

EDITAL DE INSCRIÇÃO (RESUMO EXPANDIDO) - PSICOLOGIA

O IMPACTO DOS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO NO BEM-ESTAR SUBJETIVO HUMANO

Juliana Correa Mergel (juliana.mergel@gmail.com)

Augusto Cesar Baldassi (augusto.baldassi@metodista.br)

Valquiria Aparecida Rossi (valquiria.rossi@metodista.br)

O presente artigo tem como objetivo discutir os efeitos da convivência com animais de estimação sobre o bem-estar subjetivo dos tutores. A relação entre humanos e animais de estimação tem sido amplamente estudada devido aos seus potenciais benefícios para o bem-estar subjetivo. Pesquisas indicam que a interação com animais pode reduzir o estresse, promover emoções positivas e aumentar a sensação de apoio social. A partir de uma revisão da literatura, são explorados os conceitos de bem-estar subjetivo, os benefícios psicossociais da interação humano-animal e os mecanismos psicobiológicos subjacentes a essa relação. Estudos indicam que a posse de animais está associada à redução do estresse, aumento da percepção de suporte social, melhoria da saúde mental e maior satisfação com a vida. Contudo, também são analisados desafios e limitações dessa convivência. O artigo busca contribuir para a compreensão do papel dos animais de estimação como promotores de saúde emocional e qualidade de vida.

O bem-estar subjetivo é um constructo psicológico que reflete como os indivíduos avaliam suas próprias vidas, incluindo aspectos emocionais e cognitivos (Diener et al., 1999). Em um contexto social cada vez mais

urbanizado e caracterizado por relações interpessoais mediadas pela tecnologia, a busca por fontes alternativas de suporte emocional torna-se relevante. Nesse cenário, os animais de estimação emergem como importantes aliados na promoção da saúde mental e do bem-estar subjetivo (McConnell et al., 2011).

A interação entre humanos e animais de companhia tem sido tema de interesse crescente, tanto na academia quanto na sociedade em geral, especialmente pelos impactos positivos que essa relação pode gerar no bem-estar subjetivo dos indivíduos. Estudos recentes destacam que possuir um animal está associado à redução de riscos para a saúde física e mental, incluindo a diminuição do risco de morte prematura e da solidão (Visão Saúde, 2021; Notícias ao Minuto, 2021).

McConnell et al. (2011) demonstraram que pessoas com animais de estimação apresentam maior bem-estar do que aquelas sem animais. Além disso, foi verificado que os animais podem funcionar como fontes de suporte social, complementando as relações humanas e preenchendo lacunas emocionais dos seus tutores.

O vínculo humano-animal é uma prática milenar. Estudos clássicos, como o de Friedmann et al. (1980), revelaram que vítimas de infarto que possuíam animais de estimação apresentaram maior longevidade, reforçando o potencial impacto positivo dos pets na saúde.

Além disso, interações simples, como acariciar um animal, podem reduzir significativamente níveis de estresse, tensão arterial e frequência cardíaca (Shiloh et al., 2003). No entanto, a literatura também apresenta resultados mistos, com alguns estudos identificando associações negativas ou mesmo nulas entre a posse de animais e o bem-estar humano (Amiot & Bastian, 2015).

A necessidade de pertencimento e de suporte social é considerada um dos pilares fundamentais para a manutenção do bem-estar psicológico e físico do ser humano (Baumeister & Leary, 1995; Maslow, 1968). Tradicionalmente, essa necessidade tem sido suprida por relações interpessoais, como vínculos familiares, amizades e relações amorosas. No entanto, a crescente presença de animais de estimação nos lares suscita questionamentos sobre o papel destes como provedores de suporte emocional.

Referências

Amiot, C. E., & Bastian, B. (2015). Toward a psychology of human–animal relations. *Psychological Bulletin*, 141(1), 6–47. <https://doi.org/10.1037/a0038147>

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>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95(4), 307–312.

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand.

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>

Notícias ao Minuto. (2021, agosto 18). Ter um animal de estimação pode ajudar a viver mais, aponta estudo. <https://www.noticiasaoiminuto.com.br/lifestyle/1824341/ter-um-animal-de-estimacao-pode-ajudar-a-viver-mais-aponta-estudo>

Shiloh, S., Sorek, G., & Terkel, J. (2003). Reduction of state-anxiety by petting animals in a controlled laboratory experiment. *Anxiety, Stress & Coping*, 16(4), 387–395. <https://doi.org/10.1080/1061580031000091582>

Visão Saúde. (2021, agosto 18). Ter um pet reduz risco de morte prematura, diz estudo. <https://www.visao.sapo.pt/visaosaude/noticias-saude/2021-08-18-ter-um-pet-reduz-risco-de-morte-prematura-diz-estudo>

Palavras-chave: bem-estar subjetivo; interação humano-animal; animais de estimação; saúde mental; qualidade de vida.