

A relação emocional com animais de estimação: Amor e luto

Lucinéia Aparecida Honorio Macedo, Psicologia, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Orientadora: Hanna Aparecida Gomes Alves Martins, Psicologia, Centro Universitário Integrado, Brasil, Hana.martins@grupointegrado.br

INTRODUÇÃO

A relação entre seres humanos e animais de estimação tem se consolidado, nas últimas décadas, como um importante fenômeno social, psicológico e afetivo. Esses animais deixaram de ocupar apenas o papel de companhia doméstica para assumirem uma posição central na estrutura familiar contemporânea, sendo frequentemente reconhecidos como membros da família.

Esse vínculo afetivo está relacionado a benefícios amplamente descritos na literatura, como redução do estresse, diminuição da ansiedade, aumento do bem-estar emocional e combate à solidão. Estudos indicam que a convivência com animais pode contribuir significativamente para a saúde mental dos tutores, fortalecendo vínculos sociais e promovendo sensação de acolhimento e segurança emocional.

No entanto, esse vínculo intenso também pode gerar sofrimento significativo quando ocorre a perda do animal de estimação. O luto decorrente dessa perda é frequentemente subestimado socialmente, sendo classificado como uma forma de “luto não reconhecido”, o que pode intensificar o sofrimento psíquico do tutor. Segundo estudos recentes, o impacto emocional da perda de um animal pode ser comparável ao luto por um ente humano significativo, especialmente quando existe forte vínculo de apego (GOMES; SILVA, 2008; BOWLBY, 2004).

Diante disso, este trabalho tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, a relação emocional entre humanos e animais de estimação, destacando os aspectos afetivos envolvidos no vínculo, os benefícios

psicológicos dessa convivência e os impactos emocionais decorrentes do processo de luto.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo revisão bibliográfica. Foram selecionados artigos científicos, livros e publicações acadêmicas que abordam a relação entre humanos e animais de estimação, com ênfase nos aspectos emocionais e no processo de luto.

A busca foi realizada em bases de dados acadêmicas, utilizando descritores como “relação humano-animal”, “luto por animais” e “teoria do apego”. Como critérios de inclusão, foram considerados estudos publicados em língua portuguesa e inglesa, que apresentassem relevância teórica para a temática proposta.

A análise dos dados foi realizada de forma interpretativa, buscando identificar convergências entre os autores e os principais aspectos relacionados ao vínculo afetivo e ao luto.

REVISÃO DE LITERATURA

A relação entre humanos e animais de estimação é historicamente construída e socialmente transformada, sendo cada vez mais comum a configuração de famílias multiespécies. Esta relação entre humanos e animais de estimação pode ser compreendida como uma construção social e afetiva, desenvolvida ao longo da convivência histórica entre as espécies. Segundo Hess, Cabral e Savalli (2025), esse vínculo pode ser explicado pela teoria do apego, na qual os animais passam a exercer função de suporte emocional e segurança, sendo incorporados como figuras significativas na vida dos indivíduos.

Schmidt (2004) destaca que o vínculo entre humanos e animais deve ser compreendido sob uma perspectiva psicossocial, envolvendo aspectos

emocionais, simbólicos e sociais. Nesse sentido, o animal não é apenas um ser de companhia, mas um elemento de suporte emocional e afetivo.

Além disso, a crescente urbanização e mudanças nos arranjos familiares contribuem para o aumento da proximidade emocional entre humanos e animais, que passam a desempenhar funções de apoio psicológico e social.

Do ponto de vista psicológico, esse vínculo pode ser compreendido à luz da teoria do apego, desenvolvida por John Bowlby, segundo a qual os indivíduos estabelecem vínculos emocionais com figuras significativas que proporcionam segurança e suporte afetivo. Estudos indicam que os animais de estimação podem desempenhar esse papel, sendo incorporados como figuras de apego.

Além disso, diversos benefícios emocionais estão associados à convivência com animais, como a redução da ansiedade, melhora do bem-estar e diminuição da solidão. Os animais também atuam como facilitadores sociais, contribuindo para a interação humana e fortalecimento de vínculos interpessoais.

Por outro lado, a perda do animal pode desencadear um processo de luto intenso. Esse luto, muitas vezes, não é reconhecido socialmente, sendo classificado como “luto não reconhecido”, o que pode dificultar sua elaboração (GOMES; SILVA, 2008). A ausência de rituais de despedida e a falta de validação social agravam esse processo.

Adicionalmente, destaca-se o papel dos profissionais da psicologia e da medicina veterinária no acolhimento do tutor enlutado, por meio de práticas humanizadas que favoreçam a elaboração do luto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o objetivo do presente estudo foi alcançado, uma vez que a revisão da literatura permitiu compreender que a relação entre humanos e animais de estimação envolve vínculos afetivos profundos, capazes de impactar significativamente a saúde emocional dos indivíduos.

Verificou-se que, embora essa relação proporcione benefícios psicológicos importantes, a perda do animal pode desencadear um processo de luto intenso,

frequentemente não reconhecido socialmente, o que agrava o sofrimento do tutor.

Dessa forma, evidencia-se a necessidade de maior reconhecimento desse tipo de luto, bem como da atuação de profissionais capacitados para oferecer suporte emocional adequado. Sugere-se que estudos futuros investiguem empiricamente essa temática, ampliando a compreensão sobre o impacto do vínculo humano-animal.

PALAVRAS-CHAVE

Relação Humano-Animal. Luto. Apego. Saúde Mental.

REFERÊNCIAS

BOWLBY, J. Apego e perda: tristeza e depressão. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

GOMES, I. C.; SILVA, A. B. A dor da perda: o luto pela morte de animais de estimação. **Revista Psicologia em Estudo**, v. 13, n. 2, 2008.

HESS, M.; CABRAL, F. G. S.; SAVALLI, C. A teoria do apego aplicada à relação humano-cão. **Psicologia USP**, v. 36, 2025.

SCHMIDT, F. Animais de estimação e relações humanas: uma abordagem psicossocial. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 6, n. 2, p. 127–134, 2004.

VIEIRA, M. N. F. Quando morre o animal de estimação: um estudo sobre luto. **Psicologia em Revista**, v. 25, n. 1, 2019.