DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DO ACONSELHAMENTO

UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA

"LUÍS DE CAMÕES"

O impacto do vínculo aos animais de estimação na ansiedade e solidão dos adultos: o papel do suporte social

Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e do Aconselhamento

Autor: João Manuel Malagueta Mota

Orientadora: Professora Doutora Maria Luísa Marques Peralta Ribeiro

Número do candidato: 30008416

Maio de 2026

Lisboa

Dedicatória

Dedico todos estes meses de trabalho à minha Juliana, aos meus pais e irmã, pelo apoio incondicional, pela compreensão e por nunca me terem deixado cair. Aos meus amores peludos, Gandhi Joy e Boston, que me ensinam diariamente a ser melhor pessoa. Dedico-te também, e principalmente a ti, meu filho, por teres sido a minha principal motivação para escrever noite e dia, terminar este trabalho e dedicar-me a dar-te as boas-vindas a este mundo.

Agradecimentos

Este trabalho representa um sonho concretizado. Cinco anos de crescimento, esforço, dedicação, sacrifico, entusiasmo, mas acima de tudo paixão pelo propósito de ser útil ao mundo da psicologia. É um trabalho individual, mas os que me rodearam permitiram que, este sonho se tornasse realidade.

Quero agradecer em primeiro lugar à minha querida orientadora, Professora Doutora Maria Luísa Ribeiro, que me apoiou mesmo antes de sabermos oficialmente se seria a minha orientadora. Espero não cometer nenhuma inconfidência, mas pedi-lhe que me acolhesse no seu leque de orientandos, e desde logo me disse, que se fosse possível teria todo o gosto. E foi precisamente em agosto, antes sequer de sabermos se seria possível, que me começou a ajudar. Serei grato para sempre, à sua entrega e disponibilidade. Foi um privilégio crescer consigo.

Queria também agradecer à Professora Doutora Genta Kulari, pelo apoio e compreensão nas aulas de seminário de dissertação. Sempre pronta a esclarecer dúvidas, e a lidar com o ritmo extremamente acelerado com que encarei este projeto.

Quero agradecer aos meus amigos Márcia Alexandre, João Geraldes, Joana Póvoa, Tatiane Domingues e todos os outros que me ajudaram a conseguir chegar aqui ao longo destes cinco anos. Foram incontáveis momentos de união, boa disposição e companheirismo. Não seria possível sem vocês. Aliás, foi precioso, por ter sido convosco.

Duda, quero agradecer também a ti. Foste um dos principais motivos por ter encarado esta aventura com tanta seriedade. Não pude fazer nada por ti, e por isso quis aprender para um dia poder ser útil a quem sofre em silêncio como tu sofreste. Onde quer que estejas, quero que saibas que isto também foi por ti.

Agradeço à minha família, aos meus pais por nunca me deixarem cair, por acreditarem nas minhas "loucuras" de aos 30 anos mudar de vida e seguir uma paixão. Obrigado por tudo o que fizeram por mim, e acima de tudo por terem sido como foram durante o meu desenvolvimento. Obrigado à minha irmã Joana, por aturar as minhas parvoíces, por ser apoio incondicional, e por me ter tornado, com o acompanhar do seu crescimento, melhor homem e pessoa.

Quero também agradecer aos meus "filhotes" peludos, pelo amor incondicional que me dão. Por me darem incontáveis momentos de companheirismo e felicidade, da forma mais simples e pura. A ti também meu Boston, que estás no céu, mas nunca me esqueço das corridas pela praia da Inatel, onde hoje descansas em paz.

Meu amor, quero agradecer-te também a ti. Nunca teria sido possível sem ti. Por me conquistares com o teu cuidado e compreensão. Por vires ter comigo todos os fins de semana enquanto eu mergulhava em papéis para poder alcançar o meu sonho de um dia poder ser útil à saúde mental. Obrigado por seres uma mulher incrível, uma companheira incrível, e sem dúvida que serás a melhor mãe do mundo.

Por fim, quero agradecer-te a ti meu filho. Chegarás em breve, e dediquei-me todos os dias. Planeei, não dormi, escrevi diariamente, para te puder receber e que este trabalho, tão importante, não comprometesse a minha dedicação a ti.

A todos, um obrigado do tamanho da admiração e carinho que tenho por vós, que são imensos!

Resumo

O presente estudo analisa o impacto do vínculo aos animais de estimação na ansiedade e solidão, bem como o papel do suporte social em adultos portugueses. A saúde mental é uma preocupação crescente, com níveis elevados de ansiedade e solidão, agravados atualmente por vários fatores, tais como, o agravamento significativo da instabilidade socioeconómica acentuado pelo período pandémico, e mais recentemente pela instabilidade geopolítica. Além disso, outros acontecimentos, tais como, a crise das alterações climáticas, assim como o aumento do custo de vida e a digitalização intensiva têm tido impacto na agravação das problemáticas psicológicas da população, nomeadamente a ansiedade. Com base na teoria da vinculação, propõe-se que os animais podem funcionar como figuras significativas, embora a literatura apresente resultados inconsistentes relativamente ao seu impacto na saúde mental dos indivíduos.

O suporte social percebido é um conceito que se destaca na literatura, como protetor central do funcionamento psicológico saudável, associando-se a menores níveis de ansiedade e solidão. As evidencias propõem duas possíveis funções para o vínculo aos animais: uma função complementar, quando integrado numa rede social percebida como disponível e estruturante, e uma função compensatória, quando substitui relações humanas fragilizadas, podendo associar-se a maior vulnerabilidade.

No que diz respeito à metodologia, consiste num estudo quantitativo, transversal. A amostra total é de 355 adultos tutores de animais de estimação. São testadas diferenças de grupos, regressões lineares entre as variáveis, bem como os efeito de mediação e moderação do suporte social.

Os resultados sugerem efeito negativo do suporte social, na ansiedade e solidão, corroborando o papel protetor desta variável. O vínculo aos animais de estimação revelou impacto positivo na ansiedade e solidão, contrariamente ao esperado. Por fim, não se verificou um papel de mediação, mas os resultados evidenciaram significativamente o papel moderador do suporte social.

Palavras-chave: Vínculo aos animais de estimação, suporte social percebido, solidão e ansiedade

Abstract

The present study examines the impact of attachment to pets on anxiety and loneliness, as well as the role of social support among portuguese adults. Mental health has become an increasing concern, with high levels of anxiety and loneliness currently exacerbated by several factors, such as the significant worsening of socioeconomic instability intensified by the pandemic period, and more recently by geopolitical instability. Furthermore, other events, including the climate change crisis, rising living costs, and intensive digitalization, have contributed to the worsening of psychological issues within the population, particularly anxiety. Based on attachment theory, it is proposed that animals may function as significant attachment figures, although the literature presents inconsistent findings regarding their impact on individuals' mental health.

Perceived social support is a concept highlighted in the literature as a central protective factor for healthy psychological functioning, being associated with lower levels of anxiety and loneliness. Evidence suggests two possible functions of attachment to pets: a complementary function, when integrated into a social network perceived as available and supportive, and a compensatory function, when it replaces weakened human relationships, potentially being associated with greater vulnerability.

Regarding the methodology, this is a quantitative, cross-sectional, and correlational study. The total sample consists of 355 adult pet owners. Group differences, linear regressions between variables, as well as the mediating and moderating effects of social support, are examined.

The results suggest a negative effect of social support on anxiety and loneliness, supporting the protective role of this variable. Attachment to pets showed a positive impact on anxiety and loneliness, contrary to expectations. Finally, no mediating role was found, however, the results significantly highlighted the moderating role of social support.

***Keywords*:** Pet attachment, perceived social support, loneliness, anxiety

Índice

Introdução ... 9
I. Enquadramento teórico ... 11
Vinculação humana e os animais de estimação ... 11
Teoria da vinculação na relação Humano-Animal ... 12
Diferenças entre espécies no Vínculo aos animais de estimação ... 14
Contradições da literatura: benefícios e limitações ... 15
Função complementar e função compensatória do vínculo aos animais de estimação ... 16
Suporte Social ... 17
Suporte social: diferenciação de conceitos ... 18
Ansiedade ... 19
Ansiedade na população adulta ... 21
Solidão ... 22
Solidão e implicações para a saúde mental e física ... 22
Articulação entre o vínculo aos animais de estimação, suporte social, solidão e ansiedade ... 24
Suporte Social percebido, ansiedade e solidão ... 24
Vínculo aos animais de estimação, suporte social percebido e os seus efeitos no sofrimento psicológico ... 26
II. Método ... 28
Questão de investigação ... 28
Objetivo geral ... 28
Objetivos específicos ... 28
Desenho do Estudo e Hipóteses de investigação ... 28
Participantes ... 32
Instrumentos ... 40
Lexington Attachment to Pet Scale ... 41
UCLA Loneliness Scale ... 41
Depression, Anxiety and Stress Scale ... 42
Multidimensional Scale of Perceived Social Support ... 43

Questionário Sociodemográfico 44
Procedimento 44
III. Resultados 45
Adequação das Medidas 45
Vínculo aos Animais de Estimação 45
Solidão 47
Suporte Social 49
EADS-21 (Subescala de Ansiedade) 51
Análise Descritiva das variáveis 53
Vínculo aos Animais de Estimação 53
Solidão 53
Suporte Social Percebido 53
Ansiedade 54
Modelo de mediação e moderação 54
Análise das diferenças entre grupos 58
IV. Discussão 61
Discussão dos Resultados 61
Limitações do Estudo 65
Inovação e aplicabilidade prática 67
V. Conclusão 68
Referências Bibliográficas 70
ANEXOS 78

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica dos participantes……33

Tabela 2 – Caracterização dos participantes segundo a nacionalidade……..…34

Tabela 3 – Caracterização dos participantes: coabitação e contacto com familiares……35

Tabela 4 – Caracterização dos participantes segundo a formação académica……36

Tabela 5 – Número e espécies dos animais de estimação……...37

Tabela 6 – Existência de animal na infância/adolescência e esforço financeiro……38

Tabela 7 – Caracterização dos participantes: profissão e tipo de contrato……39

Tabela 8 – Distrito de residência e deslocação do agregado familiar……40

Tabela 9 – Médias, desvios padrão, assimetria e *curtose* dos 23 itens da LAPS……45

Tabela 10 – Análise dos 23 itens e fiabilidade da LAPS (N = 355) ……47

Tabela 11 – Médias, desvios padrão, assimetria e *curtose* dos 20 itens da UCLA……48

Tabela 12 – Análise dos 20 itens e fiabilidade da UCLA (N = 355) ……...49

Tabela 13 – Médias, desvios padrão, assimetria e *curtose* dos 12 itens da MSPSS……50

Tabela 14 – Análise dos 12 itens e fiabilidade da MSPSS (N = 355) ……51

Tabela 15 – Médias, desvios padrão, assimetria e *curtose* dos 7 itens da subescala de ansiedade da EADS-21……..…52

Tabela 16 – Análise dos 7 itens e fiabilidade da subescala de ansiedade da EADS-21……53

Tabela 17 – Resultados da análise de mediação……56

Tabela 18 – Efeito indireto do modelo de mediação……56

Introdução

A literatura científica tem evidenciado, a saúde mental, como uma emergência de saúde pública que se reflete diretamente na população adulta, através dos elevados níveis de sofrimento emocional. Uma em cada seis pessoas, antes da pandemia, na União Europeia, apresentava problemas de saúde mental. Esta situação agravou-se significativamente após o período de instabilidade global vivenciado durante o período pandémico (European Commission, 2022). Segundo a Comissão Europeia (2022), 46% dos cidadãos da União Europeia relataram ter experienciado problemas emocionais ou psicológicos nos últimos 12 meses. Sendo que cerca de metade destes participantes, não procurou qualquer tipo de ajuda

O sofrimento psicológico da população adulta agravou-se significativamente no pós pandemia da COVID-19, sendo que a ansiedade se destacou como uma das problemáticas mais prevalentes nesse período. Uma revisão sistemática publicada em 2025, destacou os níveis elevados de ansiedade (superiores a 40%) e depressão (entre 17.1% e 63.2%) nos países da Europa, assim como o impacto psicológico significativo e persistente, destas problemáticas, na população adulta (Gonçalves et al., 2025).

No contexto português, cerca de 22% da população apresentava algum tipo de perturbação mental em 2019, valor superior à média europeia (16,7%), sendo a ansiedade (cerca de 9%) e a depressão (cerca de 6%) as perturbações mais prevalentes (OECD, 2023).

A solidão é uma problemática relevante em Portugal com cerca de 12% a 13% da população a relatar sentimentos persistentes. Também no contexto europeu os valores são semelhantes, sendo que no período pandémico aumentou para aproximadamente 25%, evidenciando o impacto do isolamento social na saúde mental (European Commission, 2022). Apesar disso, Portugal mantem-se como um dos países com mais consciência das intervenções na solidão, 60% dos respondentes relataram estar a par das intervenções (Schnepf et al., 2024).

A ansiedade tem-se associado a efeitos prejudiciais ao nível do funcionamento físico, emocional e social, que persistem frequentemente mesmo após a sintomatologia desaparecer. Neste sentido, consideramos a ansiedade como uma das problemáticas mentais com maior impacto na qualidade de vida dos indivíduos, diminuindo-a e provocando a incapacidade dos indivíduos (Hohls et al., 2021).

No que diz respeito à solidão, segundo Perlman e Peplau (1981), consiste na discrepância entre os relacionamentos sociais desejados e os efetivamente percecionados. Segundo Santini et al. (2020), a solidão está associada ao aumento da sintomatologia ansiosa e

depressiva, sendo que esta relação é bidirecional, uma vez que a ansiedade e a depressão também poderão contribuir negativamente para a saúde mental dos indivíduos (Birken et al., 2023).

Por saúde mental, entende-se um estado de saúde psicológica, bem-estar, que permitirá ao individuo ultrapassar e adaptar-se aos desafios e adversidades ao longo da vida. Para além disso, a saúde mental permitirá ao individuo o um funcionamento que irá promover as suas potencialidades ao nível profissional, pessoal e social. O estado de saúde psicológica afeta as dimensões cognitivas, afetivas e comportamentais do individuo (WHO, 2022).

Neste enquadramento, o suporte social tem sido demonstrado como um fator protetor eficaz, estando associado de forma consistente a indicadores mais baixos de ansiedade (Cohen & Wills, 1985). Segundo Slavich (2020), as relações sociais percecionadas como seguras e disponíveis contribuem para a redução da perceção de ameaça social, favorecendo a saúde psicológica.

No que diz respeito ao suporte social percebido, entende-se pela perceção que o indivíduo tem, da disponibilidade da rede de pessoas significativas e proveniente de três fontes: família, amigos e outros significativos (Zimet et al., 1988).

No sentido de compreender a importância dos vínculos na saúde mental, a teoria da vinculação de Bowlby (1984) constitui um dos principais referenciais teóricos. Segundo o autor, a vinculação é um mecanismo inato orientado para a procura de proximidade emocional e segurança, permitindo a regulação do afeto e o desenvolvimento de modelos internos de funcionamento que influenciam a forma como os indivíduos procuram apoio, regulam as emoções e lidam com a ansiedade.

A literatura sugere que os estilos de vinculação estão associados a diferentes estratégias de regulação das emoções. Enquanto os estilos de vinculação seguros promovem estratégias adaptativas, os estilos inseguros, particularmente o ansioso, associa-se à hipervigilância, aumento do afeto negativo e maior vulnerabilidade emocional (Mikulincer et al., 2003).

Com base no enquadramento prévio, vários autores sugerem que os animais de estimação podem assumir um papel relevante enquanto fontes de suporte emocional e figuras vinculativas complementares, com potenciais benefícios psicológicos para o humano. Levinson (1962) e Sable (1995) destacaram o potencial dos animais de estimação no que diz respeito à capacidade para oferecerem conforto, aceitação e segurança emocional, principalmente em contextos de adversidade. Zilcha-Mano et al. (2011), sugerem que a qualidade do vínculo ao animal de estimação, e não a sua posse, é que poderá ter impacto os efeitos psicológicos observados. Meehan et al. (2017) sugere que quanto maior o vínculo ao animal de estimação

maior a relevância do mesmo na sua hierarquia de relações, sendo que os animais poderão ser considerados uma fonte de suporte complementar.

Contudo, a literatura é inconsistente quanto ao impacto do vínculo aos animais de estimação nos indicadores de saúde mental. Enquanto alguns estudos reportam efeitos positivos relativamente à solidão, à capacidade de regular as emoções e ao senso de valor pessoal e existencial outros estudos sugerem efeitos neutros ou negativos, tais como o esforço financeiro associado e situações de habitação (Brooks et al., 2018).

Deste modo, persiste uma necessidade de compreender melhor a relação entre o vínculo aos animais de estimação, a ansiedade e a solidão, bem como do papel do suporte social percebido. Assim, o presente estudo propõe-se analisar a relação entre o vínculo aos animais de estimação, os níveis de ansiedade e solidão em adultos portugueses, explorando o papel do suporte social percebido, quer como efeito mediador, quer como moderador.

I. Enquadramento teórico

Vinculação humana e os animais de estimação

Segundo Bowlby (1984), a vinculação define-se como um sistema comportamental inato, que tem como principal função a busca de proximidade, segurança e regulação emocional, principalmente em ambientes ameaçadores, através de uma figura significativa.

Entende-se por regulação emocional, os processos através dos quais os indivíduos identificam, avaliam e alteram as suas respostas emocionais, tendo como objetivo a adaptação às exigências do contexto (Gross, 1998). Este processo pode envolver estratégias cognitivas, comportamentais e fisiológicas, sendo fundamental para o funcionamento psicológico adaptativo. Dificuldades na regulação emocional têm sido associadas a níveis mais elevados de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico, uma vez que a incapacidade de monitorizar, avaliar e modular adequadamente as respostas emocionais pode levar a emoções desadaptativas em intensidade, duração ou contexto (Gross, 2015).

Segundo Bowlby (1984), os estilos de vinculação, podem ser entendidos como modelos internos de si e dos outros, formados na infância e que influenciam a forma da experiência subjetiva dos relacionamentos, podendo estes assumir um padrão seguro ou inseguro.

Ainsworth et al. (1978), categorizaram os estilos como seguro e ansioso e evitante. A partir do seu trabalho de investigação, organizaram caracteristicas fundamentais na compreensão das funções da figura significativa no processo de vinculação, tais como a proximidade, procura de contacto, angústia de separação e regulação emocional. Estas

caracteristicas permitem compreender porque é importante, para os indivíduos estabelecerem relações significativas ao longo do seu desenvolvimento. Para além disso, os estilos vinculativos, são importantes na compreensão da ansiedade por parte dos indivíduos na resposta à separação da figura vinculativa, à incerteza e à perceção da ameaça à relação significativa.

Segundo Bowlby (1984), a figura vinculativa desempenha duas funções cruciais no desenvolvimento da criança, a de porto seguro (*safe heaven*), que permite proporcionar conforto e proteção relativamente às situações percebidas como ameaçadoras. A figura vinculativa também desempenha a função de base segura (*secure base*), o que permite ao bebé explorar o ambiente de forma segura. A ausência destas funções está associada a respostas ansiosas e dificuldades ao nível da regulação das emoções.

A teoria da vinculação permite-nos compreender de forma mais ampla, a importância da relação desenvolvida entre a criança e a figura cuidadora. Apesar disso, a literatura sugere que a vinculação é um processo que acontece ao longo da vida, acompanhando o individuo durante o seu desenvolvimento, não sendo exclusiva da infância, expressando-se nos diferentes tipos de relações (Bowlby, 1984; Hazan & Shaver, 1987).

Teoria da vinculação na relação Humano-Animal

Segundo Levinson (1962), o cão pode ter um papel terapêutico na relação com o ser humano. Também Sable (1995) explorou como a relação com um animal de estimação pode ser promotora de suporte emocional ao longo do ciclo de vida, principalmente em situações geradoras de ansiedade. Estes autores, sugerem que o facto de os animais serem percecionados como não avaliativos, disponíveis e previsíveis pode facilitar laços afetivos mais estáveis.

Beetz et al. (2012) demonstraram que as interações entre o humano e os animais de estimação, tais como o olhar, o toque e o contacto físico, podem ativar mecanismos hormonais semelhantes aos que ocorrem na vinculação humana, especificamente a libertação de oxitocina e a redução da libertação de cortisol. Estes sistemas hormonais estão também associados à diminuição dos indicadores de ansiedade. Também Uvnäs-Moberg et al. (2015) sugerem que as interações com animais de estimação podem ativar os mesmos sistemas neurobiológicos, ativados na relação entre a mãe e o bebé, assim como nas relações românticas. Através deste processos, facilita a regulação das emoções, e a redução dos níveis de ansiedade.

A aplicação da teoria da vinculação de Bowlby (1984) às relações entre o ser humano e o animal de estimação, permite uma melhor compreensão da mesma. Segundo Zilcha-Mano et al. (2011) os animais de companhia podem desempenhar funções semelhantes às das figura

vinculativa, desde que a relação entre o ser humano e o animal seja promotora de proximidade, que represente uma base segura e que gere desconforto perante a separação.

Meehan et al. (2017) sugerem que os animais poderão representar figuras vinculativas para os seus tutores. Muitos percecionam os seus animais de estimação como fontes adicionais de suporte social, sendo estes enquadrados na hierarquia das relações. Apesar desse facto, consideram os animais como uma fonte distinta dos amigos, família e outros significativos. Os mesmos autores evidenciam que os tutores com maior intensidade de vínculo aos seus animais de estimação percecionam maior suporte social do que os tutores com vínculo menos intenso.

Estas caracteristicas promovem o recurso aos animais de estimação em momentos de vulnerabilidade emocional. Krause-Parello et al. (2019) que as interações entre os humanos e os animais poderão promover benéficos psicológicos e físicos, tais como redução dos níveis de solidão e promoção de uma melhor atividade física (Krause-Parello et al., 2019).

Também, Prato-Previde et al. (2022), sugerem que a relação entre o ser humano e o animal de estimação se tornam positivas através da empatia, da antropomorfização e do vínculo. Por antropomorfização entendesse a atribuição de caracteristicas humanas aos animais. Estes processos promovem a perceção por parte do ser humano, de responsividade por parte do animal (associada ao antropomorfismo), o que poderá gerar um vínculo mais intenso.

Contudo a relação humano-animal não é linear, Prato-Previde et al. (2022) conceptualizam a relação entre o ser humano e o animal de estimação como um fenómeno multifacetado e ambivalente, no qual processos como empatia, vinculação e antropomorfismo podem promover tanto relações adaptativas quanto dinâmicas disfuncionais, dependendo do contexto relacional e das características individuais. O vínculo pode tornar-se disfuncional quando excessivo, como acontece, por exemplo, no acumulo de animais (a*nimal hoarding).* Estes processos distorcidos podem levar a que os benefícios psicológicos do ser humano levem à negligência, abuso e sofrimento do animal. Neste sentido, parece que a qualidade do vínculo poderá depender da interação entre fatores relacionais, emocionais e individuais do tutor, tal como a forma como animal é percecionado na relação.

Por fim, tal como referido anteriormente, existem diferentes modelos internos de vinculação (seguro, ansioso e evitante) (Ainsworth et al., 1978), que se traduzem em formas diferentes em como os tutores se vinculam, também aos animais (Zilcha-Mano et al., 2011). Neste sentido, sugere-se que indivíduos com estilos de vinculação inseguros, nomeadamente os ansioso, podem tendencialmente desenvolver vínculos mais intensos aos animais de estimação, promovendo uma função compensatória em relação às fragilidades nas relações humanas. Estudos indicam que os indivíduos com menor suporte social apresentam maior tendência para

atribuir aos animais funções de substituição interpessoal (Azkona, 2025; Serpel, 1996). O que é congruente com a hipótese compensatória de Zilcha-Mano et al. (2011).

Para além, desta potencial função compensatória, os animais também são evidenciados como podendo funcionar como fonte complementar do suporte social, integrando as redes relacionais do individuo, e diferenciando-se do suporte social (humano) (McConnell et al., 2011; Meehan et al., 2017). Segundo Northrope et al., (2024), o vínculo intenso aos animais de estimação associado a um estilo de vinculação inseguro, poderá representar um risco para a saúde mental. Os mesmos autores, evidenciam que a relação com o animal, poderá funcionar como uma possível compensação das dificuldade associadas às relações humanas.

Diferenças entre espécies no Vínculo aos animais de estimação

Segundo Tópal et al. (1998), os cães apresentam processos de vinculação semelhantes aos das relações entre humanos. Nesse sentido, os autores sugerem que a relação entre o ser humano e o animal de estimação poderá ser análoga à relação entre a criança e os pais. Através de uma adaptação do estudo *Strange Situation* de Ainsworth et al. (1969), os autores puderam observar a procura por proximidade, a base segura fornecida pelo tutor e os comportamentos de stress associados à separação (Tópal et al., 1998).

No que diz respeito aos gatos, são descritos na literatura como uma espécie mais independente e menos direcionada para a interação social com os humanos, em comparação com os cães. Esta comparação conduziu à interpretação de que os gatos estabeleceriam vínculos com menor intensidade (Turner & Bateson, 2014). Contudo, Vitale et al. (2019) contrariam esta ideia, demonstrando que os gatos são também capazes de desenvolver com os humanos, vínculos seguros, evidenciando comportamentos semelhantes ao dos cães tais como a proximidade e a regulação dos seus comportamentos de stress na presença do dono.

Desta forma, as diferenças de vínculo entre cães e gatos, são multidimensionais, envolvendo a personalidade dos animais, o contexto e a interpretação dos tutores do comportamento dos animais. Apesar disso, os cães demonstram comportamentos mais consistentes e previsíveis, ao contrário dos gatos. Contudo os vínculos não são mais ou menos intensos, devido exclusivamente à espécie em si (Turner & Bateson, 2014; Vitale et al., 2019). Importa salientar que a interpretação dos comportamentos dos animais, assim como a perceção dos mesmos, é também influenciada pela cultura, e pelas caracteristicas individuais do animal, que poderão ser mais ou menos adequadas ao estilo de vida do tutor (Serpell, 1996).

Contradições da literatura: benefícios e limitações

As potencialidades da relação entre o ser humano e o animal de estimação são amplamente reconhecidas na literatura científica, apesar disso, os resultados continuam inconsistentes no que diz respeito ao impacto psicológico do vínculo aos animais de estimação. A literatura destaca a inconsistência nos dados, sugerindo benefícios, limitações e impacto neutro (Brooks et al., 2018; Northrope et al., 2025).

Brooks et al. (2018), reporta efeitos positivos, nomeadamente a diminuição de sentimentos de solidão e preocupação, melhoria da autoestima e do humor, promoção da atividade física e promoção da interação social. No entanto, os resultados são inconsistentes, incluindo também efeitos neutros e negativos, tais como esforço financeiro, dificuldades ao nível da habitação, o facto de ser visto como um obstáculo aos objetivos e a potencial morte dos animais.

Uma revisão sistemática, com 116 estudos, analisou 22 um vínculo aos animais de estimação mais intenso está associado a maior sofrimento psicológico, sendo que o estilo de vinculação ansioso foi associado com elevados sintomas de sofrimento psicológico (Northrope et al., 2025). Também Wells et al. 2022, evidenciaram que indivíduos com níveis elevados de vínculo ao animal de estimação poderão apresentar vulnerabilidade emocional.

Tal como referido anteriormente, as inconsistências da literatura têm sido sugeridas associadas aos padrões de vinculação dos tutores, ou seja, os modelos internos de vinculação poderão impactar o processo vinculativo, também com os animais. Os tutores que apresentam um estilo de vinculação inseguro, são pessoas tendencialmente mais ansiosos, e nesse sentido poderão desenvolver vínculos mais intensos como resultado de uma possível compensação relativamente às vulnerabilidades dos seus relacionamentos interpessoais.

Lass-Hennemann et al. (2022) verificaram que a relação entre o vínculo aos animais de estimação e o sofrimento psicológico é totalmente mediada pela vinculação estabelecida pelos indivíduos às relações humanas, sugerindo que níveis elevados de vínculo ao animal podem refletir padrões de vinculação insegura e funcionar como estratégia compensatória face a dificuldades nas relações interpessoais, através da substituição (Azkona, 2025).

Desta forma, apesar do vínculo aos animais de estimação estar associado a um aumento da perceção do suporte social, assim como à promoção da saúde psicológica (McConnell et al., 2011; Meehan et al., 2017; Chen et al., 2025), estes efeitos psicológicos do vínculo estão dependentes das caracteristicas individuais do tutor e do enquadramento social do mesmo.

Neste sentido, o vínculo ao animal de estimação poderá assumir uma função complementar, quando integrado numa rede de suporte social (McConnell et al., 2011), ou uma função compensatória, principalmente com indivíduos com estilos de vinculação inseguros ou com fragilidades ao nível das relações interpessoais (Azkona, 2025; Lass-Hennemann et al., 2022; Zilcha-Mano et al., 2011).

Desta forma, apesar dos resultados sugerirem benefícios associados ao vínculo aos animais de estimação, os resultados permanecem inconsistentes, sendo que o vínculo poderá constituir um fator protetor ou vulnerabilizante, consoante as caracteristicas individuais e relacionais dos indivíduos (Brooks et al., 2018; Northrope et al., 2025; Prato-Prevides et al., 2022). Desta forma, torna-se pertinente analisar o papel do suporte social percebido na relação entre o vínculo aos animais de estimação, a ansiedade e a solidão.

Função complementar e função compensatória do vínculo aos animais de estimação

A inconsistência da literatura no que diz respeito aos efeitos psicológicos do vínculo aos animais de estimação, tem sido associada aos diferentes enquadramentos relacionais e estilos de vinculação dos tutores (Northrope et al., 2024; Prato-Prevides et al., 2022). Neste sentido, autores têm distinguido as diferentes funções que o vínculo aos animais de estimação poderá desempenhar, de forma a compreender a variabilidade dos seus efeitos na saúde psicológica dos seus tutores. Esta distinção organiza-se em duas funções, através da função complementar e da função compensatória.

Por função complementar podemos entender as situações em que o vínculo aos animais de estimação surge inserido numa rede de suporte social humana. Entende-se que neste contexto social o animal não substitui as relações humanas, surgindo como fonte adicional de companhia, conforto emocional e regulação afetiva (McConnell et al., 2011; Meehan et al., 2017). Esta perspetiva é congruente com o modelo de *stress buffering* de Cohen e Wills (1985), que sugerem que as relações significativas poderão funcionar como fator protetor face ao sofrimento psicológico.

Por outro lado, quando o vínculo aos animais de estimação está integrado num contexto de fragilidade relacional, o animal de estimação pode desempenhar um papel central enquanto recurso regulador, promovendo conforto e segurança. Desta forma, o animal de estimação poderá compensar a fragilidade ou indisponibilidade de uma rede de apoio social (Azkona, 2025; Zilcha-Mano et al., 2011). Azkona (2025), sugere que os indivíduos que relatam menor

suporte social, têm maior tendência para atribuir aos animais de estimação funções de substituição interpessoal (compensatória) (Zilcha-Mano et al., 2011).

Segundo Serpell (1996), os animais de estimação podem assumir significados emocionais e relacionais diferenciados para os seus tutores dependendo das necessidades afetivas e do contexto interpessoal do individuo. Para além disso, segundo o autor, os animais podem ser percecionados como companheiros e membros da família.

Esta perspetiva é corroborada por Lass-Hennemann et al. (2022), que evidencia que a relação entre um vínculo mais intenso aos animais de estimação e maiores indicadores de sofrimento psicológico era totalmente mediada pela ansiedade de vinculação nas relações humanas. Os autores sugerem que alguns indivíduos poderão desenvolver vínculos mais intensos com os animais de forma a compensar a fragilidade ao nível das relações interpessoais.

Desta forma, o impacto psicológico do vínculo aos animais de estimação não depende apenas da sua intensidade, mas sobretudo de uma possível função relacional que este poderá desempenhar num sistema social mais amplo.

Suporte Social

O suporte social tem sido reconhecido na literatura como um dos principais determinantes de saúde mental ao longo ciclo de vida. De uma forma geral, podemos sugerir que falta de relações sociais positivas está associado a estados psicológicos negativos como a ansiedade e a depressão (Cohen & Wills, 1985). Segundo os mesmos autores, o suporte social pode estar relacionado com a saúde psicológica através do *main effect*, ou seja das experiências positivas promovidas pelos relacionamentos, tais como sentimentos de pertença e integração social. Por outro lado, o suporte social também poderá influenciar positivamente a saúde mental, através do *stress buffering*, ou seja, evitar experiências negativas, tais como problemas económicos ou judiciais (Cohen & Wills, 1985).

Enquanto conceito, Zimet et al. (1988) define o suporte social percebido como a perceção subjetiva de que existe a disponibilidade de uma rede de apoio social, composta por família, amigos e outros significativos. House (1981) define quatro tipos de suporte social, o emocional, instrumental, informativo e de avaliação. Segundo o autor, o suporte social consiste nos recursos promovidos pelos relacionamentos que permitem a adaptação. c

Segundo Cobb (1976), o suporte oferecido pela rede de relações próximas, leva o individuo a acreditar que é amado, valorizado e que faz parte de uma rede de comunicação e obrigações marcadas pela reciprocidade. A perspetiva do autor destaca a dimensão subjetiva do

suporte social, destacando que a perceção de pertença e de aceitação constitui um fator central na promoção de saúde mental particularmente em contextos de adversidade.

Desta forma, e segundo os autores, podemos assumir que o suporte social é um constructo multidimensional, e que poderá exercer diferentes formas de apoio, e que por isso, poderá ter diferentes impactos, mediante a sua função na vida do individuo.

A importância do suporte social para a saúde mental tem sido consistentemente evidenciada por estudos que demonstram que a rede de suporte social assim como a sua função etá relacionada com sintomas de ansiedade e depressão (Santini et al., 2020). Neste sentido, Cohen & Wills (1985), tal como referido anteriormente, propuseram o modelo de *stress buffering*, que é corroborado pela perspetiva de Cobb (1976), segundo o qual o suporte social tem o efeito protetor que reduz os efeitos negativos associados ao sofrimento psicológico.

Também Cobb (1976), evidenciou a importância do suporte social ao longo da vida, em momentos críticos, tais como a gravidez e doença, contribuindo para menos complicações e uma recuperação mais rápida. Segundo o autor, a perceção da disponibilidade do apoio contribui para que o individuo faça uma avaliação menos ameaçadora das situações adversas e para a mobilização de recursos mais adaptativos, reduzindo a vulnerabilidade emocional.

Para além da função anteriormente referida, o suporte social tem sido concetualizado como um recurso fundamental para a satisfação das necessidades psicológicas tais como a segurança, a pertença e a validação emocional (Baumeister & Leary, 1995). Também Thoits (2011), evidencia sete mecanismos a partir dos quais o suporte social poderá influenciar positivamente a saúde psicológica. O autor evidencia a influência social, a autoestima, o suporte emocional, instrumental e o apoio ativo enquanto mecanismo de *coping*.

Por outro lado, a fragilidade das redes de suporte social tem sido consistentemente associada a sentimentos de solidão, isolamento social e um maior risco de desenvolvimento sintomatologia ansiosa e depressiva (Cohen & Wills, 1985; Santini et al., 2020). Neste sentido, o suporte social não consiste apenas num recurso externo do individuo, mas principalmente como uma experiência subjetiva estruturante do individuo, que, através de mecanismos como pertença, influência social e propósito e significado, influencia de forma significativa a adaptação emocional (Thoits, 2011).

Suporte social: diferenciação de conceitos

Segundo House (1981), o suporte social é um conceito vago, não existindo uma definição única. Nesse sentido, a literatura tem vindo a evidenciar a importância de se

diferenciar o suporte social recebido, do suporte social percebido, uma vez que esta distinção é fulcral para compreensão do efeitos das relações interpessoais na saúde mental dos indivíduos. Para além disso, tal como referido anteriormente, existem diferentes tipos de suporte social, nomeadamente: suporte emocional (afeto, empatia e cuidado); suporte instrumental (ajuda na prática ou material); suporte informacional (conselhos, orientação e *feedback*) e suporte de avaliação (suporte que ajuda a pessoa a avaliar-se).

Neste sentido, o suporte social recebido consiste no apoio disponibilizado pela rede social do individuo, que poderá ser observado através da sua frequência ou tipo de ajuda disponibilizada objetivamente (House,1981). Por outro lado, segundo Zimet et al. (1988), o suporte social percebido diz respeito à perceção de que existem pessoas disponíveis, nomeadamente familiares, amigos ou outros significativos, que oferecem interações de apoio sentidas como adequadas e úteis. Esta concetualização do constructo, sugere que a influência do suporte social na saúde psicológica não depende exclusivamente da existência objetiva de redes de apoio social, mas sim, da forma como estas são percecionadas e internalizadas pelo sujeito.

Desta forma, podemos concluir que pessoas com redes de apoio social semelhantes podem ter experiências diferentes, em função do apoio que percebem das suas redes.

A literatura sugere que existe uma diferença, no que diz respeito à influência na saúde psicológica relativamente ao suporte social recebido e o suporte social percebido. O suporte social percebido apresenta associações positivas mais consistentes com os indicadores de ansiedade e depressão, funcionando como recurso central na regulação emocional e saúde mental (Cohen & Wills, 1985; Lakey & Orehek, 2011; Thoits, 2011).

Segundo Lakey e Orehek (2011), o suporte social percebido influencia a saúde mental através dos mecanismos reguladores das emoções que surgem das interações do dia a dia. Segundo os autores, que criticam a o modelo de *stress-buffering* de Cohen e Wills (1985), o suporte social percebido não emerge da disponibilidade antecipada da ajuda, mas sim da continuidade das relações, e da sua capacidade para promover afeto positivo, ou seja, da qualidade das relações e do seu potencial regulador. A literatura recente reforça esta perspetiva, evidenciando que níveis mais elevados de suporte social percebido se associam a menores níveis de ansiedade, depressão e solidão (Santini et al., 2020; Wang et al., 2018).

Ansiedade

No que diz respeito às perturbações mais prevalentes globalmente, a ansiedade destaca-se, constituindo a segunda perturbação mental mais prevalente no mundo. Segundo o *Global*

Burden of Disease Study 2019, o número de pessoas com perturbações de ansiedade consiste em 4% da população mundial, cerca de 300 milhões de pessoas. Esta problemática consiste numa das principais problemática incapacitantes da vida dos indivíduos ao longo do tempo (*years lived with disability*), afetando o funcionamento psicológico e qualidade de vida dos mesmos (GBD 2019 Mental Disorders Collaborators, 2022). Para além disso, após a pandemia houve um aumento de 76.2 milhões de casos (25.6%) de ansiedade no mundo (Santomauro et al., 2021).

Também na Europa, as perturbações de ansiedade constituem um problema. Um relatório da Comissão Europeia (2022), sugeriu que uma em cada seis pessoas apresentam problemas do foro psicológico, sendo que se destaca a ansiedade como uma das perturbações mais prevalentes (European Commission, 2022).

Relativamente a Portugal, segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE) cerca de 32% da população portuguesa, com mais de 16 anos (inclusive) demonstra um quadro de ansiedade generalizada, em que 10.4% apresenta níveis preocupantes. As mulheres apresentaram níveis superiores (38.2%) em comparação com os homens (24.7%). Os idosos, ou seja, indivíduos com mais de 65 anos destacaram-se como a faixa etária mais afetada pela ansiedade. Estes dados confirmam que as perturbações de ansiedade constituem uma problemática relevante em Portugal, com impacto significativo no funcionamento psicológico e na qualidade de vida dos indivíduos (Instituto Nacional de Estatística, 2025).

De acordo com o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), a perturbação de ansiedade refere-se a um conjunto de respostas emocionais caracterizadas por sentimentos de apreensão excessiva, preocupação persistente e ativação fisiológica, frequentemente acompanhadas por comportamentos de evitamento (American Psychiatric Association, 2013).

A perspetiva humanista concetualiza a ansiedade como uma experiência associada a conflitos intrapsíquicos e dificuldades no processo de autorrealização. Segundo Rogers (1959), a ansiedade emerge quando existe uma incongruência entre o *self* experienciado (real) e o *self* ideal, particularmente quando o indivíduo internaliza condições de valor que comprometem a expressão autêntica de si.

Na perspetiva cognitiva, de Beck e Clark (1997), os modelos que concetualizam a ansiedade, enfatizando o papel dos enviesamentos nos processos de avaliação cognitiva. Os autores propõem que a ansiedade resulta da interpretação de estímulos ambíguos como ameaçadores, envolvendo hipervigilância, antecipação negativa e sobrestimação do perigo percebido. Também Barlow (2002), concetualiza a ansiedade como uma perceção da

incapacidade de controlo perante possíveis ameaças futuras. Para além disso, sugere um modelo que evidencia a vulnerabilidade psicológica, biológica e especifica, que afetam diretamente a experiência através da imprevisibilidade e falta de controlo.

Desde os contributos clássicos de Bowlby (1984), que a ansiedade tem sido evidenciada como uma resposta emocional à perceção de ameaça da disponibilidade da figura de vinculação. Situações de separação, incerteza nos relacionamentos ou inconsistência na resposta da figura significativa tendem a ativar respostas ansiosas, relacionando a ansiedade com o sistema de vinculação (Mikulincer et al., 2003).

Ansiedade na população adulta

A investigação recente indicou que o período da pandemia foi particularmente sensível, sendo que os jovens adultos (entre 18 e 39 anos) demonstraram níveis elevados e persistentes de ansiedade. Cerca de 40% dos jovens adultos apresentaram níveis clinicamente significativos de ansiedade, superiores aos adultos de meia-idade (31%) e os mais velhos (20%). Estes níveis de ansiedade tornaram-se mais acentuados também após a pandemia, sendo que as principais razões evidenciadas são a precariedade laboral, incerteza económica e instabilidade nas transições do ciclo de vida (Villaume et al., 2023).

A faixa etária da meia-idade, é um período em que a ansiedade tende a manifestar-se de forma mais persistente e funcionalmente impactante, estando frequentemente associada à exposição prolongada a stressores crónicos. A literatura indica que, neste período do ciclo de vida, a sintomatologia ansiosa se relaciona sobretudo com a acumulação de exigências profissionais, responsabilidades familiares e pressões económicas (Carr, 2023).

A literatura evidencia que, nos adultos com 65 ou mais anos de idade, a ansiedade tende a estar frequentemente associada a preocupações com a saúde física, perda de autonomia e redução das redes de suporte social. Estudos longitudinais sugerem que a solidão e a fragilidade do suporte social contribuem para agravar o sofrimento psicológico (Santini et al., 2020; Wang et al., 2018).

De forma a complementar, alguns estudos identificam fatores associados aos relacionamentos interpessoais, como moduladores da ansiedade ao longo da adultícia. Níveis reduzidos de suporte social percebido e sentimentos persistentes de solidão, têm sido consistentemente associados a maior intensidade e persistência dos níveis de ansiedade em adultos de diferentes faixas etárias (Gabarrell-Pascuet et al., 2023; Mann et al., 2022).

Este enquadramento reforça a pertinência de considerar variáveis relacionais, como o suporte social percebido e a solidão, enquanto mecanismos centrais na compreensão da ansiedade em adultos.

Solidão

A solidão tem vindo a ser reconhecida como um problema de saúde pública à escala global. Uma meta análise com 57 estudos de 113 países, revelou níveis problemáticos de solidão ao longo do ciclo de vida. No que diz respeito aos adultos, estima-se uma prevalência entre 2.7% e 21.3% (Surkalim et al., 2022). Uma em cada seis pessoas no mundo é afetada pela solidão, enquanto em Portugal, um em cada 10 portugueses admite sentirem-se sozinho a maior pare do tempo, e 871 mil pessoas morrem por ano, por causas associadas à solidão (OPP, 2024).

Segundo Perlman e Peplau (1981), entende-se a solidão como a experiência emocional negativa resultante da discrepância entre as relações sociais desejadas e as efetivamente percebidas pelo individuo. Por outro lado, o isolamento social consiste na falta objetiva de contactos (Holt-Lunstad, 2022). Esta distinção é importante porque remete a experiência de solidão para a subjetividade do individuo, o que é congruente com Russell et al. (1978) e Russel (1996) que relacionou a solidão a estados emocionais negativos, como ansiedade e depressão, assim como relacionou a experiência à qualidade percebida das relações e não aos indicadores objetivos de contacto social.

Posteriormente, Hawkley e Caccioppo (2010) conceptualizaram a solidão como uma experiência subjetiva que vai além da dimensão emocional, envolvendo processos biológicos e cognitivo, tais como um sinal adaptativo que alerta o indivíduo para défices nas ligações sociais, promovendo a motivação para a reconexão. Contudo, quando persistente, a solidão torna-se disfuncional, associando-se à hipervigilância social, a distorções cognitivas negativas e a dificuldades na regulação emocional.

Por fim, é importante distinguir o conceito de solidão e de solitude. Segundo Tillich (1959), a solitude consiste na experiência positiva de se estar só enquanto a solidão resulta do sofrimento associado à perceção do isolamento. Cacioppo et al. (2010) reforçou a ideia de que a solidão é a experiência subjetiva de uma desconexão das relações sociais, que se distingue de apenas se estar só.

Solidão e implicações para a saúde mental e física

Tal como abordado anteriormente, a solidão constitui uma das principais problemáticas associadas à saúde psicológica, especificamente, tem sido associada a indicadores elevados de depressão, ansiedade e risco de suicídio (Hawkley & Caccioppo, 2010). Também Holt-lustad et al. (2022) evidenciaram que a solidão está ao mesmo nível de risco para a saúde que o tabagismo e obesidade. Segundo o mesmo autor, a solidão aumenta em 29% a probabilidade de doenças cardiovasculares, 32% de ter acidente vascular cerebral (AVC) e reinternamento hospitalar em 55% (Holt -Lunstad et al., 2015). Também Xia e Li (2018), relatam que existe um risco acrescido de 50% de morte prematura, em pessoas com relações sociais fracas, sendo esta fragilidade em quantidade (número de pessoas) ou qualidade (emocional). Birken et al. (2023) sugere um ciclo vicioso entre solidão e saúde mental.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2025) os Jovens adultos são uma das faixas etárias mais afetadas, nomeadamente entre os 18 e os 29 anos (17.4%).

Uma meta análise com 23 estudos longitudinais concluiu que o impacto da solidão na saúde se pode dar através de três vias principais. A primeira é através da via comportamental, ou seja, através do sedentarismo e tabagismo. Em segundo lugar, poderá dar-se através da via psicológica, nomeadamente a baixa autoestima e menor capacidade de enfrentamento. Por fim temos a via fisiológica, particularmente o aumento da pressão arterial e alterações do sistema imunitário (Valtorta et al., 2016).

Segundo um estudo longitudinal de 10 anos, com uma amostra de 3005 adultos, a solidão tem um papel mediador entre o isolamento social e a ansiedade e depressão, impactando diretamente a saúde mental dos indivíduos. Para além destes resultados, os autores sublinham o carácter bidirecional desta relação, ou seja, maiores níveis de ansiedade e depressão também se associam a um maior nível de solidão. Neste sentido, os autores sugerem que não basta ter muitas relações, é importante a qualidade das mesmas e como a pessoa as perceciona (Santini et al., 2020). Também Wang et al. (2018), através de uma revisão sistemática com 34 estudos longitudinais evidencia que, menos suporte social percebido está associado a pior saúde mental, principalmente em quadros ansiosos. Desta forma assume-se, que os autores sugerem que a solidão e o suporte social percebido são fatores relevantes na prevenção das perturbações mentais.

Relativamente a uma perspetiva psicobiológica, Slavich (2020) sugere, que a perceção de desconexão social ativa de forma sustentada os sistemas neurobiológicos de resposta ao stress, principalmente no que diz respeito ao eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), promovendo a libertação prolongada de cortisol e promovendo processos inflamatórios sistémicos, e às alterações no funcionamento do sistema nervoso parassimpático,

nomeadamente através da redução do tónus do nervo vago. As desregulações destes mecanismos estão associadas à emergência e manutenção de estados ansiosos, tais como a hipervigilância emocional, aumento da reatividade ao stress e dificuldade na regulação emocional, contribuindo desta forma, para a vulnerabilidade à psicopatologia e para o desenvolvimento de doenças físicas crónicas.

Desta forma, a evidência científica sustenta que a solidão constitui um determinante central da saúde mental e física, sendo a sua persistência ao longo do tempo, potenciadora de risco de psicopatologia, e comprometedora da regulação emocional, aumentando significativamente a probabilidade de adversidades ao nível da saúde.

Articulação entre o vínculo aos animais de estimação, suporte social, solidão e ansiedade

Foram apresentadas anteriormente, as principais variáveis do estudo: o vínculo aos animais de estimação, o suporte social percebido, a ansiedade e a solidão. Após o enquadramento teórico de cada uma das variáveis, torna-se pertinente integrar os contributos evidenciados anteriormente, de forma a compreender como estas variáveis se articulam entre si. Esta abordagem integrada permite não só aprofundar a compreensão dos processos psicológicos envolvidos, mas também sustentar a formulação do modelo conceptual que orienta o presente estudo.

Suporte Social percebido, ansiedade e solidão

O suporte social percebido tem sido evidenciado como um fator protetor fundamental na saúde mental, influenciando diretamente a os quadros de ansiedade e solidão. De acordo com o modelo de *stress-buffering* (Cohen & Wills, 1985), a perceção da disponibilidade de apoio social contribui para a forma como os indivíduos avaliam cognitivamente situações potencialmente ameaçadoras, reduzindo a perceção de risco e promovendo respostas emocionais mais adaptativas.

A evidência empírica corrobora esta perspetiva. Estudos longitudinais demonstram que níveis mais baixos de suporte social percebido estão associados a níveis mais elevados de ansiedade, destacando-se o papel da qualidade das relações e da perceção de isolamento, mais do que a simples ausência de contactos sociais (Santini et al., 2020). De forma consistente, Wang et al. (2018), evidenciaram que o suporte social percebido associa-se a melhores indicadores de saúde psicológica ao longo do tempo. Esta relação é ainda reforçada por uma meta-análise recente que confirma que níveis mais elevados de suporte social estão

significativamente associados a menor sintomatologia ansiosa. Apesar disso a solidão apresentou efeitos mais fortes na sintomatologia psicológica (r = .40) (Gabarrell-Pascuet et al., 2023). Adicionalmente, evidências em contextos clínicos sugerem que o suporte social atua como recurso psicológico na atenuação da ansiedade, mesmo em situações de vulnerabilidade, como em contexto hospitalar (Liu et al., 2024).

No que diz respeito à solidão, segundo Hawkley e Caccioppo (2010), níveis baixos de suporte social associam-se a níveis mais altos de solidão, não obstante a dimensão da rede de suporte. Assim, a solidão emerge não da ausência de relações, mas da perceção de inadequação ou insuficiência do apoio disponível. Esta relação tem sido corroborada através de diversos estudos, que sugerem uma relação entre níveis mais elevados de solidão, níveis inferiores de suporte social percebido e níveis mais altos de indicadores de ansiedade (Mann et al., 2022; Park et al., 2020; Surkalim et al., 2022).

Neste contexto, o suporte social percebido assume-se como um mecanismo central na saúde psicológica, influenciando simultaneamente a ansiedade e a solidão. Para além das relações interpessoais humanas, a literatura tem vindo a explorar o papel do vínculo aos animais de estimação enquanto fonte complementar de suporte social. McConnell et al. (2011) evidenciaram que os animais podem funcionar como fontes complementares das figuras significativas, não substituindo, mas complementando.

Com base na teoria da vinculação e segundo alguns autores, os animais podem desempenhar funções semelhantes às figuras de vinculação, oferecendo conforto emocional, previsibilidade e sensação de segurança (Meehan et al., 2017; Zilcha-Mano et al., 2011).

A investigação sugere que, em contextos de fragilidade relacional, os animais de estimação podem assumir um papel compensatório, funcionando como fonte de apoio emocional e pessoa substituta, quando o suporte humano é percecionado como insuficiente (Azkona, 2025; Zilcha-Mano et al., 2011).

Para além disso, estudos sugerem que níveis elevados de vínculo aos animais podem associar-se a pior saúde mental em indivíduos com padrões de vinculação inseguros, indicando que o vínculo ao animal pode refletir tentativas compensatórias face à perceção de indisponibilidade do suporte humano (Lass-Hennemann et al., 2022; Northrope et al., 2024; Zilcha-Mano et al., 2011). Por outro lado, estudos indicam que um vínculo mais forte ao animal pode também reforçar o suporte social percebido. Chen et al. (2025) sugerem que esta relação poderá ser parcialmente explicada por mecanismos como a reavaliação cognitiva e empatia. Evidências adicionais mostram que o vínculo aos animais de estimação pode associar-se a

menores níveis de ansiedade e depressão, particularmente em mulheres com maior vulnerabilidade relacional (Zebrowska et al., 2024).

As evidências anteriores sugerem que o suporte social percebido constitui um determinante central da saúde mental, influenciando os níveis de ansiedade e solidão. Neste contexto, o vínculo aos animais de estimação pode ser compreendido como recurso relacional complementar que poderá contribuir para o ajustamento psicológico.

Vínculo aos animais de estimação, suporte social percebido e os seus efeitos no sofrimento psicológico

A literatura tem vindo a explorar o papel do vínculo ao animal de estimação enquanto recurso relacional que pode complementar o suporte social do indivíduo. Este interesse surge das evidências de que os animais de companhia podem desempenhar funções relacionais relevantes, semelhantes às das figuras vinculativas, principalmente promovendo proximidade, conforto emocional e sentimentos de segurança, assumindo função de *safe heaven* e *secure base* (Meehan et al., 2017; Zilcha-Mano et al., 2011).

Desta forma, os animais podem ser fontes de suporte emocional e de disponibilidade relacional, contribuindo para o ajustamento psicológico. Estudos sugerem que os benefícios associados ao vínculo tendem a ser mais evidentes quando funcionam de forma complementar e não de forma substituta (McConnell et a., 2011).

As evidências empíricas sugerem que a relação entre o vínculo aos animais de estimação, o suporte social e a saúde mental não é linear. Por um lado, fragilidades relacionais tendem a associar-se a maiores níveis de *person substitution*, que por sua vez se associam a piores indicadores de saúde mental, sugerindo uma possível função compensatória (Akzona, 2025; Northrope et al., 2025), que é congruente com a hipótese de compensação de Zilcha-Mano et al. (2011). Por outro lado, a literatura também sugere que o vínculo ao animal de estimação pode assumir uma função complementar nas relações humanas, podendo associar-se a níveis mais elevados de suporte social e indicadores de saúde psicológica, através da empatia, regulação emocional e facilitação social (Chen et al., 2025; McConnel et al., 2011).

Adicionalmente, evidência recente demonstra que o vínculo ao animal de estimação pode coexistir com níveis mais elevados de sintomatologia depressiva e solidão, sugerindo que, em determinados contextos, este vínculo pode refletir processos compensatórios face a vulnerabilidades emocionais já existentes (Kulari & Pereira de Castro, 2025). Estas relações têm sido analisadas segundo a hipótese compensatória (Zilcha-Mano et al., 2011), na qual, para

alguns indivíduos o animal poderá funcionar como recurso substituto perante as fragilidades relacionais (Azkona, 2025). Para além disso, os vínculos aos animais de estimação, mais intensos, podem associar-se a maiores indicadores de sofrimento psicológico em indivíduos com estilo de vinculação inseguro, sugerindo que o vínculo poderá assumir uma função compensatória face à indisponibilidade de suporte social (Northrope et al., 2024).

De forma mais específica, quando o vínculo ao animal assume uma função compensatória face à perceção de indisponibilidade ou fragilidade do suporte social humano, pode refletir vulnerabilidades relacionais, não contribuindo necessariamente para a redução da solidão e podendo, em alguns casos, intensificá-la (Azkona, 2025; Ellis et al., 2024; Northrope et al., 2025). Assim, a relação entre o vínculo aos animais de estimação e a solidão revela-se não linear, dependendo de fatores individuais, do contexto relacional e do significado atribuído à relação com o animal.

Para além da solidão, a relação entre o vínculo aos animais de estimação e a ansiedade também explorada. A literatura sugere que embora a interação com animais possa contribuir para a regulação das emoções e perceção de segurança podendo reduzir as resposta fisiológicas associadas ao stress e à ansiedade (Beetz et al., 2012; Uvnäs-Moberg et al., 2015). Por outro lado, quando o vínculo assume uma função compensatória relativamente à fragilidade das relações interpessoais, vínculos mais intensos aos animais de estimação poderão associar-se a maiores niveis de ansiedade e sofrimento psicológico, essencialmente em individuos com o estilo de vinculação inseguro (Lass-Hennemann et al., 2022; Northrope et al., 2025; Zilcha-Mano et al., 2011).

Deste modo, o vínculo aos animais de estimação pode funcionar simultaneamente como um recurso emocional adaptativo e como um indicador de fragilidade relacional, dependendo do enquadramento em que se desenvolve. Em situações de suporte social humano adequado, tende a assumir uma função complementar e protetora, contribuindo para o suporte social percebido e para a saúde mental (McConnell et al., 2011; Meehan et al., 2017). Em contraste, quando o animal se torna a principal ou exclusiva fonte de ligação emocional, pode associar-se a níveis mais elevados de solidão e ansiedade, refletindo vulnerabilidades no suporte social percebido (Akzona, 2025; Brooks et al., 2018; Northrope et al., 2025).

Em síntese, em contextos de elevado suporte social percebido, o vínculo tende a assumir uma função complementar, associando-se a melhores indicadores de saúde psicológica. Por outro lado, em contextos de baixo suporte social, pode assumir uma função compensatória, associando-se potencialmente a maior vulnerabilidade emocional

II. Método

Questão de investigação

De que forma o vínculo aos animais de estimação impacta os níveis de ansiedade e solidão, e qual o papel do suporte social nesta relação?

Objetivo geral

Analisar o impacto entre o vínculo aos animais de estimação e os níveis de ansiedade e solidão, assim como o papel do suporte social moderador e mediador nesta relação, em adultos portugueses tutores de pelo menos um animal de estimação.

Objetivos específicos

Os objetivos específicos deste estudo são os seguintes: (1) analisar o efeito do vínculo aos animais de estimação nos níveis de ansiedade; (2) Analisar o efeito do vínculo dos animais de estimação nos níveis de solidão; (3) Verificar o impacto do vínculo aos animais estimação no suporte social; (4) Constatar o efeito do suporte social nos níveis de ansiedade; (5) Analisar a efeito do suporte social nos níveis de solidão; (6) Testar se o suporte social medeia a relação entre o vínculo aos animais de estimação e os níveis de ansiedade; (7) Testar se o suporte social medeia a relação entre o vínculo aos animais de estimação e a solidão; (8) Testar se o suporte social modera a relação entre o vínculo aos animais de estimação e os níveis de ansiedade; (9) Testar se o suporte social modera a relação entre o vínculo aos animais de estimação e a solidão; (10) Analisar as diferenças de vínculo aos animais de estimação em função do sexo, da posse de animais (cão e gato) e da faixa etária; (11) Analisar diferenças nos níveis de solidão em função do sexo, da posse de animais (cão e gato) e da faixa etária; (12) Analisar diferenças no suporte social percebido em função do sexo, posse de animais (cão e gato) e faixa etária; (13) Analisar diferenças nos níveis de ansiedade em função do sexo, da posse de animais (cão e gato) e da faixa etária.

Desenho do Estudo e Hipóteses de investigação

O presente estudo assume um delineamento quantitativo, transversal, tendo como objetivo investigar o impacto do vínculo aos animais de estimação na ansiedade e solidão, bem como analisar o papel do suporte social em adultos portugueses tutores de pelo menos um animal de estimação.

Trata-se de um estudo quantitativo, uma vez que recorre à análise estatística de dados numéricos, obtidos através de instrumentos psicométricos padronizados de autorresposta, com o objetivo de examinar relações entre variáveis psicológicas previamente definidas. A recolha

de dados ocorre num único momento temporal, caracterizando-se assim como um estudo transversal.

Com base na revisão da literatura e nos objetivos delineados, foram formuladas as hipóteses de investigação. A literatura evidencia de forma consistente que o suporte social percebido constitui um fator protetor da saúde mental, associando-se a níveis mais baixos de ansiedade e solidão em adultos (Cohen & Wills, 1985; Santini et al., 2020; Wang et al., 2018). Assim, espera-se que níveis mais elevados de suporte social percebido impactem negativamente a ansiedade (H1a) e a solidão (H1b).

Adicionalmente, estudos no âmbito da relação humano-animal sugerem que o vínculo aos animais de estimação pode associar-se ao suporte social percebido, funcionando como um recurso relacional complementar ou compensatório (Azkona, 2025; McConnell et al., 2011; Meehan et al., 2017; Zilcha-Mano et al., 2011). Assim, formula-se a hipótese de que o vínculo aos animais de estimação impacta positivamente o suporte social percebido (H2).

Relativamente à relação direta entre o vínculo aos animais de estimação e a saúde mental, a literatura apresenta resultados inconsistentes, sugerindo associações positivas, negativas ou nulas (Brooks et al., 2018; Northrope et al., 2025). Deste modo, formulam-se hipóteses direcionais, esperando-se que o vínculo aos animais de estimação tenha efeitos negativos nos níveis de ansiedade (H3a) e de solidão (H3b).

No sentido da análise das relações entre as variáveis, é fundamental distinguir concetualmente os conceitos de mediação e moderação. Segundo Baron e Kenny (1986), a mediação refere-se a um processo explicativo a partir do qual, a variável independente influencia uma variável dependente, através de uma terceira variável, que intermedia esta relação (variável mediadora). Por outro lado, a moderação consiste em quando uma terceira variável (moderadora) influencia a força e a direção, entre a variável independente e variável dependente. Neste sentido, permite identificar em que condições é que essa relação é mais ou menos intensa (Baron & Kenny, 1986).

No enquadramento do presente estudo, o estudo do papel mediador e moderador do suporte social, é pertinente, uma vez que permite aprofundar a compreensão do papel do suporte social na relação entre o vínculo aos animais de estimação e os indicadores de ansiedade e solidão. Por um lado, esta análise permite avaliar se o vínculo aos animais de estimação influencia a ansiedade e a solidão indiretamente através do suporte social percebido, sugerindo assim um possível mecanismo explicativo subjacente às potenciais associações das variáveis.

Através da análise do papel moderador do suporte social, pretende-se explorar se a relação entre o vínculo aos animais de estimação e os indicadores de ansiedade e solidão, varia

em função dos níveis de suporte social percebido. Através desta clarificação, pretende-se contribuir para a distinção teórica entre a possível função complementar e compensatória do vínculo ao animal de estimação.

Desta forma, considerando os contributos teóricos que distinguem a função complementar e compensatória do vínculo entre o ser humano e os animais de estimação, propõe-se testar um modelo que integra efeitos de mediação e moderação. A hipótese da mediação tem a sua base, no facto de o vínculo aos animais de estimação poder contribuir para aumentar o suporte social percebido, quer através da sua função complementar quer da função compensatória, e através disso impactar os níveis de ansiedade e solidão (Azkona, 2025; McConnell et al., 2011; Meehan et al., 2017; Zilcha-Mano et al., 2011). Especificamente, propõe-se que o suporte social percebido desempenha um papel mediador na relação entre o vínculo aos animais de estimação e a ansiedade (H4a), bem como na relação entre o vínculo aos animais de estimação e a solidão (H4b).

Adicionalmente, propõe-se que o suporte social percebido possa moderar a relação entre o vínculo aos animais de estimação e a ansiedade (H5a), bem como entre o vínculo aos animais de estimação e a solidão (H5b), influenciando a intensidade destas associações em função dos níveis de suporte social percebido. As hipóteses de moderação baseiam-se na perspetiva de que o efeito do vínculo aos animais de estimação nos níveis de ansiedade e solidão esteja dependente do contexto relacional do individuo, uma vez que mediante a disponibilidade de relações ou a falta dela, o vínculo poderá ter funções distintas (complementar ou compensatória) (Azkona, 2025; Lass-Hennemann et al., 2022; Zilcha-Mano et al., 2011).

Desta forma e com base na revisão da literatura e nos objetivos delineados, foram formuladas as seguintes hipóteses (Figura 1):

H1a: O suporte social percebido tem um efeito negativo nos níveis de ansiedade.

H1b: O suporte social percebido tem um efeito negativo nos níveis de solidão.

H2: O vínculo aos animais de estimação impacta positivamente os níveis de suporte social percebido.

H3a: O vínculo aos animais de estimação tem um efeito negativo nos níveis de ansiedade.

H3b: O vínculo aos animais de estimação tem um efeito negativo nos níveis de solidão.

H4a: O suporte social percebido medeia a relação entre o vínculo aos animais de estimação e a ansiedade.

H4b: O suporte social percebido medeia a relação entre o vínculo aos animais de estimação e a solidão.

H5a: O suporte social percebido modera a relação entre o vínculo aos animais de estimação e a ansiedade.

H5b: O suporte social percebido modera a relação entre o vínculo aos animais de estimação e a solidão.

H6a: Esperam-se diferenças no vínculo aos animais de estimação em função do sexo, da posse de animais de estimação e da faixa etária.

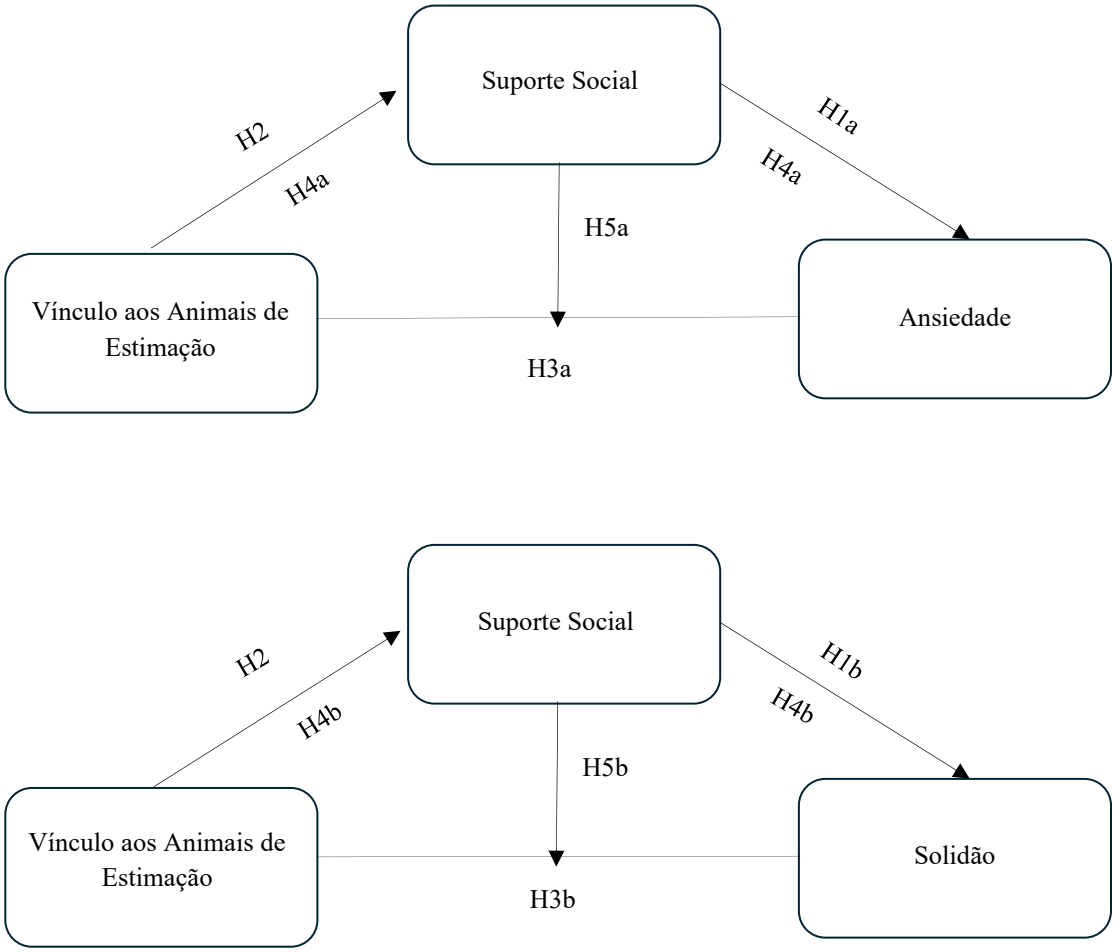
H6b: Esperam-se diferenças nos níveis de solidão em função do sexo, da posse de animais de estimação e da faixa etária.

H6c: Esperam-se diferenças no suporte social percebido em função do sexo, da posse de animais de estimação e da faixa etária.

H6d: Esperam-se diferenças nos níveis de ansiedade em função do sexo, da posse de animais de estimação e da faixa etária.

Figura 1.

Modelos de investigação



Nota. O modelo de investigação deste estudo integra quatro conceitos. Os três primeiros serão operacionalizados através de variáveis de nomenclatura semelhante obtidas através da pontuação total dos instrumentos abaixo descritos. A ansiedade será operacionalizada através da subescala de ansiedade obtidas pela pontuação respetiva dimensão do instrumento DASS-21. O vínculo aos animais de estimação é assim a variável independente, a ansiedade e a solidão as variáveis dependentes, e o suporte social a variável mediadora e moderadora.

Participantes

A amostra do presente estudo é constituída por 355 participantes adultos, de ambos os sexos. Como critérios de inclusão, definiu-se idade superior a 18 anos e ser tutor de, pelo menos um animal de estimação.

Relativamente à caracterização sociodemográfica, verificou-se uma predominância do sexo feminino (88.7%; n = 315) comparativamente ao sexo masculino (11%; n = 39) e um participante preferiu não indicar o sexo (0.3%; n = 1). Os participantes apresentam idades compreendidas entre os 18 e os 81 anos (M = 41.55; DP = 10.60), sendo a maioria pertencente à faixa etária dos 35 aos 50 anos (53%; n = 188).

No que respeita ao estado civil, a maioria dos participantes é solteira (42.8%; *n* = 152), seguida de casados (25.9%; *n* = 92), em união de facto (21.4%; *n* = 76), divorciados (8.5%; *n* = 30) e viúvos (1.4%; *n* = 5). Verifica-se ainda que a maioria não tem filhos (50.7%; *n* = 180), sendo menos frequentes os participantes com um (24.2%; *n* = 86) ou dois filhos (20.8%; *n* = 74) (Tabela 1).

Tabela 1

Caracterização sociodemográfica dos participantes (N = 355)

Variável		*n*	%
Faixa Etária			
18-34		93	26.2
35-50		188	53
>50		74	20.8
Número de Filhos			
0		180	50.7
1		86	24.2
2		74	20.8
3		14	3.9
4		1	.3
	Total	**355**	

A maioria dos participantes é de nacionalidade portuguesa (98%; *n* = 348), sendo as restantes nacionalidades residuais (Tabela 2).

Tabela 2

Caracterização dos participantes segundo a nacionalidade (N = 355)

Variável		*n*	%
Nacionalidade			
	Portugal	348	98
	Lituânia	1	.3
	México	1	.3
	França	1	.3
	Espanha	1	.3
	Brasil	1	.3
	Reino Unido	1	.3
	Canadá	1	.3
	Total	**355**	

Relativamente à coabitação, 19.2% (*n* = 68) residem sozinhos, enquanto os restantes vivem com uma ou mais pessoas, sobretudo com companheiro/a (54.6%; *n* = 194) e/ou filhos (43.9%; *n* = 156).

No que concerne ao contacto com familiares, a maioria mantém contacto com a mãe (80.3%; *n* = 285) e com o pai (63.1%; *n* = 224), sendo também relevante o contacto com outros familiares (65.9%; *n* = 234) (Tabela 3).

Tabela 3

Caracterização dos participantes segundo coabitação, e contacto com familiares (N = 355)

Variável		*n*	%
Coabitantes			
0		68	19.2
1		121	34.1
2		94	26.5
3		60	16.9
4		10	2.8
5		2	.6
	Total	**355**	
Coabitantes			
Pai		32	9
Mãe		56	15.8
Companheiro		194	54.6
Avós		5	1.4
Filhos		156	43.9
Outros Familiares		36	10.1
Não Familiares		6	1.7
Amigos		9	2.5
Ninguém		60	16.9
	Total	554	
Contacto com Familiares			
Pai		224	63.1
Mãe		285	80.3
Avô e/ou Avó		93	26.2
Filhos		152	42.8
Outros Familiares		234	65.9
	Total	**988**	

Nota. Os totais excedem N devido à possibilidade de múltiplas respostas.

No que se refere à formação académica, predominam os participantes com licenciatura ou bacharelato (43.7%; *n* = 155), seguidos do ensino secundário (24.8%; *n* = 88) e do mestrado (15.2%; *n* = 54) (Tabela 4).

Tabela 4

Caracterização dos participantes segundo a formação académica (N = 355)

Variável		*n*	%
Formação académica			
Ensino Básico (1ºciclo)		1	.3
Até ao 9º ano de escolaridade (3ºciclo)		21	5.9
Até ao 12º ano de escolaridade (secundário)		88	24.8
Frequência universitária		34	9.6
Licenciatura ou bacharelato completo		155	43.7
Mestrado		54	15.2
Doutoramento completo		2	.6
	Total	**355**	

Relativamente aos animais de estimação, o número varia entre um e 16 (M = 2.04; DP = 1.67). Cerca de metade dos participantes possui apenas um animal (50.4%; n = 179), seguindo-se aqueles com dois (26.2%; n = 93) e três animais (12.1%; n = 43). As espécies mais comuns são o cão (62.3%; n = 221) e o gato (40.3%; n = 143), sendo as restantes pouco representativas (tabela 5).

Tabela 5

Número e espécies dos animais de estimação dos participantes (N = 355)

Variável		*n*	%
Número de animais de estimação			
1		179	50.4
2		93	26.2
3		43	12.1
4		14	3.8
5		6	1.7
6		11	3.1
7		3	.8
8		4	1.1
10		1	.3
16		1	.3
	Total	**355**	
Espécie dos animais de estimação			
Cão		221	62.3
Gato		143	40.3
Coelho		5	1.4
Pássaro		12	3.4
Tartaruga		4	1.1
Cavalo		1	.3
Ovelha		1	.3
Cabra		1	.3
Porco		1	.3
Porco da India		1	.3
Furão		1	.3
	Total	**391**	

Nota. Os totais excedem N devido à possibilidade de múltiplas respostas.

A maioria dos participantes refere ter tido pelo menos um animal de estimação durante a infância ou adolescência (82.5%; $n = 293$). Quanto ao esforço financeiro associado, a maioria considera-o moderado (58.6%; $n = 208$).

Tabela 6

Existência de animal de estimação na infância/adolescência e atual esforço financeiro para manter o animal (N = 355)

Variável		*n*	%
Animal de estimação na infância/adolescência			
Sim		293	82.5
Não		62	17.5
	Total	**355**	
Atual esforço financeiro			
Pequeno		86	24.2
Médio		208	58.6
Grande		61	17.2
	Total	**355**	

Em termos profissionais, a maioria encontra-se empregada (69.6%; *n* = 247). Relativamente ao tipo de contrato de trabalho, predomina o contrato sem termo (66.9%; *n* = 202) (Tabela 7).

Tabela 7

Caracterização dos participantes segundo a profissão/ocupação e o regime de contrato de trabalho (N = 355)

Variável		*n*	%
Profissão/Ocupação			
Estudante		16	4.5
Apenas trabalhador		247	69.6
Trabalhador/Estudante		49	13.8
Reformado/aposentado		7	2
Trabalhadores domésticos/donas de casa		14	3.9
Membros das forças armadas ou de segurança		6	1.7
Desempregado		16	4.5
	Total	**355**	
Contrato de trabalho			
Recibos verdes/Trabalhador independente		58	19.2
Contrato a termo certo		42	13.9
Contrato sem termo/efetivo		202	66.9
	Total	***302**	**85.1**
	Omissos	53	14.9

Nota. Percentagens baseadas nos casos válidos (*n* = 302); 53 participantes não responderam.

Por fim, os participantes distribuem-se por 19 distritos, sendo Lisboa o mais representado (36%; *n* = 128), seguido do Porto (15.5%; *n* = 55) e Setúbal (13.3%; *n* = 47). A maioria encontra-se a viver perto do seu agregado familiar (89%; *n* = 316), enquanto 11% (*n* = 40) se encontram deslocados (Tabela 8).

Tabela 8

Distrito de residência e deslocação do agregado familiar (N = 355)

Variável		*n*	%
Distrito de residência			
Lisboa		128	36
Porto		55	15.5
Setúbal		47	13.2
Faro		21	5.9
Leiria		14	4
Aveiro		13	3.7
Santarém		13	3.7
Coimbra		12	3.4
Braga		11	3.1
Madeira		7	1.9
Vila Real		6	1.7
Évora		6	1.7
Castelo Branco		6	1.7
Viseu		5	1.4
Guarda		3	.8
Beja		3	.8
Açores		2	.6
Portalegre		2	.6
Bragança		1	.3
	Total	**355**	
Deslocados			
Sim		316	89
Não		39	11
	Total	**355**	

Instrumentos

O protocolo do presente estudo é composto por cinco instrumentos: a solidão foi avaliada pela *Loneliness Scale* (UCLA), a saúde mental (depressão, ansiedade e stress) foi medida através da *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)*, o vínculo aos animais de estimação foi operacionalizado através da *Lexington Attachment to Pets Scale* (LAPS), o suporte social foi medido através da *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) por fim foi utilizado um Questionário Sociodemográfico.

Lexington Attachment to Pet Scale

A *Lexington Attachment to Pet Scale* (LAPS) na sua versão original foi desenvolvida por Johnson et al. (1992) com o objetivo de avaliar a relação que o tutor tem com o seu animal de estimação através de três dimensões: apego geral, substituição de pessoas e direito e bem-estar do animal. A sua primeira versão apresentava 42 itens, e posteriormente foi atualizada para 23 itens, mantendo as qualidades psicométricas. A versão portuguesa foi adaptada e traduzida por Gomes (2017) e, tal como na versão original, apresenta três dimensões. Contudo as nomenclaturas foram alteradas, passando a designar-se por: vínculo (10 itens), que avalia a ligação emocional ao animal; proximidade (8 itens) que mede a perceção de proximidade e interação com o animal e importância (5 itens), que operacionaliza o avalia o papel do animal na vida da pessoa, assim como o significado que lhe atribui.

O instrumento, é de autorresposta e está estruturado com base numa escala de *Likert* de 5 pontos e varia entre 1 ("discordo totalmente") e 5 ("concordo totalmente"). A pontuação final é obtida através do somatório de todos os itens, sendo que o 8 e 21 são invertidos. Quanto mais elevada for a pontuação, maior será a ligação e a qualidade da relação afetiva entre o participante e o seu animal de estimação (Gomes, 2017; Johnson et al., 1992).

Relativamente às qualidades psicométricas, na sua versão original o instrumento apresentou um alfa de *Cronbach* total de .93 sendo que, nas suas subdimensões apresentou valores entre .80 e .90: apego geral $\alpha = .90$; substituição de pessoas $\alpha = .85$ e direito e bem-estar do animal $\alpha = .80$ (Johnson et al., 1992). A versão portuguesa apresentou um nível de consistência interna total de .86, variando as dimensões entre .78 e .95 : vínculo $\alpha = .95$; proximidade $\alpha = .86$ e importância $\alpha = .78$ (Gomes, 2017).

UCLA *Loneliness Scale*

A versão original da escala UCLA *Loneliness Scale* foi criada por Russel et al. (1978), com o objetivo de avaliar os sentimentos subjetivos de solidão. Em 1996, Russel desenvolveu uma terceira versão procurando ultrapassar as limitações das versões anteriores: o facto de todos os itens apresentarem conotações negativas, o que constituía um possível risco de enviesamento das respostas dos participantes. Nesse sentido, a versão de Russel (1996) integrou 10 itens com formulações positivas e 10 itens com formulações negativas, e para além disso incluiu uma linguagem mais simples para os participantes.

A versão portuguesa foi adaptada e validada por Pocinho e Farate (2010). A versão original era composta por 20 itens, contudo os autores eliminaram, devido à análise fatorial e da fiabilidade, os 3, 6, 14 e 20, dando lugar a uma versão de 16 itens organizada de forma multidimensional, através das seguintes dimensões: isolamento social, que é estruturada por 11 itens (7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18 e 19) que reflete os sentimentos de afastamento e abandono; e afastamento que é composta por 5 itens (1, 2 4, 5 e 11), e se relaciona com as perceções de compreensão, proximidade e ligação emocional aos outros.

A UCLA é um instrumento de autorresposta composto por uma escala de *Likert* de 4 pontos que varia entre 1 ("nunca) e 4 ("frequentemente"). A cotação final é feita através da soma dos itens. Na escala original as pontuações variam entre 20 e 80 pontos, enquanto na versão portuguesa varia entre 16 e 64 pontos. Tanto na versão original como na portuguesa, pontuações mais elevadas correspondem a níveis mais altos de solidão percebida. Não existe pontos de corte definidos devido ao facto de a interpretação ser feita com base nas características da amostra.

No que diz respeito às propriedades psicométricas, a versão original apresentou um alfa de *Cronbach* de .96 (Russel et al., 1978), enquanto a versão atualizada reportou valores de consistência interna entre .89 e .94 (Russel, 1996). A versão portuguesa demonstrou bons níveis de consistência interna revelando .91 para a escala total, .87 para a subescala de isolamento social e .81 para a subescala de afinidades (Pocinho et al., 2010).

Depression, Anxiety and Stress Scale

A versão original da *Depression, Anxiety and Stress Scale* foi criada por Lovibond e Lovibond (1995) com 42 itens. Posteriormente, esta versão foi atualizada e reduzida para 21 itens de forma a simplificar a avaliação e facilitar a aplicação reduzindo a sobrecarga nos participantes. A versão portuguesa, Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) foi traduzida e validada por Pais-Ribeiro et al. (2004).

Este instrumento avalia três dimensões da saúde mental: ansiedade, depressão e stress. Cada uma das dimensões é composta por 7 itens, que no seu total perfazem 21. A subescala de ansiedade inclui itens que refletem a ativação do sistema nervoso autónomo, nomeadamente tensão muscular e ansiedade situacional. Relativamente à subescala de depressão centra-se em dimensões como a disforia, anedonia, desvalorização e desesperança. Por fim, a subescala do stress integra dimensões como a irritabilidade, agitação, baixa tolerância à frustração e dificuldade em relaxar.

As respostas são dadas através de uma escala de *Likert* de 4 pontos, que varia entre o 0 ("não se aplicou a mim") e 3 ("aplicou-se a mim a maior parte das vezes"), tendo como base de resposta a sintomatologia experienciada na última semana. A pontuação das subescalas é calculada através do somatório dos itens correspondentes, variando entre 0 e 21 pontos. A escala total varia entre 0 e 63 pontos. Se existir necessidade de comparar com a escala de 42 itens a pontuação total deverá ser multiplicada por dois. No que diz respeito à interpretação, pontuações mais elevadas refletem pior estado de saúde mental.

Quanto às propriedades psicométricas dos instrumentos, a consistência interna reportada para a versão original é: ansiedade (.81); depressão (.91) e stress (.89) (Lovibond & Lovibond, 1995). No que diz respeito à versão portuguesa: ansiedade (.74); depressão (.85); e stress (.81) (Pais Ribeiro et al., 2004).

No presente estudo, apenas será aplicada a subescala de ansiedade da DASS-21, não serão consideradas as dimensões de depressão e stress.

Multidimensional Scale of Perceived Social Support

A *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) foi desenvolvida por Zimet et al. (1988) e é constituída por 24 itens. Posteriormente, devido às suas inconsistências psicométricas, foi reduzida para 12 itens. A versão portuguesa foi traduzida e adaptada por Carvalho et al. (2011).

O instrumento avalia a perceção do suporte social que provem de três fontes: família, amigos e outros significativos. Cada dimensão é composta por 4 itens, sendo que a dimensão de "outros significativos" reflete um grupo subjetivo que poderá incluir variadas figuras significativas da vida do indivíduo que poderão complementar os restantes grupos informais e formais de suporte social.

Esta medida é de autorresposta, e é formada por uma escala de *Likert* de 7 pontos, que varia entre 1 ("discordo completamente") e 7 ("concordo completamente"). A cotação total consiste no cálculo da média dos 12 itens, sendo que, deverá ser assumido o mesmo procedimento para o cálculo da pontuação de cada subescala. Por fim, no que diz respeito à interpretação, pontuações mais elevadas refletem maior perceção de suporte social.

No que diz respeito às propriedades psicométricas, na sua versão original demonstrou um alfa de *Cronbach* de . 88 para a escala total e os seguintes valores para as subescalas: família .87; amigos .85 e outros significativos .91. Relativamente à versão portuguesa demonstrou uma

consistência interna geral entre .87 e .94 e no que diz respeito às subescalas a variar entre os .90 e .94 para adultos portugueses (Carvalho et al., 2011).

Questionário Sociodemográfico

De forma a recolher informações pertinentes sobre os participantes o instrumento contemplou as seguintes variáveis: sexo; idade; estado civil; número de filhos; número de pessoas com quem partilha casa; com quem coabita; familiares com quem mantém algum contacto; nacionalidade; número de animais de estimação; se teve algum animal de estimação durante a infância e/ou adolescência; esforço financeiro para cuidar dos animais de estimação; formação escolar; profissão/ocupação; contrato de trabalho e distrito de residência.

Procedimento

O estudo não necessitou de aprovação do comité de ética, uma vez que se encontra integrado no projeto de investigação "Solidão, uma nova pandemia após a COVID-19", já aprovado pelo Centro de Investigação em Psicologia da Universidade Autónoma de Lisboa (CIP-UAL). Todos os procedimentos éticos foram cumpridos, incluindo o consentimento informado, a garantia de anonimato e a liberdade de desistência em qualquer momento durante o preenchimento, assegurando o respeito pelos princípios éticos da investigação em Psicologia (OPP, 2024).

A participação foi voluntária, anónima e não remunerada, tendo os participantes acedido a um link disponibilizado através das redes sociais (*Instagram e WhatAapp)*. O link disponibilizado permitiu aceder, em primeiro lugar, ao consentimento informado (Anexo 1), onde os participantes assinalaram obrigatoriamente a caixa de verificação, onde poderiam aceitar o consentimento informado ou terminar por ali a participação. Só assim foi possível prosseguir para o preenchimento dos instrumentos. Caso não desejassem participar no estudo, os participantes poderiam não assinalar a caixa e simplesmente fechar o formulário ou abandonar a página.

O protocolo do estudo consistiu na apresentação do mesmo, com uma descrição sobre a pertinência, objetivos, procedimento e condições éticas da recolha de dados (Anexo 2), os instrumentos que operacionalizam as variáveis e o questionário sociodemográfico. Durante o preenchimento puderam sair a qualquer momento, fechando o formulário sem que qualquer dado introduzido fosse guardado ou associado à sua identificação. A recolha dos dados foi feita *online* através de um questionário na plataforma *Google Forms* (Anexo 3).

III. Resultados

Adequação das Medidas

A secção de adequação das medidas consiste na análise do grau de fiabilidade das escalas e respetivas dimensões, em que a consistência interna foi determinada pelo valor de Alfa de *Cronbach* (α).

Vínculo aos Animais de Estimação

A Tabela 9 apresenta a análise da estatística descritiva da escala *Lexington Attachment to Pets Scale* (LAPS), nomeadamente os valores de média, desvio padrão, assimetria e achatamento para os 23 itens desta escala. O item 20 apresenta a média mais elevada ($M = 4.75$; $DP = 0.71$), enquanto o item 9 apresenta a média mais baixa ($M = 3.67$; $DP = 1.34$). Este padrão sugere uma concentração das respostas nos níveis superiores da escala. Todos os itens são constituídos por cinco opções de resposta (de 1 a 5).

Tabela 9

Médias, desvios padrão, assimetria e curtose dos 23 Itens da LAPS

Item	*N*	*M*	*DP*	*Sk*	*ku*
LAPS1	355	3.83	1.09	-.56	-.64
LAPS2	355	3.89	1.13	-.96	.08
LAPS3	355	4.12	1.06	-1.239	.9
LAPS4	355	4.10	1.06	-1.17	.74
LAPS5	355	4.16	.99	-1.34	1.658
LAPS6	355	4.35	.95	-1.70	2.71
LAPS7	355	4.47	.86	-2.12	4.99
LAPS8	355	4.45	.87	-1.84	3.10
LAPS9	355	3.67	1.34	-.678	-.727
LAPS10	355	4.37	.9	-1.74	3.213
LAPS11	355	4.41	.91	-1.87	3.56
LAPS12	355	4.18	.95	-1.28	1.51
LAPS13	355	4.57	.79	-2.47	7.20
LAPS14	355	4.71	.74	-3.31	11.99
LAPS15	355	4.68	.76	-3.15	11.253
LAPS16	355	4.64	.739	-2.94	10.48
LAPS17	355	4.46	.867	-2.06	4.68
LAPS18	355	4.74	.71	-3.69	15.338
LAPS19	355	4.73	.72	-3.62	14.734
LAPS20	355	4.75	.71	-3.85	16.15
LAPS21	355	4.73	.79	-3.55	12.98
LAPS22	355	4.66	.79	-2.94	9.513

LAPS23	355	4.55	.85	-2.37	5.95

Nota. M = média; *DP* = desvio padrão; *sk* = assimetria; *ku* = achatamento. Erro padrão de assimetria = .13 para todos os itens; Erro padrão de achatamento = . 26 para todos os itens.

A Tabela 10 apresenta a análise da consistência interna dos 23 itens da LAPS, com base na correlação item-total corrigida e no valor do Alfa de *Cronbach* caso o item seja removido. A escala total apresentou um Alfa de *Cronbach* de α = .96, evidenciando uma consistência interna muito boa.

A análise das correlações item-total corrigidas indica que a maioria dos itens apresenta valores adequados, sendo maioritariamente superiores a .50. No entanto, alguns itens revelaram valores mais reduzidos, nomeadamente o item LAPS9, "Eu adoro o meu animal de estimação porque ele/ela nunca me julga" (r = .39), o item LAPS8, "Eu penso que o meu animal de estimação é apenas um animal de estimação" (r = .39) e o item LAPS21, "Eu não sou muito próxima/o do meu animal de estimação" (r = .33), sendo este último o que apresenta o valor mais baixo.

Verificou-se ainda que a exclusão de qualquer um destes itens conduziria apenas a variações residuais no valor do Alfa de *Cronbach*, não se observando melhorias substanciais da consistência interna. Assim, optou-se pela manutenção de todos os itens, atendendo à sua relevância conceptual e ao contributo global para a escala.

O valor de consistência interna obtido para a escala total é superior ao reportado na versão original da LAPS (α = .93) e também superior ao encontrado na versão portuguesa (α = .86) (Gomes, 2017; Johnson et al., 1992).

Relativamente às dimensões identificadas, os valores de consistência interna foram de α = .96 para o fator Vínculo Emocional, α = .88 para o fator Proximidade e α = .88 para o fator Importância, indicando níveis de fiabilidade bons a muito bons.

Globalmente, a consistência interna das dimensões e da escala total varia entre boa e muito boa.

Tabela 10

Análise dos 23 itens e fiabilidade da LAPS (N = 355)

Item	*M*	*DP*	Correlação item-total corrigida	α se o item for excluído
Vínculo (α = .96)				
LAPS13	4.57	.79	.80	.95
LAPS14	4.71	.74	.83	.95
LAPS15	4.68	.76	.87	.95
LAPS16	4.64	.74	.87	.96
LAPS17	4.46	.87	.86	.95
LAPS18	4.74	.71	.73	.95
LAPS19	4.73	.72	.85	.95
LAPS20	4.75	.71	.85	.95
LAPS22	4.66	.79	.81	.95
LAPS23	4.55	.85	.8	.95
Proximidade (α = .88)				
LAPS1	3.83	1.09	.60	.95
LAPS2	3.89	1.13	.54	.96
LAPS3	4.12	1.06	.66	.95
LAPS4	4.10	1.06	.71	.95
LAPS5	4.16	.99	.57	.95
LAPS6	4.35	.95	.76	.95
LAPS 8	4.48	.87	.39	.96
LAPS21	4.73	.79	.33	.96
Importância (α = .88)				
LAPS7	4.47	.86	.69	.95
LAPS9	3.67	1.34	.39	.95
LAPS10	4.37	.90	.72	.95
LAPS11	4.41	.91	.75	.95
LAPS12	4.18	.95	.74	.95
LAPS Total (α = .96)				

Nota. M = média; *DP* = desvio padrão.

Solidão

A Tabela 11 apresenta a análise da estatística descritiva da escala UCLA, nomeadamente os valores de média, desvio padrão, assimetria e *curtose* dos 20 itens desta escala. O item com a média mais elevada corresponde ao item UCLA1, "Sente-se infeliz por fazer muitas coisas sozinho", (M = 2.54; DP = .79), enquanto o item UCLA11, "Sente-se completamente só", apresenta a média mais baixa (M = 1.56; DP = .81).

Observa-se uma tendência para assimetria positiva em alguns itens, sugerindo uma maior concentração de respostas nos níveis inferiores da escala, o que poderá indicar níveis globalmente reduzidos de solidão na amostra.

Tabela 11

Médias, desvios padrão, assimetria e curtose dos 20 Itens da UCLA

Item	*N*	*M*	*DP*	*sk*	*ku*
UCLA1	355	2.54	.79	-.07	-.40
UCLA2	355	2.39	.95	.04	-.93
UCLA3	355	2.04	.91	.40	-.80
UCLA4	355	2.28	.87	.07	-.76
UCLA5	355	2.45	.94	.04	-.89
UCLA6	355	2.01	1.02	.56	-.90
UCLA7	355	1.80	.91	.74	-.64
UCLA8	355	2	1.10	.63	-1.02
UCLA9	355	2.22	.98	-.25	-.98
UCLA10	355	1.62	.83	1.05	-.03
UCLA11	355	1.56	.81	1.22	.43
UCLA12	355	1.65	.84	1.04	.12
UCLA13	355	2.07	.91	.35	-.86
UCLA14	355	2.43	.83	-.90	-.60
UCLA15	355	2.37	1	.08	-1.08
UCLA16	355	1.96	.91	.48	-.85
UCLA17	355	1.86	.88	.68	-.49
UCLA18	355	1.94	.71	.61	-.69
UCLA19	355	1.75	.72	.80	-.43
UCLA20	355	2.21	.93	.19	-.93

Nota. M = média; *DP* = desvio padrão; *sk* = assimetria; *ku* = achatamento. Erro padrão de assimetria = .13 para todos os itens; Erro padrão de achatamento = . 26 para todos os itens.

A Tabela 12 apresenta a análise da consistência interna dos 20 itens da escala UCLA, com base na correlação item-total corrigida e no valor do Alfa de *Cronbach* caso o item seja removido. A escala total apresentou um Alfa de *Cronbach* de α = .94, evidenciando uma consistência interna muito boa.

A análise das correlações item-total corrigidas indica que todos os itens apresentam valores adequados, sendo a maioria superior a .50, o que evidencia uma boa homogeneidade dos itens. O item UCLA14, "Vontade de ter companhia" apresentou o valor mais reduzido (*r* = .41), embora ainda dentro de limites aceitáveis.

Verificou-se ainda que a exclusão deste item conduziria apenas a um aumento residual do Alfa de *Cronbach* (α = .944), não justificando a sua remoção. Assim, optou-se pela manutenção de todos os itens da escala de forma a respeitar a estrutura conceptual.

O valor de consistência interna obtido é ligeiramente inferior ao reportado na versão original da escala (α = .96) (Russell et al., 1978), mas superior ao encontrado na versão portuguesa (α = .91) (Pocinho et al., 2010), indicando uma consistência interna muito boa no presente estudo.

Tabela 12

Análise dos 20 itens e fiabilidade da UCLA (N = 355)

Item	*M*	*DP*	Correlação item-total	α se o item for excluído
UCLA1	2.54	.79	.50	.94
UCLA2	2.39	.95	.71	.94
UCLA3	2.04	.91	.53	.94
UCLA4	2.28	.87	.68	.94
UCLA5	2.45	.94	.72	.94
UCLA6	2.01	1.02	.71	.94
UCLA7	1.80	.91	.76	.94
UCLA8	2	1.10	.64	.94
UCLA9	1.56	.81	.73	.94
UCLA10	1.62	.83	.75	.94
UCLA11	1.56	.81	.71	.94
UCLA12	1.65	.84	.55	.94
UCLA13	2.07	.91	.58	.94
UCLA14	2.43	.83	.41	.94
UCLA15	2.37	1	.67	.94
UCLA16	1.96	.92	.76	.94
UCLA17	1.86	.88	.71	.94
UCLA18	1.94	.94	.51	.94
UCLA19	1.75	.86	.71	.94
UCLA20	2.21	.93	.75	.94
UCLA Total (α = .94)				

Nota. M = média; *DP* = desvio padrão.

Suporte Social

A Tabela 13 apresenta a análise da estatística descritiva da escala MSPSS, nomeadamente os valores de média, desvio padrão, assimetria e *curtose* dos 12 itens desta

escala. O item MSPSS2, "Há uma pessoa especial com quem posso partilhar alegrias e tristezas" apresenta a média mais elevada (*M* = 5.80; *DP* = 1.39), enquanto o item MSPSS8, "Posso falar dos meus problemas com a minha família" apresenta a média mais baixa (*M* = 5.11; *DP* = 1.65).

Observa-se uma tendência para assimetria negativa na maioria dos itens, indicando uma maior concentração de respostas nos níveis superiores da escala, o que poderá refletir níveis elevados de suporte social percebido na amostra.

Tabela 13

Médias, desvios padrão, assimetria e curtose dos 12 Itens da MSPSS

Item	*N*	*M*	*DP*	*sk*	*ku*
MSPSS1	355	5.73	1.38	-1.29	-.40
MSPSS2	355	5.80	1.39	-1.47	-.93
MSPSS3	355	5.54	1.46	-1.08	-.80
MSPSS4	355	5.24	1.56	-.72	-.76
MSPSS5	355	5.77	1.39	-1.23	-.89
MSPSS6	355	5.14	1.53	-.80	-.90
MSPSS7	355	5.18	1.54	-.87	-.64
MSPSS8	355	5.11	1.65	-.71	-1.02
MSPSS9	355	5.44	1.51	-1.04	-.98
MSPSS10	355	5.63	1.53	-1.15	-.03
MSPSS11	355	5.33	1.65	-.99	.43
MSPSS12	355	5.38	1.51	-1.02	.12

Nota. M = média; *DP* = desvio padrão; *sk* = assimetria; *ku* = achatamento. Erro padrão de assimetria = .13 para todos os itens; Erro padrão de achatamento = . 26 para todos os itens.

A Tabela 14 apresenta a análise da consistência interna dos 12 itens da escala MSPSS, com base na correlação item-total corrigida e no valor do Alfa de *Cronbach* caso o item seja removido. A escala total apresentou um Alfa de *Cronbach* de α = .95, evidenciando uma consistência interna excelente.

Relativamente às dimensões, os valores de consistência interna foram de α = .95 para o fator Família, α = .94 para o fator Amigos e α = .93 para o fator Outros Significativos, indicando níveis de fiabilidade muito elevados.

A análise das correlações item-total corrigidas indica que todos os itens apresentam valores elevados, superiores a .70, evidenciando uma forte homogeneidade dos itens. Verificou-se ainda que a exclusão de qualquer item não conduziria a um aumento significativo do Alfa de *Cronbach*, pelo que se optou pela manutenção de todos os itens da escala.

O valor de consistência interna obtido para a escala total é superior ao reportado na versão original (α = .88) (Zimet et al., 1988) e também superior ao encontrado na versão portuguesa (*α* = .92) (Carvalho et al., 2011), evidenciando uma consistência interna excelente no presente estudo.

Tabela 14

Análise dos 12 itens e fiabilidade da MSPSS (N = 355)

Item	*M*	*DP*	Correlação item-total corrigida	*α* se o item for excluído
Família (α = .95)				
MSPSS3	5.54	1.46	.89	.95
MSPSS4	5.24	1.56	.92	.94
MSPSS8	5.11	1.65	.90	.95
MSPSS11	5.33	1.65	.90	.95
Outros Significativos (α = .93)				
MSPSS1	5.73	1.38	.90	.93
MSPSS2	5.80	1.39	.87	.93
MSPSS5	5.77	1.39	.86	.94
MSPSS10	5.63	1.53	.88	.93
Amigos (α = .94)				
MSPSS6	5.14	1.53	.90	.94
MSPSS7	5.18	1.54	.92	.94
MSPSS9	5.44	1.51	.90	.94
MSPSS12	5.38	1.51	.90	.94
MSPSS Total (*α* = .95)				

Nota. M = média; *DP* = desvio padrão.

EADS-21 (Subescala de Ansiedade)

A Tabela 15 apresenta a análise da estatística descritiva da subescala de ansiedade da EADS-21, nomeadamente os valores de média, desvio padrão, assimetria e *curtose* dos 7 itens que compõem esta dimensão.

O item que apresenta a média mais elevada corresponde ao item "Alterações no coração sem exercício" (*M* = 0.88; *DP* = 0.89), enquanto o item "Senti tremores" apresenta a média mais baixa (*M* = 0.53; *DP* = 0.77).

Observa-se uma tendência para assimetria positiva em todos os itens, indicando uma maior concentração de respostas nos níveis inferiores da escala, o que poderá refletir níveis reduzidos de ansiedade na amostra.

Tabela 15

Médias, desvios padrão, assimetria e curtose dos 7 itens da subescala de ansiedade da EADS-21

Item	*N*	*M*	*DP*	*sk*	*ku*
EADS2	355	.61	.76	1.19	1.02
EADS4	355	.58	.76	1.19	.80
EADS7	355	.53	.77	1.47	1.71
EADS9	355	.74	.87	1.01	.24
EADS15	355	.64	.85	1.18	.55
EADS19	355	.88	.89	.66	-.48
EADS20	355	.78	.90	.92	-.14

Nota. M = média; *DP* = desvio padrão; *sk* = assimetria; *ku* = achatamento. Erro padrão de assimetria = .13 para todos os itens; Erro padrão de achatamento = .26 para todos os itens.

A Tabela 16 apresenta a análise da fiabilidade dos 7 itens da subescala de ansiedade da EADS-21 para o presente estudo, tendo por base a correlação item-total corrigida e o valor do Alfa de *Cronbach* caso o item seja removido. A subescala de ansiedade apresentou um Alfa de *Cronbach* de α = .89, evidenciando uma consistência interna boa.

A análise das correlações item-total corrigidas indica que todos os itens apresentam valores adequados, variando entre .57 e .81, revelando uma boa homogeneidade entre os itens. Verificou-se que o item 2 poderia ser excluído, uma vez que a sua remoção conduziria a um ligeiro aumento do Alfa de *Cronbach* (α = .90). No entanto, optou-se pela sua manutenção, dado que a consistência interna da subescala com a presença deste item se mantém adequada e, deste modo, é possível assegurar a comparabilidade dos resultados com outros estudos que utilizam a escala original.

O valor de consistência interna obtido para a subescala de ansiedade foi superior ao reportado na versão original (α = .81) e também superior ao encontrado na versão portuguesa (α = .74) (Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro et al., 2004). De forma global, os resultados evidenciam uma consistência interna boa da subescala de ansiedade.

Tabela 16

Análise dos 7 itens e fiabilidade da subescala de ansiedade da EADS-21 (N = 355)

Item	*M*	*DP*	Correlação item-total corrigida	α se o item for excluído
EADS2	.60	.75	.57	.90
EADS4	.57	.75	.67	.89
EADS7	.53	.76	.66	.89
EADS9	.73	.86	.73	.88
EADS15	.64	.85	.81	.87
EADS19	.88	.89	.74	.88
EADS20	.77	.90	.77	.88
Ansiedade Total (α = .89)				

Nota. *M* = média; *DP* = desvio padrão.

Análise Descritiva das variáveis

A presente secção apresenta a análise descritiva das principais variáveis do estudo, nomeadamente o vínculo aos animais de estimação, solidão, suporte social percebido e ansiedade.

Vínculo aos Animais de Estimação

A variável vínculo aos animais de estimação foi operacionalizada através da *Lexington Attachment to Pets Scale* (LAPS). A pontuação total da escala, na amostra do estudo, variou entre 21 e 105 pontos. Na amostra total (*N* = 355) observou-se uma média de *M* = 94.83 (*DP* = 13.62), refletindo níveis elevados de vínculo aos animais de estimação.

Solidão

A variável solidão foi operacionalizada através do instrumento UCLA *Loneliness Scale*. A sua pontuação total, na amostra do estudo, variou entre 20 a 79 pontos. Para além disso, na amostra total, observou-se uma média de *M* = 41.14 (*DP* = 12.66), o que reflete níveis moderados de solidão.

Suporte Social Percebido

A variável suporte social percebido foi operacionalizada pela escala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). A pontuação total da escala, na amostra, variou entre 12 e 84 pontos. Sendo que, na amostra total se observou uma média de *M* = 65.29 (*DP* = 14.66), o que reflete níveis elevados de suporte social percebido.

Adicionalmente, foram analisadas as dimensões da MSPSS, constatando-se valores médios mais elevados nas dimensões “outras pessoas significativas” (*M* = 22.93; *DP* = 5.30), seguida das dimensões “família” (*M* = 21.23; *DP* = 5.97) e “amigos” (M = 21.13; *DP* = 5.73).

Ansiedade

A ansiedade foi operacionalizada através da subescala de ansiedade da EADS-21, ou seja, a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress. A pontuação das escala variou, na amostra entre 0 e 21 e posteriormente, tendo em conta a validação do instrumento é multiplicada por dois. Na amostra total, observou-se uma média de M = 9.43 (DP = 9.12), refletindo niveis baixos de ansiedade.

Modelo de mediação e moderação

Os resultados do modelo de investigação foram obtidos mediante a análise estatística do módulo PROCESS Macro de Hayes (modelo 1, para a moderação e modelo 4, para a mediação) para o SPSS, testado com a amostra na sua totalidade (N = 355). Recorreu-se a 5.000 amostras de *bootstrapping* e a intervalos de confiança com um nível de 95% (Hayes, 2013).

Foram testados dois modelos de mediação, nos quais se avaliou o papel mediador do suporte social percebido na relação entre o vínculo aos animais de estimação (variável independente) e a ansiedade e a solidão (variáveis dependentes). Adicionalmente, foram testados dois modelos de moderação, com o objetivo de analisar o papel moderador do suporte social percebido nestas relações.

Relativamente à hipótese H1a, verificou-se um impacto negativo significativo do suporte social percebido nos níveis de ansiedade, confirmando-se a hipótese formulada (b = -.17, p < .001).

No que respeita à hipótese H1b, também foi confirmada, uma vez que se verificou igualmente um impacto negativo significativo do suporte social percebido na variável solidão (b = - .54, p < .001).

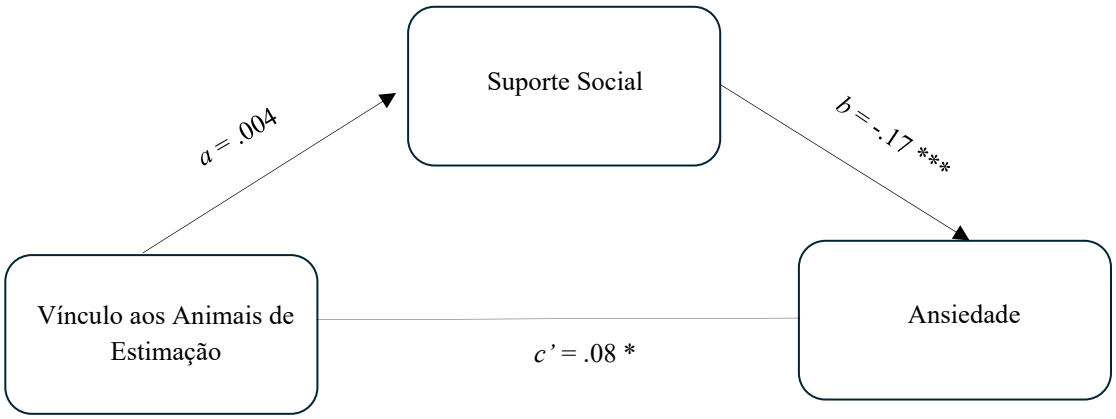
Quanto à hipótese H2, não foi confirmada, uma vez que não se verificou um impacto significativo do vínculo aos animais de estimação no suporte social percebido (b = .004, p = .942).

No que respeita à hipótese H3a, o vínculo aos animais de estimação apresentou um efeito positivo significativo na ansiedade (b = .08, p = .020, R^2 = .015), não confirmando a hipótese inicialmente formulada. De forma semelhante, a hipótese H3b também não foi confirmada, uma vez que se verificou um efeito positivo significativo do vínculo aos animais de estimação na solidão (b = .10, p = .039, R^2 = .012).

Relativamente às hipóteses de mediação (H4a e H4b), não foram confirmadas, uma vez que não se verificou um efeito indireto significativo do suporte social percebido, uma vez que os intervalos de confiança incluíram o zero (ver Figuras 2 e 3, assim como a Tabela 17 e 18).

Figura 2

Resultados reportados pela análise estatística do modelo de mediação (ansiedade como variável dependente)



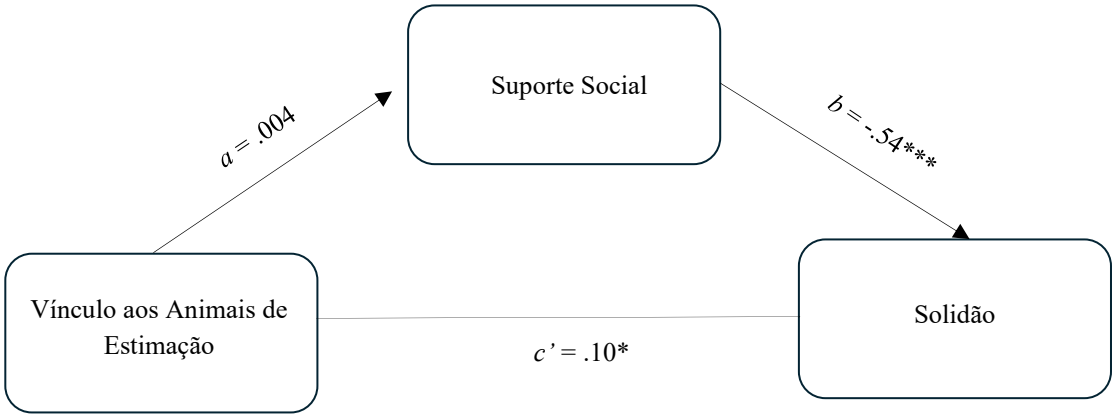
Nota. *p < .05; **p < .01; ***p < .001

Conforme ilustra a figura 2, o efeito que o vínculo aos animais de estimação teve sobre o suporte social percebido não foi significativo (a = .004; p = .942). O suporte social percebido, por sua vez, apresentou um efeito negativo significativo na ansiedade (b = .17; p .001), e o efeito direto do vínculo aos animais de estimação também se mostrou significativo (c' = .08, p = .020).

O efeito indireto não foi estatisticamente significativo, uma vez que o intervalo de confiança incluiu o zero (Tabela 18), não se verificando assim um efeito de mediação.

Figura 3

Resultados reportados pela análise estatística do modelo de mediação (solidão como variável dependente)



Nota. *p < .05; **p < .01; ***p < .001

De forma semelhante, conforme apresentado na Figura 3, o vínculo aos animais de estimação não apresentou um efeito significativo sobre o suporte social percebido (a = .004, p = .942). O suporte social apresentou um efeito negativo significativo na solidão (b = - .54, p < .001), e o efeito direto do vínculo aos animais de estimação manteve-se significativo (c' = .10, p = .039). Restantes valores na Tabela 17. Tal como no modelo anterior, o efeito indireto não foi significativo, uma vez que o intervalo de confiança incluiu o zero (Tabela 18).

Tabela 17

Resultados da análise de mediação

Variável	Efeito	b	t	p
Ansiedade	a	.004	.07	.942
	b	-.17	-5.22	< .001
	c'	.08	2.33	.020
Solidão	a	.004	.07	.942
	b	-.54	-15.13	< .001
	c'	.10	2.08	.039

Nota. Coeficientes não padronizados (b). c' representa o efeito direto.

Tabela 18

Efeito indireto do modelo de mediação

Variável	b	IC 95%
Ansiedade	-.002	[-.028; .025]
Solidão	-.005	[-.091; .072]

Nota. Intervalos de confiança obtidos por *bootstrapping* (5.000 amostras).

Por fim, foram testadas as hipóteses de moderação (H5a e H5b), relativas ao papel moderador do suporte social percebido na relação entre o vínculo aos animais de estimação e os indicadores de ansiedade e solidão.

Relativamente à hipótese H5a, os resultados evidenciam que o modelo é estatisticamente significativo e explica 10.7% da variância da ansiedade (R^2 = .107) [F (3, 349) = 13.98, p < .001], confirmando a hipótese. O vínculo aos animais de estimação apresenta um efeito positivo significativo (b = .079, t = 2.34, p = .020), enquanto o suporte social percebido apresenta um efeito negativo significativo (b = -.179, t = -5.65, p < .001). A interação entre o vínculo aos animais de estimação e o suporte social percebido revelou-se estatisticamente

significativa (b = -.005, t = -2.71, p = .007), indicando a presença de moderação. A análise dos efeitos condicionais demonstrou que, em níveis baixos de suporte social, o vínculo aos animais de estimação associa-se a níveis mais elevados de ansiedade (b = .138, p < .001), sendo este efeito reduzido em níveis médios (b = .076, p = .026) e não significativo em níveis elevados de suporte social (b = .002, p = .968).

Relativamente à hipótese H5b, também confirmada, verificou-se que o modelo é estatisticamente significativo e explica 42.7% da variância da solidão (R^2 = .427) [F (3, 351) = 87.12, p < .001]. O vínculo aos animais de estimação apresenta um efeito positivo significativo (b = .100, t = 2.65, p = .008), enquanto o suporte social percebido apresenta um efeito negativo significativo (b = -.54, t = -15.87, p < .001). A interação entre estas variáveis revelou-se igualmente significativa (b = -.007, t = -3.49, p = .001), confirmando a hipótese e evidenciando um efeito moderador. Os efeitos condicionais indicam que, em níveis baixos de suporte social, o vínculo aos animais de estimação impacta positivamente os níveis de solidão (b = .182, p < .001), sendo este efeito atenuado em níveis médios (b = .095, p = .012) e não significativo em níveis elevados de suporte social (b = -.011, p = .830).

Adicionalmente, foram realizadas análises considerando separadamente as subdimensões do suporte social percebido. No que respeita à ansiedade, verificou-se que o modelo com o suporte proveniente dos amigos é estatisticamente significativo e explica 13.9% da variância (R^2 = .139) [F (3, 349) = 18.81, p < .001], sendo a relação entre o vínculo aos animais de estimação e o suporte de amigos significativa (b = -.014, t = -2.82, p = .005). Os efeitos condicionais indicam que, em níveis baixos de suporte social proveniente de amigos, o vínculo aos animais de estimação impacta positivamente os níveis de ansiedade (b = .142, p < .001), sendo este efeito reduzido em níveis médios (b = .073, p = .030) e não significativo em níveis elevados de suporte (b = -.024, p = .629).

Por outro lado, o modelo com o suporte familiar explica 7.2% da variância da ansiedade (R^2 = .072) [F (3, 349) = 9.02, p < .001], sendo este impacto não significativo estatisticamente (b = -.010, t = -1.92, p = .055). O modelo com o suporte proveniente de outros significativos explica 4.8% da variância da ansiedade (R^2 = .048) [F (3, 349) = 5.85, p = .001], não sendo estatisticamente significativo (b = -.009, t = -1.68, p = .094).

No que diz respeito à solidão, o modelo com suporte familiar explica 32.9% da variância (R^2 = .329) [F (3, 351) = 57.32, p < .001], apresentando uma relação estatisticamente significativa (b = -.013, t = -2.13, p = .034). Os efeitos condicionais indicam que, em níveis baixos de suporte familiar, o vínculo aos animais de estimação impacta positivamente a solidão

(b = .173, p < .001), sendo este efeito reduzido em níveis médios (b = .098, p = .016) e não significativo em níveis elevados (b = .024, p = .674).

De forma semelhante, o modelo com suporte de amigos explica 37.6% da variância (R^2 = .376) [F (3, 351) = 70.42, p < .001], com uma relação estatisticamente significativa (b = -.012, t = -2.09, p = .038). Os efeitos condicionais mostram um padrão consistente: impacto significativo em níveis baixos (b = .146, p = .002) e médios (b = .086, p = .030) de suporte social percebido, mas não se verifica em níveis elevados (b = .001, p = .984).

Por outro lado, o modelo com suporte de outros significativos explica 23.8% da variância (R^2 = .238) [F (3, 351) = 36.56, p < .001], não apresentando uma relação estatisticamente significativa (b = -.010, t = -1.60, p = .111).

Em síntese, os resultados indicam que o suporte social percebido constitui um preditor significativo da ansiedade e da solidão, exercendo um efeito protetor em ambas as variáveis. O vínculo aos animais de estimação revelou impacto significativo, embora de reduzida amplitude, nos níveis de ansiedade (1.5%) e de solidão (1.2%). Não se verificou um efeito de mediação do suporte social. Contudo, verificou-se um efeito moderador consistente, evidenciando que o impacto do vínculo aos animais de estimação nos indicadores de ansiedade e solidão depende dos níveis de suporte social percebido, sendo mais acentuado em contextos de baixo suporte social e inexistente em contextos de elevado suporte social. Adicionalmente, estes resultados sugerem que o efeito moderador é sobretudo explicado por fontes de suporte social mais amplas, como a família e os amigos, não sendo observado de forma consistente no suporte proveniente de outros significativos.

Análise das diferenças entre grupos

Foram realizadas análises com o objetivo de examinar diferenças nos níveis das variáveis em estudo, em função do sexo, das faixas etárias e da posse de animais de estimação (especificamente cães e gatos). A normalidade das distribuições foi avaliada através do teste *Kolmogorov–Smirnov* uma vez que a amostra é superior a 50. Foi utlizado um nível de significância de p < .05, sendo que na generalidade das variáveis foram identificados desvios à normalidade, nesse sentido utilizaram-se testes não paramétricos nas análises de comparação.

Relativamente ao vínculo aos animais de estimação, verificou-se que a variável não segue uma distribuição normal em nenhum dos grupos do sexo masculino e feminino, respetivamente (p < .01*)*. Adicionalmente, o grupo "prefiro não dizer" foi excluído desta análise e das restantes, uma vez que houve apenas uma resposta (n = 1), impossibilitando a avaliação da normalidade.

Para testar a diferença entre grupos utilizou-se o teste *Mann-Whitney.* Os resultados indicam a existência de diferenças estatisticamente significativas no vínculo aos animais de estimação em função do sexo (U = 3521.500; Z = -4.352; p < .001). A análise revelou valores mais elevados no sexo feminino (posto médio = 185.82), comparativamente ao sexo masculino (posto médio = 110.29). Contudo, na interpretação destes resultados é importante ter em consideração a diferença do número de participantes do sexo masculino (n = 39) e do sexo feminino (n = 315).

Relativamente à posse de cão, por se terem verificado desvios à normalidade (p < .001), utilizou-se o teste *Mann-Whitney* para a comparação entre grupos. Os resultados, relativamente à posse de cão, evidenciaram diferenças estatisticamente significativas nos níveis de vínculo, entre os grupos (U = 12645; Z = -2.309; p = .021), com valores mais elevados nos participantes que possuem cão (posto médio = 187.78) comparativamente aos que não possuem (posto médio = 161.87).

Por fim, no que diz respeito às diferenças de vínculo entre as faixas etárias, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas (H (2) = 0.856; p = .652).

No que diz respeito às diferenças de vínculo, em função de ter ou não ter gato, a variável não segue uma distribuição normal em nenhum dos grupos (p < .001). Neste sentido utilizou-se o teste *Mann-Whitney*. Os resultados evidenciaram que quanto à posse de gato, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos (U = 13786; Z = -1.448; p = .148).

No que concerne à solidão, verificaram-se também desvios à normalidade entre possuir cão e não possuir (p < .001). Nesse sentido foi utilizado o teste *Mann-Whitney* para a análise comparativa. Os resultados evidenciaram que, no que diz respeito à posse de cão, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre os grupos (U = 12692.500; Z = -2.257; p = .024), sendo os níveis de solidão mais baixos nos participantes que possuem cão (posto médio = 168.43) comparativamente aos que não possuem (posto médio = 193.78).

Em função do sexo e da idade, a variável solidão não segue uma distribuição normal em nenhum dos grupos (p < .001). Neste sentido, recorreu-se aos testes não paramétricos (*Mann-Whitney e Kruskal Wallis*) para a comparação entre grupos. Os resultados evidenciaram que não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em função do sexo (U = 6064.500; Z = - .129; p = .897), nem das faixas etárias (H (2) = 1.587; p = .452).

Quanto ao suporte social percebido, a normalidade da distribuição foi analisada em função das faixas etárias, do sexo e da posse de animais (cão e gato). Verificaram-se desvios à normalidade em todos os grupos (p < .05). No que diz respeito ao sexo, não se observou uma

distribuição normal em nenhum dos grupos ($p < .001$). Por fim, quanto à posse de animais (cão e gato), verificaram-se desvios à normalidade em ambos os grupos, quer nos participantes que possuem cão/gato quer nos que não possuem ($p < .05$),

Considerando estes resultados, e tendo em conta a presença de desvios à normalidade em todos grupos, optou-se pela utilização de testes não paramétricos (*Mann-Whitney e Kruskal Wallis*) para a comparação entre grupos. Nesse sentido, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em função do sexo ($U = 5929$; $Z = - 0.355$; $p = .723$), da posse de cão ($U = 13688$; $Z = -1.195$; $p = .232$), da posse de gato ($U = 14699.500$; $Z = -0.484$; $p = .628$), nem das faixas etárias ($H (2) = 5.153$; $p = .076$).

No que diz respeito à ansiedade, a normalidade da distribuição foi analisada em função do sexo, da posse de cão, da posse de gato e das faixas etárias, verificando-se desvios à normalidade em todos os grupos ($p < .001$).

Após a análise da comparação entre grupos, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade em função do sexo ($U = 5157$; $Z = -1.590$; $p = .112$) da posse de cão ($U = 13267.500$; $Z = -1.476$; $p = .140$), da posse de gato ($U = 14717.500$; $Z = -0.245$; $p = .807$), nem das faixas etárias ($H (2) = 1.583$; $p = .453$).

Em síntese, no que diz respeito às hipóteses formuladas relativamente às diferenças entre grupos (H6a-H6d), os resultados revelaram o seguinte:

No que diz respeito à H6a, os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativas no vínculo aos animais de estimação em função do sexo e da posse de cão, sendo os valores mais elevados observados no sexo feminino e nos participantes que têm cão. Portanto a hipótese foi parcialmente confirmada, uma vez que apesar dos resultados anteriores, não se verificaram diferenças em função da faixa etária. Contudo os resultados devem ser interpretados com cautela, devido à diferença considerável entre o número de participantes de cada sexo.

Relativamente à H6b, identificaram-se diferenças estatisticamente significativas em função de ter ou não cão, sendo os participantes que têm cão, os que apresentam níveis mais baixos de solidão. Neste caso a hipótese foi parcialmente confirmada.

Quanto à H6c e H6d, os resultados não evidenciam diferenças estatisticamente significativas no suporte social percebido nem nos níveis de ansiedade, em função do sexo, posse de animais ou das faixas etárias. Sendo que nestes casos as hipóteses não foram confirmadas.

IV. Discussão

Discussão dos Resultados

Os dados sugerem que o suporte social percebido é um fator central na redução dos níveis de ansiedade e solidão da amostra do presente estudo, corroborando a literatura que identifica a perceção de disponibilidade das relações como um importante recurso para a saúde mental (Cohen & Wills, 1985; Santini et al., 2020). Para além disso, contribuem também para a compreensão da complexidade e da não linearidade da relação entre o vínculo aos animais de estimação e os níveis de ansiedade e solidão. Desta forma, propõe-se que o impacto do vínculo ao animal de estimação nestes indicadores, seja dependente da função que desempenha no contexto relacional do individuo.

Quando integrado numa rede de suporte social disponível, o vínculo poderá assumir a função complementar, tornando-se uma fonte adicional de apoio emocional, proximidade e regulação emocional. Por outro lado, em contextos caracterizado por fragilidade relacional o vínculo tende a assumir uma função compensatória. Esta interpretação é consistente com a proposta de hipótese compensatória de Zilcha-Mano et al. (2011) e Azkona (2025), bem como com estudos mais recentes que evidenciam o papel da vinculação insegura na relação entre o vínculo aos animais de estimação e o sofrimento psicológico (Lass-Hennemann et al., 2022; Northrope et al., 2024).

No que diz respeito às hipóteses H1a e H1b, o presente estudo confirmou, nesta amostra, que os níveis mais elevados de suporte social percebido estão associados a níveis mais baixos de ansiedade e solidão. Estes achados são congruentes com Yang et al. (2025), que evidencia o papel do suporte social na redução dos níveis de ansiedade, assim como Santini et al. (2020) que evidencia a qualidade percebida das relações sociais na redução da solidão e do sofrimento psicológico,

Relativamente à hipótese H2, não foi encontrado um impacto do vínculo aos animais de estimação no suporte social percebido. Este resultado sugere que um vínculo mais intenso não se traduz num aumento suporte social percebido, ou seja, o vínculo aos animais não está relacionado, nesta amostra, com os níveis suporte social percebido. Podemos inferir, a partir destes resultados, que apesar dos animais de estimação poderem assumir funções relevantes ao nível emocional, não substituem as relações humanas. Esta ideia é corroborada por McConnel et al. (2011) que sugere que as relações com animais de estimação podem fornecer suporte complementar, mas distinto do fornecido pelas relações humanas. Também Baumeister e Leary (1995) sugerem que os seres humanos precisam de relações humanas, e que estas são essenciais para o processo de pertença social, identidade e validação social.

De forma contraditória, Chen et al. (2025) sugere que o vínculo aos animais de estimação poderá associar-se ao suporte social percebido através de mecanismos psicológicos indiretos, tais como a empatia e a reavaliação cognitiva das emoções. Ou seja, segundo os autores o vínculo aos animais de estimação não substitui as relações humanas, mas através de mecanismos indiretos, tais como a melhor regulação das emoções, maior sensibilidade aos outros, poderão favorecer o suporte social do individuo, criando melhores relações sociais.

Desta forma, é crucial distinguir que o vínculo ao animal de estimação poderá estar dissociado da posse do mesmo. Ou seja, a simples posse de um animal de estimação não se traduz necessariamente num vínculo intenso, sendo a qualidade d relação entre o ser humano e o animal de estimação um fator central na compreensão dos impactos psicológicos (Zilcha-Mano et al., 2011).

Neste sentido, as diferentes dimensões da relação entre o ser humano e o animal de estimação poderão estar associadas de formas diferentes, quer ao nível da dinâmica emocionais, quer ao nível das dinâmicas relacionais (Meehan et al., 2017). Os autores sugerem que os animais poderão funcionar como fonte complementar do suporte emocional e fazer parte da hierarquia de relações do individuo. Noutro sentido, a posse está relacionada com o efeito de catalisador social, ou seja, o facto de poder facilitar o contacto com outras pessoas (Guéguen & Ciccotti, 2008).

De forma consistente, Wells et al. (2022) sugerem que níveis mais elevados de vínculo aos animais de estimação podem estar associados a maior sofrimento psicológico. Isto parece ocorrer quando os estilo de vinculação do tutor do animal é inseguro. Segundo os autores isto parece acontecer, devido ao facto de o vínculo com o animal de estimação servir para compensar as relações humanas de vinculação insegura (Northrope et al., 2024). Azkona (2025), corrobora esta ideia, uma vez que sugere que, pessoas com baixo suporte social têm tendência para assumir os animais de estimação como *person* subsitute. Apesar de o animal de estimação oferecer apoio emocional, e poder ser uma figura vinculativa, esta relação poderá não oferecer reciprocidade, reconhecimento e validação interpessoal, e por isso não satisfaz a necessidade fundamental de pertrença (Baumeisteer & Leary 1995). Birken et al. (2023) sugere que o sentimento de pertença é fundamental para reduzir o sentimento de solidão.

Neste sentido podemos assumir que o animal de estimação pode ser visto como fonte de suporte adicional, integrando a hierarquia das relações, mas não as substitui (McConnell et al., 2011; Meehan et al., 2017)

No que diz respeito às hipóteses H3a e H3b, os resultados apontam para um efeito positivo do vínculo ao animal de estimação e os níveis de ansiedade e solidão. Apesar de

reduzida magnitude, estes resultados corroboram a interpretação anterior, ou seja, sugerem que os indivíduos com vínculo ao animal de estimação poderão apresentar piores resultados de saúde mental (Northrope et al., 2025; Wells et al., 2022). Isto poderá dever-se ao facto de indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade e solidão, poderem tender a investir mais na relação com o seu animal de estimação, como forma de compensação pela fragilidade nas relações humanas (Azkona, 2025; Northrope et al., 2024; Zilcha-Mano et al., 2011). Neste sentido, o vínculo intenso ao animal poderá refletir vulnerabilidades emocionais e relacionais pré-existentes, mais do que constituir diretamente um fator vulnerabilizante.

Nas hipóteses H4a e H4b, verificou-se ausência de mediação do suporte social percebido, na relação entre o vínculo aos animais de estimação, a ansiedade e a solidão. Este resultado sugere que nesta amostra, o suporte social percebido não constitui um mecanismo explicativo desta relação. Neste sentido, sugere que o vínculo ao animal de estimação poderá atuar através de vias alternativas, nomeadamente ao nível da regulação emocional, não constituindo um suporte complexo, que facilite a validação, pertencimento social, apoio informacional e instrumental (Baumeister & Leary, 1995; Cohen & Wills, 1985; House, 1981).

Apesar disso, o animal de estimação, tal como referido anteriormente poderá desempenhar o papel de figura vinculativa (Meehan et al., 2017), e nesse sentido ser uma alternativa às relações humanas, para a regulação emocional (Mikulincer, 2003). Contudo, segundo Lass-Hennemann et al. (2022), o vínculo ao animal de estimação não causa diretamente pior saúde mental, mas é mediado por estilo de vinculação dos indivíduos. Ou seja, as caracteristicas do individuo, tais como o seu estilo de vinculação poderão influenciar o impacto do vínculo aos animais de estimação nos indicadores de ansiedade e solidão. Sendo que o vínculo inseguro está relacionado com pior saúde mental (Northrope et al., 2024; Zilcha-Mano et al., 2011).

Por outro lado, o vínculo aos animais de estimação também está documentado na literatura, como podendo influenciar positivamente a saúde psicológica. Segundo Zebrowska et al. (2024), o vínculo aos animais de estimação está associado negativamente à ansiedade, e Krause-Parello et al. (2019) sugere uma relação inversa entre o vínculo aos animais de estimação e a solidão em adultos mais velhos. Também Northrope et al. (2025) e Brooks et al. (2018) sugerem resultados positivos na relação entre o vínculo ao animal de estimação e a saúde mental.

A ambivalência nos resultados evidenciados pela literatura poderá ser explicada pelas diferentes funções que o vínculo aos animais de estimação poderá ter no contexto relacional do individuo, sendo que poderá variar entre uma função complementar (McConnell et al., 2011;

Meehan et al., 2017) e uma função compensatória (Azkona, 2025; Zilcha-Mano et al., 2011). Esta interpretação é consistente com Prato-Previde et al. (2022), que sugere que a relação entre o ser humano e o animal de estimação é multifacetada e ambivalente, podendo assumir em simultâneo funções adaptativas e desadaptativas, dependendo de fatores individuais e contextuais, tal como o suporte social.

Para além disso, a análise de comparação de grupos deste estudo, sugere que quem tem cão, apresenta níveis superiores de vínculo aos animais de estimação e níveis inferiores de solidão. Estes resultados são congruentes com Wood et al. (2015), que atribuem aos cães o papel de facilitador da interação social. Sendo que, poderá reduzir a solidão, através do aumento da probabilidade de conhecer pessoas, sendo que, segundo os autores cerca de 25% dos donos de cães fizeram amigos através do animal.

Desta forma, o animal de estimação pode contribuir para reduzir a solidão, através do vínculo ao animal de estimação, mas também através do efeito de catalisador social. Desta forma o vínculo poderá assumir diferentes funções: como estratégia de regulação emocional em contextos de vulnerabilidade (função compensatória), e por outro lado, como facilitador de experiências sociais (função complementar).

Neste sentido, um dos contributos mais relevantes do presente estudo, consiste na identificação do efeito moderador do suporte social percebido (H5a e H5b) na relação entre o vínculo aos animais de estimação, a ansiedade e a solidão. Os resultados sugerem que o impacto do vínculo ao animal de estimação nos indicadores de ansiedade e solidão é maior quando o enquadramento de suporte social é baixo, e torna-se inexistente quando o contexto do suporte social é elevado. Estes dados sugerem que o efeito do vínculo ao animal de estimação não é consistente, sendo influenciado pelo enquadramento relacional do individuo.

Nos contextos de maior vulnerabilidade das relações interpessoais, que é caracterizado por suporte social baixo, o vínculo aos animais de estimação tem tendência para assumir o papel de estratégia de regulação emocional, em que o animal poderá funcionar como figura vinculativa alternativa (Azkona, 2025; Meehan et al., 2017; Mikulincer, 2003), principalmente em individuos com estilo de vinculação inseguro (Lass-Hennemann et al., 2022; Northrope et al., 2024). Por outro lado, em contextos de elevado suporte social percebido, estas funções tendem a estar asseguradas pelas relações interpessoais, diminuindo a necessidade de recorrer ao animal como principal recurso de regulação emocional (Baumeister & Leary, 1995; Cohen & Wills, 1985; McConnell et al., 2011).

Os resultados, nesta amostra, são consistentes com o modelo de "*stress buffering"* de Cohen e Wills (1985), que sugerem que o suporte social atua como amortecedor, reduzindo o

sofrimento psicológico diretamente, mas também influencia o impacto de outros fatores relacionais. Desta forma, o vínculo ao animal de estimação poderá assumir diferentes funções consoante a forma como o individuo perceciona o seu sistema relacional, como suficiente ou insuficiente, sendo que o vínculo assume um papel mais saliente em situações de vulnerabilidade relacional e menos relevante quando este se encontra assegurado.

Neste sentido, os resultados permitem propor um modelo integrador no qual o suporte social humano assume um papel estrutural na proteção face à ansiedade e à solidão, enquanto o vínculo aos animais constitui um fator contextual, cujo impacto depende da função que desempenha no sistema relacional do indivíduo, que é diretamente influenciado pelas caracteristicas individuais do mesmo. Quando inserido num contexto relacional percecionado como disponível e suficiente, o vínculo tende a assumir uma função complementar, contribuindo para a saúde psicológica. Por outro lado, em contextos percebidos como frágeis relacionalmente, pode assumir uma função compensatória, funcionando como estratégia de regulação emocional, sem substituir plenamente as funções das relações interpessoais humanas.

Do ponto de vista prático, estes resultados sugerem que intervenções focadas exclusivamente na promoção do vínculo aos animais poderão ser insuficientes para reduzir a ansiedade e a solidão, sendo fundamental ter em conta a perceção do suporte social, por parte do individuo. Os animais podem constituir um recurso complementar, mas não substituto, no contexto da promoção do funcionamento psicológico saudável.

Em síntese, os resultados sugerem que o vínculo aos animais de estimação constitui um fenómeno relacional complexo, cujo impacto na ansiedade e na solidão depende do contexto interpessoal do indivíduo. Embora possa desempenhar um papel relevante na regulação emocional, não substitui o suporte social humano, sendo o seu efeito condicionado pela disponibilidade e qualidade das relações interpessoais.

Limitações do Estudo

Os resultados do presente estudo, apresentam um conjunto de limitações que devem ser considerados aquando da sua interpretação.

O desenho da investigação constitui a primeira limitação, ou seja, o facto de ser transversal impossibilita inferir relações causais entre as variáveis analisadas. Desta forma, apesar de se ter identificado associações entre o vínculo aos animais de estimação, o suporte social percebido, a ansiedade e a solidão, não podemos determinar de forma totalmente inequívoca a direção dessas relações, tendo em conta que não são consideradas a possibilidade de relações bidirecionais ou da influência de outras variáveis não contabilizadas.

Também se considera uma limitação, a utilização de instrumentos de autorrelato, uma vez que esta metodologia de operacionalização das variáveis está sujeita a enviesamentos, principalmente a desejabilidade social, o que poderá comprometer a qualidade das respostas e desta forma interferir com as associações encontradas. São, no entanto, fundamentais para a determinação da vivência subjetiva (perceção) dos sujeitos.

No que diz respeito à recolha dos dados, esta foi realizada exclusivamente através de questionários online, o que poderá enviesar a amostra, uma vez que restringe a participação aos indivíduos com acesso a recursos digitais e com maior literacia tecnológica, o que poderá influenciar a representatividade da amostra. Adicionalmente, o facto de a recolha ter sido feita essencialmente através da plataforma *Instragram*, poderá ter sujeitado a recolha ao algoritmo da plataforma, o que atraiu necessariamente indivíduos com maior interesse pelo tema de estudo, ou seja, pessoas com relação significativa com os seus animais de estimação. Acrescido a isto, identifica-se também como limitação, o facto de existir uma capacidade reduzida de controlar o contexto da resposta, o que poderá influenciar a qualidade e a fiabilidade dos dados.

Além disso é importante referir, que uma das estratégias utilizadas para recolher participantes através da plataforma *Instagram*, foi a partilha de um vídeo onde eram utilizados dois cães e onde se apelava à participação a quem se identificasse com o projeto, neste sentido considera-se que esta estratégia de comunicação pode ter tido influenciado a recolha de participantes mais sensíveis ao tema e com maior vínculo aos seus animais de estimação, o que pode ter influenciado os resultados do presente estudo.

Uma das principais limitações do estudo, consiste no desequilíbrio da amostra relativamente ao sexo, sendo que esta é maioritariamente composta por participantes do sexo feminino. Esta predominância pode introduzir um viés de sexo e limitar a generalização dos resultados à população masculina.

Por fim, é importante considerar as limitações ao nível da adequação dos instrumentos utilizados. Embora a UCLA *Loneliness Scale* seja amplamente validada para a avaliação da solidão, esta encontra-se construída principalmente em função das relações interpessoais humanas. Desta forma, considera-se uma limitação, o facto deste instrumento poder não ser totalmente sensível à avaliação do impacto do vínculo aos animais de estimação na experiência de solidão, uma vez que não contempla diretamente a relação entre o ser humano e o animal de estimação enquanto fonte de ligação emocional.

Em conjunto, estas limitações sugerem a necessidade de cautela na interpretação e generalização dos resultados, reforçando a importância de investigações futuras que recorram

a desenhos longitudinais e amostras mais diversificadas que garantam uma maior representatividade.

Inovação e aplicabilidade prática

Apesar de já existirem estudos que estudaram modelos entre a vinculação aos animais de estimação e a saúde mental, a literatura tem evidenciado resultados inconsistentes, principalmente no que diz respeito à ansiedade e solidão. Neste sentido o presente estudo pretende contribuir para a literatura, ao integrar o vínculo aos animais de estimação, a ansiedade, a solidão e o suporte social percebido, através de um modelo que permita uma compreensão mais abrangente e integrada destas relações.

De forma adicional em Portugal, a investigação sobre o vínculo aos animais de estimação é escassa, principalmente no que diz respeito à articulação entre esta variável e outras relacionadas com a saúde mental. Este estudo, nesse aspeto, propõe-se a ampliar essa perspetiva, considerando que o suporte social percebido não é apenas um fator protetor, mas poderá ser uma variável mediadora ou moderadora. Neste sentido, pretende-se clarificar as funções que um vínculo poderá assumir na relação entre o ser humano e o animal, ou seja, complementar ou compensatória. Para além disso, propõe-se também compreender, de que forma é que o vínculo aos animais influencia em diferentes enquadramentos relacionais.

Os resultados encontrados permitem ajudar a caracterizar o funcionamento psicológico dos adultos portugueses tutores de animais de estimação, nomeadamente ao nível da ansiedade, solidão, suporte social percebido e vínculo aos animais de estimação. Esta análise permite uma compreensão das diferentes dinâmica relacionais associadas, que poderão ser promotoras de saúde mental, sugerindo que o impacto do vínculo ao animal de estimação depende da perceção do suporte social disponível.

No que diz respeito à praticabilidade deste estudo, espera-se que estes resultados possam contribuir para a prática clínica em psicologia, nomeadamente por permitirem uma avaliação integrada dos recursos emocionais e relacionais do individuo. Para além disso, poderão ainda gerar conhecimento sobre o desenvolvimento de estratégias de intervenção psicológica que considerem o papel dos animais de estimação como recurso potencialmente regulador, principalmente em contextos de solidão e de ansiedade, e dessa forma promover a saúde psicológica.

Por fim, sugere-se que estudos futuros incluam a avaliação dos estilos de vínculo do tutor dos animais de estimação no modelo de investigação.

V. Conclusão

O presente estudo teve como principal objetivo a análise do impacto do vínculo aos animais de estimação nos níveis de ansiedade e solidão, assim como a compreensão do papel do suporte social, como mecanismo mediador e moderador. Espera-se que os resultados encontrados contribuam para a compreensão integrada da relação entre as variáveis, uma vez que evidenciam a complexidade das dinâmicas relacionais entre as variáveis e a importância do contexto interpessoal na interpretação dos efeitos psicológicos do vínculo aos animais de estimação na saúde mental do ser humano.

No mesmo sentido da literatura, neste estudo, os resultados indicaram que maiores níveis de suporte social percebido se associava a níveis mais baixos de ansiedade e solidão. Estes resultados foram ao encontro do papel central que o suporte social poderá ter no funcionamento psicológico saudável, corroborando modelos teóricos tais como o *stress buffering* (Cohen & Wills, 1985), e destacou a importância da perceção do apoio da rede de suporte social, na regulação das emoções e na estabilidade psicológica.

Contrariamente ao que era esperado, não se verificou um efeito significativo do vínculo aos animais de estimação no suporte social percebido. Estes resultados sugerem que o vínculo ao animal de estimação não se traduz, geralmente, numa perceção de maior suporte social. Para além disso, este resultado sugere que o suporte social proporcionado pelos animais poderá ter efeitos positivos ao nível da saúde psicológica, mas não se pode generalizar, assumindo que é uma relação complexa e dependente do contexto relacional do individuo.

De forma adicional, os resultados sugeriram efeitos positivos, ainda que de magnitude reduzida, entre vínculo aos animais de estimação, a ansiedade e a solidão. Estes resultados reforçam a literatura, no sentido da relação não linear e potencialmente bidirecional.

A ausência dos efeitos de mediação do suporte social sugere que este não constitui um mecanismo explicativo da relação entre o vínculo aos animais de estimação e os indicadores de ansiedade e solidão. Apesar disso, os resultados apontam para um efeito moderador consistente do suporte social percebido, o que demonstra que o impacto do vínculo aos animais de estimação depende do nível suporte social percebido. O vínculo aos animais de estimação associou-se a níveis mais elevados de ansiedade e solidão em contextos de baixo suporte social, sendo que o efeito é reduzido ou inexistente quando existe elevada perceção de disponibilidade de suporte social. Estes achados sustentam a distinção entre a possível função compensatória e complementar do vínculo.

Neste sentido, os resultados permitem propor um modelo que integre o suporte social humano como um fator central face ao sofrimento psicológico, enquanto o vínculo aos animais

de estimação surge como recurso contextual, em que o impacto depende da sua integração e função, no sistema relacional do individuo. Em contextos em que o suporte social é percebido como suficiente, o vínculo tende a assumir uma função complementar, contribuindo para o ajustamento psicológico. Por outro lado, em contextos de vulnerabilidade relacional, o vínculo pode assumir uma função compensatória, não compensando verdadeiramente as funções estruturais das relações humanas, contribuindo para mais sofrimento psicológico.

Em síntese, o presente estudo reforça a ideia de que o vínculo aos animais de estimação constitui um fenómeno relacional complexo, dinâmico e dependente do contexto, cujo impacto na saúde mental não pode ser compreendido de forma isolada, mas sim em articulação com os recursos interpessoais e o funcionamento relacional do indivíduo.

Referências Bibliográficas

Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.

American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* (5.ª ed.). Artmed.

Azkona, G. (2025). *The impact of psychosocial factors on the human–pet bond: Insights from cat and dog owners*. *Animals, 15*(13), 1895. https://doi.org/10.3390/ani15131895

Barlow, A. T. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(1), 49–58. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1

Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, *3*, 234. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234

Birken, M., Chipp, B., Shah, P., Olive, R. R., Nyikavaranda, P., Hardy, J., Chhapia, A., Barber, N., Lee, S., Pearce, E., Lloyd-Evans, B., Perkins, R., McDaid, D., Stefanidou, T., Shafran, R., Pitman, A., & Johnson, S. (2023). Exploring the experiences of loneliness in adults with mental health problems: A participatory qualitative interview study. *PLOS ONE*, *18*(3), e0280946. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280946

Bowlby, J. (1984). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.

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*(31), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: Five-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in

the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging, 25*(2), 453–463. https://doi.org/10.1037/a0017216

Carr, D. (2023). Midlife and mental health. In H. S. Friedman & C. H. Markey (Eds.), *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 512–519). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00174-0

Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., & Mota-Pereira, J. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS). *Psychologica*, 54, 331–357. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_13

Chen, Y., Liao, W., & Qin, Y. (2025). The effect of pet attachment on social support among young adult cat owners: The chain mediating roles of emotion regulation and empathy. *Humanities and Social Sciences Communications*, *12*(1), 614. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04931-8

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Ellis, A., Hawkins, R. D., Stanton, S. C. E., & Loughnan, S. (2024). The association between companion animal attachment and depression: A systematic review. *Anthrozoös*, *37*(6), 1067–1105. https://doi.org/10.1080/08927936.2024.2384210

European Commission. Joint Research Centre. (2022). *Loneliness prevalence in the EU: Results from the European loneliness survey (EU-LS 2022)*. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/loneliness/loneliness-prevalence-eu_en

Gabarrell-Pascuet, A., García-Mieres, H., Giné-Vázquez, I., Moneta, M. V., Koyanagi, A., Haro, J. M., & Domènech-Abella, J. (2023). The association of social support and loneliness with symptoms of depression, anxiety, and posttraumatic stress during the COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(4), 2765. https://doi.org/10.3390/ijerph20042765

Gomes, D. (2017). *O comportamento do consumidor face aos animais de estimação: Expectativa dos serviços prestados* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico do Porto]. Repositório P. Porto. http://hdl.handle.net/10400.22/13004

Gonçalves, S. D., Santos, A. L., Ramos, C., Valente, F., Jesus, L., Pereira, A. J., & Chyzij, F. (2025). Mental health in Europe after COVID-19: A systematic review of depression, anxiety, and stress among adult primary health care users. *Psychiatry International*, 109. https://doi.org/10.3390/psychiatryint6030109

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Guéguen, N., & Ciccotti, S. (2008). *Domestic dogs as facilitators in social interaction: An evaluation of helping and courtship behaviors*. Anthrozoös, 21(4), 339–349. https://doi.org/10.2752/175303708X371564

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, *40*(2), 218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

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

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511–524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Hohls, J. K., König, H.-H., Quirke, E., & Hajek, A. (2021). Anxiety, depression and quality of life - A systematic review of evidence from longitudinal observational studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(22), 12022. https://doi.org/10.3390/ijerph182212022

Holt-Lunstad, J. (2022). Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the "social" in social determinants of health. *Annual Review of Public Health*, *43*(1), 193–213. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2010). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, *7*(7), e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Publishing Company.

Instituto Nacional de Estatística. (2025). *Dia Mundial da Saúde – 7 de abril: 1999–2024*. https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=720709024&att_display=n&att_download=y

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

Krause-Parello, C. A., Gulick, E. E., & Basin, B. (2019). Loneliness, depression, and physical activity in older adults: The therapeutic role of human–animal interactions. *Anthrozoös*, *32*(2), 239–254. https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1569906

Kulari, G., & Pereira de Castro, M. (2025). Owners of lonely hearts: Pet attachment and social support. *Anthrozoös*, *38*(1), 48–65. https://doi.org/10.1080/08927936.2024.2394705

Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, *118*(3), 482–495. https://doi.org/10.1037/a0023477

Lass-Hennemann, J., Schäfer, S. K., Sopp, M. R., & Michael, T. (2022). The relationship between attachment to pets and mental health: The shared link via attachment to humans. *BMC Psychiatry*, *22*, 586. https://doi.org/10.1186/s12888-022-04199-1

Levinson, B. M. (1962). The dog as "co-therapist". *Mental Hygiene*, *46*, 59–65.

Liu, Y., Yang, M., Zhao, Y., Wang, Z., He, J., Wang, Y., & Anme, T. (2024). Social support mediates social frailty with anxiety and depression. *BMC Pulmonary Medicine*, *24*(1), 390. https://doi.org/10.1186/s12890-024-03202-7

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335–343. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U

Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schlief, M., Lloyd-Evans, B., Ikhtabi, S., & Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *57*(11), 2161–2178. https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7

McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(6), 1239–1252. https://doi.org/10.1037/a0024506

Meehan, M., Massavelli, B., & Pachana, N. A. (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

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, *27*, 77–102. https://doi.org/10.1023/A:1024515519160

Northrope, K., Ruby, M. B., & Howell, T. J. (2024). How attachment to dogs and to other humans relate to mental health. *Animals*, *14*(19), 2773. https://doi.org/10.3390/ani14192773

Northrope, K., Shnookal, J., Ruby, M. B., & Howell, T. J. (2025). The relationship between attachment to pets and mental health and wellbeing: A systematic review. *Animals*, *15*(8), 1143. https://doi.org/10.3390/ani15081143

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), & European Observatory on Health Systems and Policies. (2023). *Portugal: Country health profile 2023: State of Health in the EU*. OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/portugal-country-health-profile-2023_069af7b1-en.html

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2024). *Código deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses* (Regulamento n.º 898/2024). https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_codigodeontologico_2024.pdf

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2024). *Vamos falar sobre solidão*. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_vamosfalarsobresolidao.pdf

Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças, 5*(2), 229–239.

Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., Nasri, F., Lee, Y., Rosenblat, J. D., Wong, E., & McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: A comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, *294*, 113514. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships Vol.3. Relationships disorder* (pp. 31–56). Academic Press.

Pocinho, M., Farate, C., & Dias, C. A. (2010). *Validação psicométrica da escala UCLA-Loneliness para idosos portugueses*. *Interações: Sociedade e Novas Modernidades, 10*(18), 65–77.

Prato-Previde, E., Basso Ricci, E., & Colombo, E. S. (2022). The complexity of the human–animal bond: empathy, attachment and anthropomorphism in human–animal relationships and animal hoarding. *Animals*, *12*(20), 2835. https://doi.org/10.3390/ani12202835

Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N., & Westgarth, C. (2017). Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 234. https://doi.org/10.3390/ijerph14030234

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184–256). McGraw-Hill.

Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, *42*(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11

Sable, P. (1995). Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Social Work*, *40*(3), 334–341. http://www.jstor.org/stable/23718087

Santini, Z. I. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): A longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, *5*(1), e62–e70. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30230-0

Santomauro, D. F., Mantilla Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7

Schnepf, S. V., d'Hombres, B., & Mauri, C. (Eds.). (2024). *Loneliness in Europe: Determinants, risks and interventions*. Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0

Serpell, J. (1996). *In the company of animals: A study of human–animal relationships.* Cambridge University Press.

Slavich, G. M. (2020). Social Safety Theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health and behavior. *Annual Review of Clinical Psychology*, *16*, 265–293. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159

Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., Van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, *376*, e067068. https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, *52*(2), 145–161. https://doi.org/10.1177/0022146510395592

Tillich, P. (1959). The eternal now. In H. Feifel (Ed.), *The meaning of death* (pp. 30–38). McGraw-Hill.

Topál, J., Miklósi, Á., Csányi, V., & Dóka, A. (1998). Attachment behavior in dogs (Canis familiaris): A new application of Ainsworth's (1969) strange situation test. *Journal of Comparative Psychology*, *112*(3), 219–229. https://doi.org/10.1037/0735-7036.112.3.219

Turner, D. C., & Bateson, P. (2014). *The domestic cat: The biology of its behaviour* (3rd ed.). Cambridge University Press.

Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in Psychology*, *5*, 1529. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529

Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, *102*(13), 1009–1016. https://doi.org/10.1136/heartjnl-2015-308790

Villaume, S., Chen, S., & Adam, E. K. (2023). Age disparities in prevalence of anxiety and depression among US adults during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, *6*(11), e2345073. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.45073

Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: A systematic review. *BMC Psychiatry*, *18*(1), 156. https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5

Wells, D. L., Clements, M. A., Elliott, L. J., Meehan, E. S., Montgomery, C. J., & Williams, G. A. (2022). Quality of the human–animal bond and mental wellbeing during a COVID-19 lockdown. *Anthrozoös*, *35*(6), 847–866. https://doi.org/10.1080/08927936.2022.2051935

Wood, L., Martin, K., Christian, H., Houghton, S., Kawachi, I., Vallesi, S., & McCune, S. (2015). The pet factor: Companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support. *PLOS ONE, 10*(4), e0122085. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122085

World Health Organization. (2025). *From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies: Report of the WHO Commission on Social Connection*. https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

Xia, N., & Li, H. (2018). Loneliness, social isolation, and cardiovascular health. *Antioxidants & Redox Signaling*, *28*(9), 837–851. https://doi.org/10.1089/ars.2017.7312

Yang, L., Wang, N., Li, D., Zhao, X., Wen, M., Zhang, Y., & Liu, Y. (2025). Social support and anxiety, a moderated mediating model. *Scientific Reports*, *15*(1), 29390. https://doi.org/10.1038/s41598-025-14336-x

Żebrowska, M., Strohmaier, S., Huttenhower, C., Eliassen, A. H., Zeleznik, O. A., Westgarth, C., Huang, T., Laden, F., Hart, J. E., Rosner, B., Kawachi, I., Chavarro, J. E., Okereke, O. I., & Schernhammer, E. S. (2024). Pet attachment and anxiety and depression in middle-aged and older women. *JAMA Network Open*, *7*(8), e2424810. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.24810

Zilcha-Mano, S. (2011). An attachment perspective on human–pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, *45*(4), 345–357. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.001

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ANEXOS

Anexo 1 – Consentimento informado





CONSENTIMENTO INFORMADO PARA A RECOLHA E TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Declaro que compreendi os objetivos deste estudo, que a informação por mim fornecida será mantida confidencial e apenas utilizada de forma anónima para fins de investigação científica. Compreendi que em qualquer momento posso abandonar a minha participação neste estudo e solicitar junto do investigador a eliminação da informação por mim fornecida. Sei que está prevista a realização de apenas uma recolha de dados.
Compreendi que a participação neste estudo, ou a recusa em o fazer, em nada me irá afetar. Tive oportunidade de colocar e esclarecer todas as dúvidas que tinha sobre esta investigação.

1- IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELO TRATAMENTO DOS DADOS

Cooperativa de Ensino Universitário, C.R.L. (CEU, C.R.L.) entidade instituidora da Universidade Autónoma de Lisboa
Rua de Santa Marta 47 2º 1150-293 Lisboa
NIF: 501641238
investigacao.privacidade@autonoma.pt

Coordenadora da Investigação/ Investigador Responsável: Luísa Ribeiro, mribeiro@autonoma.pt

Co Investigador Responsável: Genta Kulari, gkulari@autonoma.pt

2- **QUE DADOS RECOLHEMOS E CATEGORIAS DE TITULARES DOS DADOS**
Dados dos participantes: Sociodemográficos - Género, Idade, Estado civil, Número de filhos, Formação escolar, Número e espécie de animais de estimação, Perceção de esforço financeiro para cuidar dos animais, Profissão, Tipo de contrato, Distrito de residência, Nacionalidade, Número e tipo de pessoas coabitantes, Perda de familiares ascendentes. Medidas de solidão, ansiedade, depressão, stresse, suporte social, vínculo com o animal de estimação.

3- FUNDAMENTO JURÍDICO
Consentimento.

4- O QUE FAZEMOS COM OS SEUS DADOS (FINALIDADES)
Investigação sobre "**Solidão, uma nova pandemia após a COVID-19**", com aplicação única.

5- DURANTE QUANTO TEMPO ARMAZENAMOS OS SEUS DADOS
Os seus dados deixarão de ser tratados com a finalidade da investigação, logo que o Titular dos Dados retire o seu consentimento ou cinco anos após o fim do estudo.

7 – TRANSFERÊNCIA PARA PAÍSES TERCEIROS
A Cooperativa de Ensino Universitário garante o cumprimento do regulamento.

8 – TRATAMENTO DOS DADOS
Não serão objeto de tratamento para decisões individuais automatizadas, nem para definição de perfis.

9 – MEDIDAS IMPLEMENTADAS PARA PROTEÇÃO DOS SEUS DADOS CONTRA O ACESSO, A ALTERAÇÃO OU A DESTRUIÇÃO NÃO AUTORIZADA
A Cooperativa de Ensino Universitário toma as precauções necessárias e legalmente exigidas para garantir a proteção da informação recolhida junto dos Titulares dos Dados. Entre outras, estão implementadas as seguintes medidas técnicas e organizacionais para garantir a segurança e confidencialidade dos dados pessoais: segurança física (através de controlo de acessos), separação lógica dos registos, passwords de acesso e níveis de acesso, *firewalls* e programas antivírus.

10 – OS SEUS DIREITOS
Todos os dados pessoais são tratados de acordo com os termos do previsto no Regulamento UE 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho da União Europeia, tendo os titulares dos dados pessoais direito de aceder, livremente e sem restrições, confirmando, retificando, apagando ou bloqueando os dados que hajam facultado, bem como o direito à portabilidade e à limitação do tratamento no que disser respeito ao Titular dos Dados, ou do direito de se opor ao tratamento, podendo exercê-lo por escrito, pessoalmente nas nossas instalações ou através do email investigacao.privacidade.@autonoma.pt, sem qualquer encargo.
O Titular dos Dados tem o direito de retirar o seu consentimento a qualquer altura, devendo para o efeito contactar-nos através do endereço investigacao.privacidade@autonoma.pt
O Titular dos Dados tem o direito de apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados ou a qualquer outra autoridade de controlo.

DATA: _____/_____/_____

ASSINATURA: _____

O Investigador Responsável: Luísa Ribeiro

Anexo 2 – Apresentação do estudo





APRESENTAÇÃO DO ESTUDO

A experiência e o sentimento de solidão são universais. Descrita como um sentimento desconfortável de alienação, perda e isolamento, a solidão assume paralelamente uma função desenvolvimental, impedindo a procura de apoio social, e estabelecimento ou manutenções de relações interpessoais, sólidas e vinculativas.

Nos últimos quatro anos tem-se assistido a um forte aumento da solidão entre adultos de 18 a 35 anos em toda a Europa, especialmente durante os primeiros meses da pandemia. Portugal é o sexto país com a maior subida da solidão. Constata-se que muitas pessoas se sentem abandonadas quer pela sociedade, quer pelas instituições, quer ainda por aqueles que lhes são próximos, como é o caso da família. A solidão pode ainda resultar de fatores situacionais e de características pessoais, como cada um de nós encara as diversas situações problemáticas da vida e como se lida com as adversidades do quotidiano. A solidão não começou com a pandemia, mas a pandemia destacou os sinais de alarme que já existiam, sobre a solidão. Neste âmbito, o presente estudo tem como objetivo analisar os níveis de solidão nos adultos de várias faixas etárias no contexto Português.

Convidamo-lo a participar no estudo **"Solidão, uma nova pandemia após a COVID-19"**, que está a ser desenvolvido no âmbito do CIP – Centro de Investigação em Psicologia, na Universidade Autónoma de Lisboa. Estudos como este pretendem contribuir para o conhecimento de alguns dos fatores de risco e protetores da solidão em adultos no contexto Português.

Assim, este questionário tem por objetivos: 1) analisar a função do suporte social na redução de solidão; 2) investigar o efeito da solidão na saúde mental (depressão, ansiedade e stresse); 3) estudar o efeito da vinculação com animais na redução da solidão; 4) analisar a função mediadora da solidão entre o suporte social e a vinculação com os animais e investigar o efeito moderador da vinculação com os animais neste modelo de mediação.

Este estudo é transversal. Os participantes preencherão um questionário, destinado a adultos (+18 anos) com residência em Portugal. Toda a informação fornecida sobre si será mantida anónima e confidencial. Apenas os resultados globais da investigação serão tornados públicos, em apresentações ou publicações de carácter científico, preservando sempre o anonimato dos participantes. A participação neste questionário ou a recusa em o fazer não o/a irá beneficiar ou prejudicar diretamente. Em qualquer momento pode desistir da sua participação e solicitar junto do investigador que a informação por si fornecida seja removida e eliminada deste estudo.

Anexo 3 - *Lexington Attachment to Pet Scale* (LAPS)





LAPS (Johnson et al., 1992)
Versão Portuguesa por Gomes (2017)

Para responder a este questionário, pense no seu animal de estimação. Caso tenha vários, **responda pensando sempre no mesmo**, e escolha aquele com quem sente maior ligação afetiva.
Por favor, indique o seu grau de concordância com as seguintes afirmações, marcando a resposta pretendida.
Cada resposta está pontuada de 1 a 5, sendo que 1 significa "Discordo totalmente" e 5 "Concordo totalmente".

Responda apenas se tiver atualmente pelo menos um animal de estimação	**Discordo totalmente**	**Discordo**	**Não concordo nem discordo**	**Concordo**	**Concordo totalmente**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. O meu animal de estimação significa mais para mim do que qualquer um dos meus amigos.					
2. Muitas vezes eu confidencio com o meu animal de estimação.					
3. Eu acredito que os animais de estimação deveriam ter os mesmos direitos e privilégios que os membros da família.					
4. Eu acredito que o meu animal de estimação é o meu melhor amigo.					
5. Muitas vezes, os meus sentimentos acerca das pessoas são influenciados pela forma como reagem com o meu animal de estimação.					
6. Eu adoro o meu animal de estimação porque ele/ela é mais leal do que a maior das pessoas que eu conheço.					
7. Eu gosto de mostrar a outras pessoas fotografias do meu animal de estimação.					
8. Eu penso que o meu animal de estimação é apenas um animal de estimação.					
9. Eu adoro o meu animal de estimação porque ele/ela nunca me julga.					
10. O meu animal sabe quando me sinto mal.					
11. Eu falo muitas vezes com outras pessoas acerca do meu animal de estimação.					
12. O meu animal de estimação compreende-me.					
13. Eu acredito que gostar dos meus animais de estimação ajuda a manter-me saudável.					
14. Os animais de estimação merecem tanto respeito como os humanos.					
15. Eu e o meu animal de estimação temos uma relação muito próxima.					
16. Eu faria quase tudo para cuidar do meu animal de estimação.					
17. Eu brinco muitas vezes com o meu animal de estimação.					
18. Eu considero que o meu animal de estimação é uma grande companhia.					
19. O meu animal de estimação faz-me sentir feliz.					
20. Eu sinto que o meu animal de estimação faz parte da minha família.					
21. Eu não sou muito próxima/o do meu animal de estimação.					
22. Ser dono do meu animal de estimação faz parte da minha felicidade.					
23. Eu considero que o eu animal de estimação é um amigo.					

Anexo 4 – *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS)





MSPSS (Zimet et al., 1988)
Versão Portuguesa por Carvalho et al. (2011)

Estamos interessados em avaliar o que pensa em relação às afirmações seguintes. Leia cuidadosamente cada uma das afirmações. Utilizando a escala abaixo, indique como se sente acerca de cada uma delas assinalando o respetivo espaço com um **X**.

	Discorda completamente	**Discorda fortemente**	**Discorda**	**Neutro**	**Concorda**	**Concorda fortemente**	**Concorda completamente**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1. Há uma pessoa especial que se encontra próximo quando necessito.							
2. Há uma pessoa especial com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas							
3. A minha família tenta ajudar-me verdadeiramente.							
4. Tenho a ajuda emocional e o apoio que necessito da minha família.							
5. Tenho uma pessoa que é verdadeiramente uma fonte de conforto para mim.							
6. Os meus amigos realmente procuram ajudar-me.							
7. Posso contar com os meus amigos quando algo corre mal.							
8. Posso falar dos meus problemas com a minha família.							
9. Tenho amigos com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas.							
10. Há uma pessoa especial na minha vida que se preocupa com os meus sentimentos.							
11. A minha família está disponível para me ajudar a tomar decisões.							
12. Posso falar dos meus problemas com os meus amigos							

Anexo 5 – Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

EADS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995)
Versão Portuguesa por Pais-Ribeiro et al. (2004)

Por favor, leia cada uma das afirmações abaixo e assinale quanto cada afirmação se aplicou a si **durante a semana passada**. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

	Não se aplicou nada a mim	**Aplicou-se a mim algumas vezes**	**Aplicou-se a mim muitas vezes**	**Aplicou-se a mim a maior parte das vezes**
	0	**1**	**2**	**3**
1. Tive dificuldade em me acalmar				
2. Senti a minha boca seca				
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo				
4. Senti dificuldades em respirar				
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas				
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações				
7. Senti tremores (por ex., nas mãos)				
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa				
9. Preocupei-me com situações em que poderia entrar em pânico e fazer figura ridícula				
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro				
11. Dei por mim a ficar agitado				
12. Senti dificuldade em me relaxar				
13. Senti-me desanimado e melancólico				
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer				
15. Senti-me quase a entrar em pânico				
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada				
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa				
18. Senti que por vezes estava sensível				
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico				
20. Senti-me assustado sem ter uma boa razão para isso				
21. Senti que a vida não tinha sentido				

Anexo 6- UCLA *Loneliness Scale*

Escala UCLA (Russell, 1996)
Versão Portuguesa por Margarida Pocinho e Carlos Farate (2005)

As frases a seguir descrevem como as pessoas às vezes se sentem. Para cada frase, indique **com que frequência** se sente da maneira descrita.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente
	1	2	3	4
1. Sente-se infeliz por fazer muitas coisas sozinho				
2. Sente que não tem alguém com quem falar				
3. Sente que é insuportável estar só				
4. Sente que tem falta de companhia				
5. Sente como se realmente ninguém o compreendesse				
6. Já não está à espera que ninguém o (a) venha visitar, que lhe escreva ou telefone				
7. Sente que não tem ninguém a quem possa recorrer				
8. Não se sente íntimo de qualquer pessoa				
9. Sente que os que o rodeiam já não compartilham dos seus interesses				
10. Sente-se abandonado				
11. Sente-se completamente só				
12. É incapaz de estabelecer contactos e comunicar com os que o rodeiam				
13. As suas relações sociais são superficiais				
14. Sente-se com muita vontade de ter companhia				
15. Considera que na realidade ninguém o conhece bem				
16. Sente-se isolado das outras pessoas				
17. Sente-se infeliz de estar tão afastado dos outros				
18. É-lhe difícil fazer amigos				
19. Sente-se posto à margem e excluído (a) das outras pessoas				
20. Mesmo quando existem pessoas à sua volta, sente que elas não estão consigo				

Anexo 7- Questionário Sociodemográfico





Questionário Sociodemográfico

Sexo: ☐ Feminino ☐ Masculino ☐ Prefiro não dizer

Idade (anos): ☐

Estado civil: ☐ Solteiro ☐ Casado ☐ Divorciado ☐ Viúvo ☐ União de facto

Nº de filhos: ☐ **N.º pessoas com quem partilha casa:** ☐

Com quem partilha casa (assinale todos que se aplicam):

☐ Pai ☐ Mãe ☐ Companheiro/a
☐ Avós ☐ Outros familiares ☐ Ninguém
☐ Filho (s) ☐ Amigos ☐ Não Familiares

Assinale os familiares vivos com quem mantém algum contacto:

☐ Mãe ☐ Pai ☐ Avô/ Avó
☐ Filho (s) ☐ Outros Familiares

Nacionalidade (País): ☐

Nº animais de estimação (atual): ☐

Espécie dos animais de estimação (assinale tantos quantos se apliquem):

☐ Cão ☐ Gato ☐ Outra (especifique) ____

Teve algum animal de estimação durante a infância/ adolescência?

☐ Sim ☐ Não

Como classifica o seu atual esforço financeiro para cuidar dos seus animais de estimação?

☐ Pequeno ☐ Médio ☐ Grande

Formação escolar:

☐ Ensino básico (1.º ciclo)
☐ Até 9.º ano de escolaridade (3.º ciclo)
☐ Até 12.º ano de escolaridade (secundário)
☐ Frequência universitária
☐ Licenciatura ou bacharelato completo
☐ Mestrado completo
☐ Doutoramento completo

Profissão/ Ocupação:

- ☐ Estudante (não trabalhador)
- ☐ Trabalhador/Estudante (especifique)_____
- ☐ Reformado/ Aposentado
- ☐ Desempregado

Contrato de trabalho:

- ☐ Recibos verdes/ trabalhador independente
- ☐ Contrato a termo certo
- ☐ Contrato sem termo/ quadro/ efetivo

Distrito de Residência:

- ☐ Aveiro
- ☐ Beja
- ☐ Braga
- ☐ Bragança
- ☐ Castelo Branco
- ☐ Coimbra
- ☐ Évora
- ☐ Faro
- ☐ Guarda
- ☐ Leiria
- ☐ Lisboa
- ☐ Portalegre
- ☐ Porto
- ☐ Santarém
- ☐ Setúbal
- ☐ Viana do Castelo
- ☐ Vila Real
- ☐ Viseu
- ☐ Açores
- ☐ Madeira