que a correlação positiva entre bem-estar psicológico e os itens que medem a perceção de que os animais de estimação promovem a atividade

física, a formação de relações sociais e a manutenção de uma rotina diária vai de encontro com os resultados de que a associação entre melhores níveis de saúde mental e ter animais de estimação possa ser devido à atividade física (Curl et al., 2017; Martins et al., 2023), à rotina diária estruturada e à inclusão ou participação social (Gan et al., 2019) que estes parecem promover.

Também foi identificada uma correlação negativa entre a saúde mental e a percepção de que os animais de estimação distraem dos estudos, além da ansiedade frequentemente associada à possibilidade de morte dos mesmos. Estes aspetos estão relacionados a maiores níveis de distresse nos participantes. Estes resultados sugerem que ter um animal de estimação não traz apenas benefícios à saúde mental, visto que já foram encontradas associações entre ter um animal de estimação e a procrastinação em estudantes universitários (Strand et al., 2005), bem como o sentimento de perda equivalente ao de perder uma pessoa significativa (Vieira, 2019).

Quanto à sexta hipótese de investigação, era esperado que ter animais de estimação fosse um preditor significativo do nível de saúde mental dos estudantes universitários. Os resultados da regressão linear múltipla neste estudo mostraram que, mesmo considerando determinantes como o estatuto social subjetivo, a idade e o género, ter animais de estimação continua a ter uma relação positiva e estatisticamente significativa com o nível de saúde mental dos participantes da amostra, sugerindo que ter animais de estimação tem um efeito positivo na saúde mental dos estudantes universitários. No entanto, foi também observado que o efeito estatisticamente significativo dos animais de estimação só é observado entre os estudantes universitários que se identificam com o género masculino. Estes resultados estão em concordância com o estudo de Silva e Jólluskin (2020), reforçando os resultados da segunda hipótese deste estudo de que os participantes do género masculino apresentam maior bem-estar mental, social e psicológico quando têm um animal de estimação em comparação aos participantes do género feminino. Assim é possível levantar a hipótese de que os estudantes universitários que se identificam com o género masculino possam beneficiar mais de ter um animal de estimação do que os que se identificam com o género feminino. Contudo, para confirmar tal observação com maior certeza, seriam necessários estudos adicionais.

Além dos resultados acima mencionados, quando a amostra foi dividida por género, o estatuto social subjetivo deixou de ser uma variável preditora estatisticamente significativa dos níveis de saúde mental no género masculino. Neste sentido, ter animais de estimação foi a única variável do modelo final que se mostrou ser estatisticamente significativa.

No que diz respeito ao distresse psicológico, o modelo de regressão linear múltipla evidenciou que ter animais de estimação prediz significativamente esta variável dependente, enquanto o estatuto social subjetivo não. Tendo em conta estes resultados, sai reforçada a sugestão feita na discussão da segunda hipótese, de que os benefícios de ter animais de estimação na saúde mental possam ser possivelmente devido a um alívio de sofrimento psicológico.

Quanto à sétima e última hipótese, era esperado que o estatuto social subjetivo mediasse a relação entre ter animais de estimação e o nível de saúde mental. Estudos como o de Saunders (2017) sugerem que as diferenças no nível de saúde mental entre as pessoas com e sem animais de estimação podem ser devido ao impacto dos fatores sociodemográficos na saúde mental, sendo mais provável uma família com um estatuto socioeconómico mais elevado adotar um animal de estimação e também ter melhor saúde mental. Apesar desta última sugestão implicar que o nível de saúde mental seja afetado pelo estatuto socioeconómico, e não por ter ou não ter um animal de estimação, os resultados do modelo de mediação realizado no presente estudo revelaram que, apesar do efeito na saúde mental ser mais significativo quando é mediado pelo estatuto social subjetivo, o efeito direto de ter um animal de estimação na saúde mental continua a ser estatisticamente significativo, dando a entender que, apesar do estatuto socioeconómico dos estudantes universitários ser um fator relevante para a relação entre a saúde mental e ter animais de estimação, ter animais de estimação por si só, também o é.

Pontos Fortes e Limitações

O estudo realizado apresenta algumas limitações, principalmente devido à sua natureza transversal, que não permite inferir causalidade nos resultados. Sendo assim, é possível observar que o nível de saúde mental parece ser maior nos estudantes universitários com animais de estimação do que os seus pares sem animais de estimação,

não sendo possível determinar a sequência temporal dos eventos com base nos dados obtidos.

Outra limitação deste estudo é que, apesar de ter como objetivo comparar e analisar o nível de saúde mental dos estudantes universitários portugueses, a amostra é de conveniência e há a possibilidade de viés da seleção. Por exemplo, há uma grande percentagem da amostra que é de Lisboa (59.5%) e Setúbal (27%). Este facto, em combinação com a dificuldade acrescida em encontrar participantes que se identificam com o género masculino, não haver participantes que se encontram casados e sem animais de estimação, a natureza transversal deste estudo e a falta de uma amostragem aleatória, faz com que não seja possível uma representação adequada da população estudada. A falta de validação da escala de vantagens e desvantagens de ter animais de estimação pode também afetar a consistência e a fiabilidade dos seus resultados.

Por outro lado, este estudo tem também pontos fortes, como ter sido controlado para variáveis sociodemográficas relevantes para a saúde mental como a idade, o género e o estatuto social subjetivo, a consistência interna elevada dos instrumentos utilizados, a inovação que contribui para a literatura, oferecendo resultados relevantes para uma população cuja saúde mental não recebe ainda muita atenção, e por fim, a sua utilidade como possível estudo piloto da escala de vantagens e desvantagens percebidas em ter um animal de estimação, criada com base no estudo de Ramos (2021) e que demonstrou uma consistência interna elevada com valores do *Alpha* de *Cronbach* entre .782 e .896, oferecendo também informação sobre os itens que devem ser alterados ou eliminados para a fiabilidade dos resultados.

Implicações e Sugestões a Futuros Investigadores

Sugere-se a futuros investigadores que planeiem fazer estudos sobre o tema do efeito de ter animais de estimação na saúde mental que utilizem escalas como a *Lexington Attachment to Pets Scales* (Johnson et al., 1992) e a Escala de Satisfação com o Suporte Social (Ribeiro, 1999), para medir a vinculação dos participantes com animais de estimação, de modo a facilitar o estabelecimento de causalidade entre ter animais de estimação e os níveis de saúde mental, e a sua satisfação com o apoio social, para explorar o impacto dos animais de estimação na rede de apoio social dos estudantes.

Sugere-se também a recolha de dados de mais pessoas sem animais de estimação, principalmente pessoas casadas, visto que a baixa quantidade deste subgrupo da amostra pode ter influenciado os resultados da análise das características sociodemográficas. Por fim, é relevante salientar os potenciais benefícios da realização de um estudo longitudinal sobre o tema do efeito de ter animais de estimação na saúde mental. Esse estudo poderia acompanhar estudantes universitários, com e sem animais de estimação, medindo os seus níveis de saúde mental e outras variáveis relevantes durante um determinado período. Os resultados obtidos em diferentes períodos académicos e perda/aquisição de um animal de estimação, poderiam fornecer dados relevantes para a literatura sobre o efeito direto que ter diferentes animais de estimação tem na saúde mental de estudantes universitários, possibilitando possíveis relações de causalidade.

A escala elaborada para este estudo com base no estudo de Ramos (2021) para medir as vantagens e desvantagens percebidas em ter animais de estimação pode também ser validada, utilizando os resultados obtidos como estudo piloto. Para melhorar a consistência interna da escala, recomenda-se a alteração do item 17, devido à sua baixa correlação com a subescala de desvantagens.

De forma geral, o presente estudo contribui para a literatura ao oferecer dados relevantes para o efeito pouco explorado de ter animais de estimação na saúde mental dos estudantes universitários portugueses, sendo esta uma população vulnerável a sintomatologia ansiosa e depressiva, e cuja saúde mental não tem sido largamente alvo de investigação.

Conclusão

Os resultados deste estudo permitiram constatar que, numa amostra de estudantes universitários portugueses, os estudantes com animais de estimação apresentaram melhores níveis de saúde mental em comparação com os seus pares. No entanto, quando a amostra foi separada por géneros, esta diferença só se revelou estatisticamente significativa para os estudantes que se identificaram com o género masculino.

Os estudantes universitários que têm animais de estimação reportaram mais frequentemente serem casados ou estarem numa união de facto e terem um estatuto social subjetivo médio ou alto. Não se observam diferenças no nível de saúde mental entre os donos de diferentes tipos ou pelo número de animais de estimação que reportou ter. Adicionalmente, foi encontrada uma correlação positiva entre a promoção de atividade física, formação de relações sociais e a manutenção de uma rotina diária que ter um animal de estimação parece implicar e maiores níveis de bem-estar psicológico. Enquanto que sentir que os animais de estimação distraem dos estudos e a ansiedade que a possibilidade da sua morte traz mostrou ter uma relação com maiores níveis de distresse psicológico.

Apesar da literatura sugerir que uma das possíveis razões para os donos de animais de estimação apresentarem maiores níveis de saúde mental ser o estatuto socioeconómico mais elevado que esta população possa demonstrar, os resultados deste estudo sugerem que, apesar do estatuto social subjetivo ser uma variável significativa na relação entre ter animais de estimação e o nível de saúde mental, ter animais de estimação por si só tem um efeito direto estatisticamente significativo nos níveis de saúde mental.

Em suma, os resultados deste estudo apontam para que ter um animal de estimação possa ser um fator potencialmente positivo para a saúde mental nos estudantes universitários, especialmente do género masculino, possivelmente melhorando o seu bem-estar psicológico e como tal podendo promover o seu sucesso adaptativo. Tais dados são relevantes, considerando que os estudantes universitários estão numa fase crítica de desenvolvimento e transição para a vida adulta e dada a elevada prevalência de problemas de saúde mental nesta população que pode prejudicar o desenvolvimento de mecanismos de *coping* adaptativos e de níveis de resiliência necessários para enfrentar os novos desafios académicos, profissionais e pessoais. Países como o Reino Unido já começaram

a incluir programas de terapia assistida por animais de estimação em universidades para os seus estudantes, encontrando uma redução estatisticamente significativa dos níveis de stresse, ansiedade e pressão arterial nos participantes depois da intervenção (Wood et al., 2018). Para além disto, o estudo de Barker e colaboradores (2016) concluiu que atividades com cães de terapia no contexto universitário são uma maneira eficiente e acessível de reduzir o stresse dos estudantes no período de exames finais.

Em conclusão, este estudo possibilitou a recolha de informações relevantes sobre a relação entre ter ou não ter animais de estimação e a saúde mental dos estudantes universitários portugueses. Estes dados contribuem assim para a literatura científica nesta população específica e poderão auxiliar o desenvolvimento de programas que podem trazer benefícios significativos e necessários para a saúde mental desta população.

Referências

- Adler, N., Epel, E., Castellazzo, G., & Ickovics, J. (2000). Relationship of subjective and objective social status with psychological and physiological functioning: Preliminary data in healthy, white women. *Health Psychology, 19*(6), 586-592. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.19.6.586>
- Alegria, M., NeMoyer, A., Falgàs Bagué, I., Wang, Y., & Alvarez, K. (2018). Social determinants of mental health: Where we are and where we need to go. *Current psychiatry reports, 20*(11), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0969-9>
- Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot, M. (2014) Social determinants of mental health. *International Review of Psychiatry, 26*(4), 392-407. <http://doi.org/10.3109/09540261.2014.928270>
- Almeida, J. (2014). *A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação*. [Tese de doutoramento em Ciências da Vida, Faculdade de Ciências Médicas]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Castelo Branco. <http://hdl.handle.net/10400.11/2939>
- Andrade, K., Araújo, A., Andrade, E., & Orlando, D. (2018). Universitários que convivem com animais de estimação apresentam menores níveis de ansiedade. *Enciclopédia Biosfera, 15*(28), 896-906. https://doi.org/10.18677/EnciBio_2018B73
- Antonacopoulos, N., & Pychyl, T. (2008). An examination of the relations between social support, anthropomorphism and stress among dog owners. *Anthrozoös, 21*(2), 139-152. <https://doi.org/10.2752/175303708X305783>
- Antunes, A., Frasquilho, D., Azeredo-Lopes, S., Neto, D., Silva, M., Cardoso, G., & Caldas-de-Almeida, J. (2018). Disability and common mental disorders: Results from the World Mental Health Survey Initiative Portugal. *European Psychiatry, 49*(1), 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.12.004>
- Ariño, D., & Bardagi, M. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicologia em Pesquisa, 12*(3), 44-52. <https://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>

Barker, S., Barker, R., McCain, N., & Schubert, C. (2016). A randomized cross-over exploratory study of the effect of visiting therapy dogs on college student stress before final exams. *Anthrozoös*, 29(1), 35–46. <https://doi.org/10.1080/08927936.2015.1069988>

Barros, C., & Sacau-Fontenla, A. (2022). Fatores protetores da saúde mental em estudantes do ensino superior. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, 23(3), 764-774. <https://doi.org/10.15309/22psd230314>

Bearzi, C., Karam, G., & Silva, M. (2021). Saúde mental durante o processo de envelhecimento: Uma revisão integrativa da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(5), 23176-23186. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n5-392>

Brooks, H., Rushton, K., Lovell, K., Bee, P., Walker, L., Grant, L., & Rogers, A. (2018). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: A systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2>

Buss, P., & Filho, A. (2007). A saúde e seus determinantes sociais. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 17(1), 77–93. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100006>

Carr, D., Taylor, M., Gee, N., & Sachs-Ericsson, N. (2018). Typologies of older adult companion animal owners and non-owners: Moving beyond the dichotomy. *Aging & Mental Health*, 23(11), 1452-1466. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1503999>

Castro, M. (2022). Repercussão do animal de estimação na saúde mental de indivíduos na fase adulta. *Revista Panorâmica Online*, 35. Retirado de <https://periodicoscientificos.ufmt.br/revistapanoramica/index.php/revistapanoramica/article/view/1498>

Curl, A., Bibbo, J., & Johnson, R. (2017). Dog walking, the human–animal bond and older adults’ physical health. *The Gerontologist* 57(5), 930-939. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw051>

Driscoll, C., Macdonald, D., & O'Brien, S. (2009). From wild animals to domestic pets, an evolutionary view of domestication. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *106*(1), 9971-9978. <https://doi.org/10.1073/pnas.0901586106>

Ferreira, E. (2016). *Sobre-endividamento e Estatuto Social Percecionado* [Tese de Doutoramento em Gestão das Organizações, Instituto Politécnico do Porto]. Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. <http://hdl.handle.net/10400.22/10301>

Gan, G., Hill, A., Yeung, P., Keesing, S., & Netto, J. (2019). 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>

Gonzatti, V., Oliveira, C., Alminhana, L., Hausen, D., Schütz, D., Costa, D., Trevizan, L., Argimon, I., & Irigaray, T. (2021). Fatores de personalidade, depressão, ansiedade e estresse em proprietários de animais. *Psico*, *52*(4), 1–8. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.4.35289>

Grajfoner, D., Ke, G., & Wong, R. (2021). The effect of pets on human mental health and wellbeing during COVID-19 lockdown in Malaysia. *Animals*, *11*(9). <https://doi.org/10.3390/ani11092689>

Gravrok, J., Bendrups, D., Howell, T., & Bennet, P. (2020). ‘Thriving through relationships’ as a useful adjunct to existing theoretical frameworks used in human-companion dog interaction literature. *Human Animal Interaction Bulletin*, *8*(3), 3-22. <https://doi.org/10.1079/hai.2020.0014>

Green, J., Coy, A., & Mathews, M. (2018). Attachment anxiety and avoidance influence pet choice and pet-directed behaviors. *Anthrozoös*, *31*(4), 475–494. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1482117>

Hayes, A. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. A regression-based approach* (2^a ed.). The Guilford Press.

Johnson, T., Garrity, T., & Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS). *Anthrozoös*, *5*(3), 160–175. <https://doi.org/10.2752/089279392787011395>

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K., & Walters, E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, *62*, 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

Kort-Butler, L. (2018). Social support theory. In Schreck, C. (Eds.), *The Encyclopedia of Juvenile Delinquency and Justice* (pp. 819-823).

Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29–52). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>

Maharaj, N. (2015). Companion animals and vulnerable youth: Promoting engagement between youth and professional service providers. *Journal of Loss and Trauma*, *21*(4), 335-343. <https://doi.org/10.1080/15325024.2015.1084857>

Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o SPSS statistics*. (8ª ed.). ReportNumber.

Markttest. (2020, agosto 4). *Cães e gatos nos lares portugueses*. Markttest. <https://www.markttest.com/wap/a/n/id~2682.aspx>

Martins, F., Soares, P., Cortinhas, A., Silva, L., Cardoso, L., Pires, A., & Mota, P. (2023). Pet's influence on humans' daily physical activity and mental health: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *11*(1). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1196199>

McNicholas, J., & Collis, G. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology* *91*, 61–70 <https://doi.org/10.1348/000712600161673>

Meehan, M., Massavelli, B., & Pachana, N. (2017). Using attachment theory and social support theory to examine and measure pets as sources of social support and attachment figures. *Anthrozoös*, *30*(2), 273-289. <https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1311050>

Nogueira, M. & Sequeira, C. (2017). A saúde mental em estudantes do ensino superior. Relação com o género, nível socioeconómico e os comportamentos de saúde.

Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 51-56.
<http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0167>

Oliveira, C., Wiles, J., Fiorin, P., & Dias, A. (2014). Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(2), 239-246. <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0182739>

Pereira, A., Motta, E., Vaz, A., Pinto, C., Bernardino, O., de Melo, A., Ferreira, J., Rodrigues, M., Medeiros, A., & Lopes, P. (2006). Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, 24(1), 51-59. <https://doi.org/10.14417/ap.152>

Pestana, M., & Gageiro, J. (2014). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (6ª ed.). Edições Sílabo.

Philipou, A., Tan, E., Toh, W., Rheenen, T., Meyer, D., Neill, E., Sumner, P., & Rossell, S. (2021). Pet ownership and mental health during COVID-19 lockdown. *Australian Veterinary Journal*, 99(10), 423-426. <https://doi.org/10.1111/avj.13102>

Pinto, J., Martins, P., Pinheiro, T., & Oliveira, A. (2015). Ansiedade, depressão e stresse: Um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 16(2), 148-163. Repositório Científico da UMAIA
<http://dx.doi.org/10.15309/15psd160202>

Ramos, A. (2021). *Animais de estimação & Saúde Mental de adultos e idosos em tempo de Covid-19* [Tese de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Instituto Superior da Maia]. Repositório Científico da UMAIA
<http://hdl.handle.net/10400.24/1442>

Reis, M., Ramiro, L., Camacho, I., Tomé, G., Brito, C., & 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>

Ribeiro, J. (1999). Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS). *Análise Psicológica*, 3(17), 547-558. <http://hdl.handle.net/10400.12/5940>

Ribeiro, J. (2001). Mental Health Inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, saúde e doenças*, 2(1), 77-99. <http://hdl.handle.net/10400.12/1039>

Ribeiro, J. (2011). *Inventário de Saúde Mental* (1ª ed.). Placebo, Editora LDA.

Sahão, F. (2019). *Saúde mental do estudante universitário: Comportamentos que favorecem a adaptação ao ensino superior*. [Tese de Mestrado em Análise do Comportamento, Universidade Estadual de Londrina, Brasil]. Disponível em: <http://www.uel.br/pos/pgac/wp-content/uploads/2019/08/Saude-mental-do-estudante-universitario-comportamentos-que-favorecem-a-adaptacao-ao-ensino-superior.pdf>

Sanchón-Macias, M., Prieto-Salcedo, D., Bover-Bover, A., & Gastaldo, D. (2013). Relationship between subjective social status and perceived health among Latin American immigrant women. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 21(6), 1353-1359. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.2943.2374>

Sanders, C. (1999). *Understanding Dogs: Living and Working with Canine Companions*. Temple University Press.

Santos, M. (2011). *Saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários* [Tese de doutoramento em Psicologia, Universidade de Aveiro]. Repositório Institucional da Universidade de Aveiro. <http://hdl.handle.net/10773/6738>

Santos, S. (2021, julho 1). *Animais de estimação são “família” para 7 em cada 10 portugueses*. Atlas Da Saúde. <https://www.atlasdasaude.pt/noticias/animais-de-estimacao-sao-familia-para-7-em-cada-10-portugueses>

Saunders, J., Parast, L., Babey, S., Miles, J., & Byrne, M. (2017). Exploring the differences between pet and non-pet owners: Implications for human-animal interaction research and policy. *PLoS ONE*, 12(6), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179494>

Silva, I., & Jólluskin, G. (2020). Relação com animais de estimação está associada com saúde de adultos portugueses?. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 22(1), 76–89. <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220108>

Singh-Manoux, A., Marmot, M., & Adler, N. (2005). Does subjective social status predict health and change in health status better than objective status? *Psychosomatic Medicine*, 67(6), 855-861. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000188434.52941.a0>

Smith, E., Barcelos, A., & Mills, S. (2023). Links between pet ownership and exercise on the mental health of veterinary professionals. *Veterinary Record Open*, 10(1). <https://doi.org/10.1002/vro2.62>

Strand, E., Zaparanick, T., & Brace, J. (2005). Quality of life and stress factors for veterinary medical students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 32(2), 182–192. <https://doi.org/10.3138/jvme.32.2.182>

Tabachnick, B., & Fidell, L. (2019). *Using multivariate statistics* (7^a ed.). Pearson.

Veevers, J. (1985). The social meanings of pets: Alternative roles for companion animals. *Marriage & Family Review*, 8(3), 11–30. https://doi.org/10.1300/J002v08n03_03

Vieira, M. (2019). Quando morre o animal de estimação: Um estudo sobre luto. *Psicologia em Revista*, 25(1), 239-257. <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2019v25n1p239-257>

WHO. (2022, junho 17). Mental Health: strengthening our response. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Wood, E., Ohlsen, S., Thompson, J., Hulin, J., & Knowles, L. (2018). The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: The PAwS study. *Journal of Mental Health*. 27(3), 263-268. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1385737>

Yamazaki, S., Fukuhara, S., & Green, J. (2005). Usefulness of five-item and three-item Mental Health Inventories to screen for depressive symptoms in the general population of Japan. *Health and Quality of Life Outcomes*, 3(48). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-3-48>

Anexo A – Consentimento Informado e Questionário



Section 1 of 6

O Efeito de Animais de Estimação na Saúde Mental numa Amostra de Estudantes Universitários Portugueses

O presente questionário integra-se no trabalho de investigação, da unidade curricular de Dissertação, do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, do Instituto Universitário De Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA).

O tema da investigação é "O Efeito de Animais de Estimação na Saúde Mental e Bem Estar numa Amostra de Estudantes Universitários Portugueses" e tem como principal objetivo a reunião de informações sobre o efeito de animais de estimação na saúde mental e bem estar dos estudantes universitários portugueses.

É importante que leia atentamente e responda a todas as questões, não existem respostas certas nem erradas. A sua participação, que é muito importante, consiste no preenchimento de um questionário online, com duração aproximada de 15 minutos. A participação no presente estudo é estritamente voluntária, ou seja, poderá escolher participar ou não. Caso decida participar, poderá interromper ou desistir a qualquer momento, sem penalização.

As informações pessoais recolhidas são anónimas, destinam-se apenas ao tratamento estatístico no âmbito desta investigação e nenhuma resposta será analisada ou reportada de forma individual, salvaguardando assim a confidencialidade de todos os dados recolhidos.

A cada questionário será atribuído um código e os dados serão processados por softwares de tratamento de dados e apenas os investigadores terão acesso às informações. Todo o processamento de dados será realizado em concordância com o Regulamento Geral da Proteção de Dados - o RGPD.

Caso tenha alguma questão acerca da sua participação no estudo, sinta-se à vontade para a esclarecer, contactando através dos seguintes e-mails:

tiagolopes.ispa@gmail.com

diana.frasquilho@ispa.pt

Obrigado pela sua participação.

Declaro ter 18 ou mais anos de idade e ter lido e compreendido a informação que me foi disponibilizada, o âmbito do estudo, os objetivos e o tratamento de dados. Compreendo que posso, em qualquer momento, desistir de participar neste estudo sem ter de dar qualquer justificação. Consinto o tratamento das respostas ao questionário para as finalidades e âmbito do estudo mencionado. *

Sim

Section 2 of 6

Section title (optional)



Description (optional)

Frequenta atualmente o ensino superior?



Multiple choice

Sim



Continue to next section

Não



Submit form

Add option or [Add "Other"](#)



Required



After section 2 Continue to next section

Section 3 of 6

Section title (optional)



Description (optional)

Qual é a sua Idade? *

Short-answer text

Qual é o seu Género? *

- Masculino
- Feminino
- Other...

Qual é a sua Nacionalidade? *

- Portuguesa
- Other...

Qual é o seu distrito de residência? *

1. Aveiro
2. Beja
3. Braga
4. Bragança
5. Castelo Branco
6. Coimbra
7. Évora
8. Faro
9. Guarda
10. Leiria
11. Lisboa
12. Portalegre
13. Porto
14. Santarém
15. Setúbal
16. Viana do Castelo
17. Vila Real
18. Viseu
19. Região Autónoma da Madeira
20. Região Autónoma dos Açores
21. Fora de Portugal

Qual é o seu Estado Civil? *

- Solteiro/a
- Casado/a ou União de Facto
- Divorciada/o ou Separado/a
- Viúva/o
- Other...

Indique por favor o nome da Faculdade que frequenta *

Short-answer text

Qual é o nível de escolaridade mais elevado que completou? *

- Ensino Secundário
- Bacharelato
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento
- Other...

Qual é a sua Situação Profissional? *

- Estudante
- Trabalhador-Estudante

Imagine que a imagem abaixo descreve a **sociedade Portuguesa**.

*

No topo da escada encontram-se as pessoas com **mais** estatuto - os que têm **mais** dinheiro, **maior** escolaridade e empregos que a sociedade valoriza.

Na base da escada encontram-se as pessoas com **menos** estatuto - os que têm **menos** dinheiro, **pouca** escolaridade e empregos pouco valorizados.

Agora pense em **si** e na **sua família**. Onde é que pensa que se encontram, nesta escada? Selecione o número correspondente ao degrau.



- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
-

Section 4 of 6

Nesta seção responda tendo em mente a sua residência atual, que pode ser, ou não, igual à registrada no cartão de cidadão

Description (optional)

Tem Animais de Estimação na sua residência?

Multiple choice

- Sim Go to section 5
- Não Go to section 6 (Inventário de Saúde Mental)
- Add option or [Add "Other"](#)

Required

After section 4 Continue to next section

Section 5 of 6

Section title (optional)



Description (optional)

Quantos Animais de Estimação há na sua residência? *

- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais

Que Tipo de Animais de Estimação há na sua residência? *

- Cão
- Gato
- Cão e Gato
- Cão/Gato e Outro
- Other...

Há quanto tempo tem animais de estimação? *

- Menos de um ano
- Entre um e três anos
- Mais de três anos

Sente que a idade de algum dos seus animais de estimação acarreta responsabilidades acrescidas? *

- Sim
- Não

Tem um animal de estimação com problemas graves de saúde e que perturbem significativamente o funcionamento normal da sua vida quotidiana? *

- Sim
- Não

Responda a cada uma das afirmações assinalando na escala de 0 a 5, onde 0 *
corresponde a "Discordo Totalmente" e 5 a "Concordo Totalmente".

	0	1	2	3	4	5
Os meus animais fazem-me companhia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais distraem-me dos maus acontecimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais dão-me amor e carinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais fazem-me sentir útil por ter de cuidar deles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais fazem-me sentir seguro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais aliviam a minha ansiedade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais ajudam-me a formar ou manter relações sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Os meus animais promovem a minha atividade física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais ajudam-me a manter a minha rotina diária	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais trazem-me muitas despesas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais obrigam-me a sair de casa quando eu não quero	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais são uma fonte de preocupação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais ocupam-me demasiado tempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais sujam-me a casa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus animais distraem-me dos meus estudos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sinto que tenho dificuldades a cuidar dos meus animais

A possibilidade de os meus animais morrerem traz-me ansiedade frequentemente

Section 6 of 6

Inventário de Saúde Mental



Abaixo vai encontrar um conjunto de questões acerca do modo como se sente no dia a dia. Responda a cada uma delas assinalando numa das opções por baixo a resposta que melhor se aplica a si.

Muito obrigado pela sua colaboração!

Se tem sintomas de depressão ou pensamentos de suicídio, as seguintes linhas de apoio estão disponíveis para o/a ajudar:

Serviço de Aconselhamento Psicológico (SNS 24): 808 24 24 24.

Linha SOS Voz Amiga: 213544545 / 912802669 / 963524660 (15:30 - 0:30)

Anexo B – Tabelas

Tabela 1

Consistência Interna da Escala de Vantagens e Desvantagens em ter Animais de Estimação

	α	Número de Itens
Vantagens em ter Animais de Estimação	.896	9
Desvantagens em ter Animais de Estimação	.782	8
Escala Total	.876	17

Tabela 2

Correlação entre cada item e as escalas das Vantagens e Desvantagens de ter Animais

	Itens	Vantagens	Desvantagens
1		.805	.095
2		.834	-.052
3		.839	.122
4		.729	.124
5		.757	.064
6		.833	.007
7		.639	.177
8		.579	.323
9		.651	.302
10		.283	.624
11		.258	.655
12		.184	.617
13		.092	.792
14		.063	.653
15		.039	.611
16		-.036	.667
17		.463	.212

Tabela 3*Consistência Interna do Inventário de Saúde Mental*

	Número de Itens	α na Validação de Ribeiro, J.	α Neste Estudo
Inventário de Saúde Mental	38	.96	.959
Distresse Psicológico	24	.95	.948
Bem-estar Psicológico	14	.91	.909

Tabela 4*Correlação entre cada item e as escalas do Inventário de Saúde Mental*

Itens	A	AP	D	PE/C	LE	Distr	BEP
Ansiedade							
3	.633	.089	.333	.222	-.070	.743	.123
11	.726	.216	.172	.179	-.136	.742	.145
13	.681	.105	.264	.140	.216	.714	.225
15	.449	.103	.317	.085	-.094	.546	.105
25	.738	.135	.261	.132	-.055	.779	.124
29	.720	.199	.231	.087	.116	.724	.237
32	.391	.045	.579	.232	.249	.620	.306
33	.794	.179	.264	.088	.075	.807	.206
35	.684	.090	.313	.200	-.021	.769	.132
22	.470	.328	-.080	.474	.178	.447	.397
Depressão							
9	.262	.241	.662	.117	.236	.505	.470
27	.358	.351	.647	.100	.223	.572	.542
30	.595	.185	.333	-.056	.232	.619	.281
36	.433	.356	.434	.100	.199	.769	.132
38	.763	.134	.082	.135	.186	.707	.184
Perda de Controlo Emocional/comportamental							
8	.226	-.014	.504	.525	.099	.524	.245
14	.244	.251	.355	.610	.176	.472	.482
18	.340	.370	.328	.566	.208	.524	.572
20	.396	.085	.599	.295	-.103	.669	.202
21	.216	.239	.671	.081	.090	.472	.402
24	.316	.267	.457	.153	.049	.484	.363
19	.434	.353	.557	.131	.171	.611	.500
28	.091	.008	.723	-.053	.077	.371	.197
16	.318	.474	.403	.158	-.201	.469	.415
Afeto Positivo							
1	.082	.491	.405	.246	.255	.250	.666
4	.110	.757	.145	.189	-.138	.162	.639
12	.163	.702	.154	-.133	.197	.120	.671
6	.569	.317	-.111	.499	.064	.534	.327
7	.148	.655	.225	.341	.107	.252	.709
5	.100	.739	.159	.092	.181	.116	.748
17	.488	.497	.085	.468	.213	.518	.590
26	.275	.759	.055	.065	.163	.217	.713
31	.332	.566	.213	.258	.348	.377	.707
34	.290	.578	.201	.261	.423	.329	.751
37	.546	.452	.040	.046	.242	.456	.463
Laços Emocionais							
2	.147	.363	.509	.035	.368	.304	.585
10	.012	.409	.280	.120	.577	.089	.688

23	.030	.197	.181	.160	.707	.076	.550
----	------	------	------	------	-------------	------	-------------

Nota: BEP = Bem-estar Psicológico; Distr = Distresse Psicológico; A = Ansiedade; AP = Afeto Positivo; D = Depressão; PE/C = Perda de Controlo Emocional/comportamental; LE = Laços Emocionais

Tabela 5

Teste Kolmogorov-Smirnov de normalidade

	Estatística	df	Sig.
MHI Final	.051	259	.200
Distresse Psicológico	.047	259	.200
Bem-estar Psicológico	.073	259	.002*

Nota: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$.