

Relato de Pesquisa

Benefícios da convivência com animais de estimação para o envelhecimento saudável e ativo

Cássia Irene Spinelli Arantes

Clênia Santos Ferreira

Laura Vieira de Oliveira

Letícia Dias de Mattos

Kátia Maria Pacheco Saraiva

Introdução

A população brasileira está envelhecendo de forma acelerada e isto tem trazido vários desafios para área da saúde, como a necessidade de se estruturar ações e políticas públicas que garantam a saúde e a qualidade de vida dos idosos no país (Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023). No Brasil, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa - PNSPI de 2006, trouxe diretrizes voltadas ao envelhecimento saudável, dentre as quais a promoção do envelhecimento ativo, o estímulo à autonomia e à preservação da capacidade funcional do idoso, na tentativa de reduzir os decréscimos físicos e mentais necessários para a realização de atividades da vida diária (Rintinaglia; Bonamigo; Azambuja, 2022).

Ademais, a Organização das Nações Unidas definiu o período entre 2021 e 2030 como a década do envelhecimento saudável, com vistas a fomentar as capacidades das pessoas idosas e promover a saúde, por meio da abordagem educativa sobre estilos de vida saudáveis ao longo da vida (Rintinaglia; Bonamigo; Azambuja, 2022). Assim, a procura por estratégias que visem o envelhecimento saudável e ativo é fundamental para se promover a saúde da população idosa e nesta perspectiva, a convivência com animais de estimação pode ter um papel relevante para a saúde mental e física de idosos e contribuir para a promoção de estilos de vida saudáveis (Couto; Medeiros, 2021).

Gordinho e Luísa (2023) apontam que é inequívoca a influência positiva que os animais de estimação exercem na saúde e na qualidade de vida dos idosos, proporcionando a essas pessoas benefícios físicos, psicológicos e sociais. A relação do ser humano com o animal pode auxiliar na promoção da saúde mental e na melhoria de quadros depressivos em pessoas idosas e, neste sentido, é importante que os profissionais de saúde a valorize como forma de prevenção de doenças psíquicas, pois reduz os níveis de estresse, ansiedade e solidão (Guimarães; Cairo, 2021).

Por fim, acredita-se que a convivência com animais de estimação precisa ser vista como uma alternativa benéfica em propostas para um envelhecimento bem-sucedido

(Couto; Medeiros, 2021) e se configurar como uma possibilidade de intervenção para a promoção da saúde física, mental e social de pessoas idosas.

Nessa perspectiva, o presente estudo buscou aprofundar no conhecimento sobre os benefícios que a convivência com animais domésticos pode proporcionar ao envelhecimento saudável, mostrando sua importância para a saúde física, mental e social da população idosa. Para tal, os objetivos desta pesquisa foram apreender as percepções de pessoas idosas sobre a experiência de conviver com animais de estimação e, a partir disso, produzir uma mídia audiovisual sobre a importância da convivência com animais de estimação na perspectiva da pessoa idosa, mostrando os benefícios dessa convivência no envelhecimento saudável e ativo.

Referencial teórico

O processo de envelhecimento é algo esperado na vida de todos e a busca por meios que proporcionem um envelhecer saudável e ativo tem sido objeto de interesse de muitos. A OMS - Organização Mundial de Saúde (2020) define envelhecimento saudável como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice”, sendo essa capacidade funcional determinada pela subjetividade de cada sujeito, a partir do ambiente que vive e das interações que realiza.

A convivência com animais de estimação tem sido apontada como estratégia favorável para a saúde emocional, física e social de pessoas idosas. Segundo Berti e Castro (2024), a psiquiatra Nise da Silveira destacou a importância da estrutura relacional entre humanos e animais, vindo a nomear como relações catalisadoras, que seriam capazes de coordenar funções psíquicas, as quais possibilitariam uma eventual recuperação de pessoas adoecidas. Durante sua prática, a Dra. Nise reconheceu na relação entre humano e animal um potencial efeito terapêutico, onde não se considerava os animais como objetos, mas como sujeitos de direitos particulares (Berti; Castro, 2024). Nesse sentido, a relação humano-animal é definida pela Associação Americana de Medicina Veterinária como uma dinâmica benéfica para homem e animal, ressaltando que as interações realizadas são essenciais para o bem-estar e a saúde de ambos (Gordinho; Luíza, 2023), o que pode favorecer o envelhecimento saudável.

Para Costa, Jorge e Saraiva (2009), na sociedade brasileira, que se encontra em pleno processo de envelhecimento, tem se notado a presença cada vez maior de animais de estimação nos lares, desempenhando um papel de suporte psicossocial às pessoas, pois proporcionam uma significativa melhoria na sua qualidade de vida, com aumento dos estados de felicidade, redução dos sentimentos de solidão e melhoria das funções físicas e da saúde emocional. De acordo com o estudo de Teixeira e Coutinho (2024) a convivência com os animais proporcionam três elementos significativos do bem-estar psicoemocional adequado à pessoa idosa: a redução da solidão, a melhora do humor e a existência de um horário regular para atividades de rotina.

Um animal também pode promover mais atividade física e facilitar as interações sociais, configurando-se em instrumentos para a promoção de um ambiente saudável e um lar mais acolhedor que são benéficos à saúde na terceira idade (Teixeira; Coutinho, 2024). Couto e Medeiros (2021) afirmam que o ato de sair de casa para passear com o animal, potencializa a socialização da pessoa idosa e pode produzir

uma otimização na sua rede de apoio social, além de contribuir para o aumento de caminhadas e do contato com o ambiente externo.

Na dimensão psicológica, a convivência com animais de estimação parece ter influência positiva na vida da pessoa idosa, ao aumentar o sentido de responsabilidade, funcionalidade e utilidade, por meio da prestação de cuidados ao animal; melhorar sua autoestima e propiciar a criação de significado/valor para sua vida (Couto; Medeiros, 2021).

Assim, adotou-se como princípio que “os animais de estimação têm um papel fundamental na vida e no bem-estar da pessoa idosa, visto que podem ajudar a promover estilos de vida saudáveis, contribuindo para que a pessoa idosa possa envelhecer de forma mais ativa” (Couto; Medeiros, 2021, p. 171).

Metodologia

Trata-se de um estudo realizado para desenvolvimento de uma mídia audiovisual sobre a importância e os benefícios da convivência com animais de estimação no processo de envelhecimento saudável. Para tal, percorreram-se as seguintes etapas: revisão da literatura sobre animais de estimação e envelhecimento, estudo descritivo-exploratório das percepções de pessoas idosas sobre a convivência com animais de estimação e produção de mídia audiovisual na perspectiva dessas pessoas sobre o assunto (Alves; Falcão; Normando, 2022).

O público-alvo deste estudo se constituiu de pessoas acima de 60 anos que conviviam com animais de estimação. Essas pessoas foram contactadas em diferentes locais, tais como: clínicas veterinárias, praças e outros espaços em duas cidades de médio porte no sul do estado de Minas Gerais - Brasil.

Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas que foram gravadas em audiovisual, com captação de imagens dos entrevistados e seus animais. Os entrevistados assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, seguindo-se os pressupostos éticos para pesquisa com seres humanos. Os entrevistados foram identificados neste texto pela letra “E” seguida de um numeral de 1 a 6 que diz respeito à ordem de realização das entrevistas.

O conteúdo gravado por áudio foi transcrito e analisado, de acordo com os preceitos da análise de conteúdo de Bardin (2011), buscando apreender as percepções das pessoas idosas a partir da abordagem qualitativa de pesquisa para a construção de categorias temáticas referentes aos significados, crenças, atitudes e valores desses sujeitos (Minayo, 2014).

A partir das temáticas elaboradas sobre as percepções dos idosos entrevistados, foi produzida uma mídia audiovisual, por meio do *software Premiere*, que pode ser encontrada, acessando o link: <https://www.youtube.com/watch?v=Hs8MzB0s9eo>.

Resultados e discussão

Participaram da pesquisa seis idosos, sendo três do gênero feminino e três do gênero masculino, com idades entre 66 e 86 anos. Três entrevistados eram casados, dois

viúvos e um solteiro. Das pessoas entrevistadas, cinco conviviam com cães e uma com gato.

Após a análise qualitativa do conteúdo transcrito das entrevistas, chegaram-se a quatro categorias temáticas e várias subcategorias acerca das percepções dos idosos em relação à convivência com seus animais de estimação, que foram descritas a seguir.

Por que buscar a convivência com um animal?

Os idosos entrevistados recomendaram que outras pessoas idosas busquem a convivência com animais também, porém apontaram que além de pensar no prazer que o animal proporciona é preciso refletir sobre as responsabilidades a serem assumidas.

Faz muito bem:

Os idosos entrevistados expressaram os motivos para recomendar para outras pessoas idosas a convivência com animais de estimação. Seguem-se alguns relatos: “Eu diria que adotasse um cachorro o quanto antes possível, que faz muito bem para a gente. Principalmente a gente com mais idade faz muita companhia, uma companhia muito boa e faz muito bem” (E4); “Eu acho que seria uma companhia e uma distração ao mesmo tempo. Porque os gatinhos são alegres, eles brincam, correm atrás de bolinhas. É muito engraçadinho” (E5); “Que elas tenham, porque é muito importante, é um apoio muito grande. A gente se sente útil [...]” (E6). Ter um animal de estimação traz benefícios claros para os idosos, melhorando a qualidade de vida e diminuindo a solidão. Nos relatos, o animal aparece como uma companhia constante que estimula tanto a atividade física quanto o emocional, oferecendo afeto e um compromisso diário que ajuda a ressignificar o tempo e a identidade do idoso, o que também é destacado no estudo de Costa, Jorge e Saraiva (2009).

Tem que ter responsabilidade:

Foi apontado pelos entrevistados que decidir conviver com um animal de estimação requer assumir responsabilidades e é preciso estar ciente do que se terá que arcar, o que pode ser visualizado nas seguintes falas: “Bom, primeiro tem que pensar bastante. Porque o animal é gasto. Veterinário e muitas coisas (E1); [...] eu não posso viajar muito, porque eu fico doida para voltar, porque ela fica sozinha o dia inteiro, tem que dar comida para ela [...] (E3); [...] você tem muita coisa a ser feita, de cuidar, levar para passear e tudo isso. Com quem que vai deixar, se for viajar, isso tudo é uma preocupação (E6). Essa preocupação apresentada nas falas dos entrevistados também foi apontada no estudo de Teixeira e Coutinho (2024) que revelou que a convivência com animais de estimação pode criar novos problemas para a pessoa idosa, ao despender de gastos financeiros e assumir responsabilidades, especialmente quando o idoso tem uma idade avançada e apresenta problemas de saúde.

A relação afetiva com o animal de estimação

As falas dos entrevistados mostraram haver importante conexão de afetos dos idosos com seus animais, o que pode ser visualizado quando contam a história do início da

relação, falam sobre suas experiências afetivas do cotidiano e quando refletem sobre o momento da morte do animal.

A chegada do animal:

Os animais chegam à vida da pessoa idosa de diferentes maneiras. A origem dos animais está imersa em histórias singulares. Alguns dos entrevistados atribuíram a chegada do animal como algo espontâneo e do acaso, “[...] um dia passeando eu trouxe a Sofia para casa” (E3); “ela apareceu do nada” (E5). Outros relataram que a chegada foi planejada: “Eu tinha o pai dele, que já faleceu, aí cruzou [...] e fiquei com ele” (E2); “[...] ele foi comprado e eu dei de presente para o meu marido [...]” (E6). Apesar da chegada dos animais ter ocorrido de formas diferentes, isso parece não ter interferido na criação de vínculos com os idosos, o que vai ao encontro da teoria da Biofilia de Wilson, que descreve a tendência inata do ser humano em buscar contato com a natureza e suas formas de vida e, se esse contato for construído de maneira positiva, pode significar um alento no processo de envelhecimento dessas pessoas (Wilson, 1984 *apud* Marques; Higuchi, 2024).

Reciprocidade de afeto:

Os relatos dos entrevistados mostraram uma relação afetiva de reciprocidade entre as pessoas idosas e os seus animais de estimação, que pode ser visualizada nesses depoimentos: “Ele gosta muito [...] que faça carinho nele. Ele também retribui o carinho.” (E1); “É a coisa melhor que tem no mundo. [...] Tanto o pet como a pessoa, só vai ganhar. É bom para os dois” (E2); “[...] dar amor para eles. E o amor que você dá a eles, você recebe de volta. [...] tem um amor muito grande [...] e é recíproco” (E4). Nota-se que há uma troca mútua na relação experienciada pelos entrevistados que demonstra a existência de afeto e tende a fortalecer o vínculo emocional, criando para os entrevistados um sentimento de companheirismo na relação. Segundo Becker e Morton (2003), quanto maior o vínculo com o animal de estimação, maiores serão os benefícios que ele produzirá para a pessoa.

Cuidado com o animal:

Ter um animal de estimação inclui se responsabilizar pelo cuidado com ele, exigindo que a pessoa atenda às suas necessidades de alimentação e higiene, como pode ser visualizado nos seguintes relatos: “Você trata, dá remédio, tudo.” (E1); “[...] Você tem aquela responsabilidade de dar água [...] dá alimento pra ele” (E2); “Então, você tem o compromisso de estar ali, de providenciar alimentação, providenciar água, onde é que vão dormir” (E6). O cuidado com animais de estimação, especialmente entre idosos, vai muito além da simples responsabilidade de alimentar e higienizar; ele promove a estruturação da rotina e uma sensação de propósito fundamental para o envelhecimento saudável. A responsabilização pelo cuidado, detalhada nas falas, reforça a importância do vínculo afetivo, traz sentido e pode ressignificar a experiência do envelhecer. Couto e Medeiros (2021) enfatizam que cuidar de um *pet* cria um compromisso que fortalece o senso de utilidade e pertencimento do idoso, combatendo o isolamento social e o sentimento de inutilidade. Também reforçam que esse cuidado proporciona estabilidade emocional e reduz sintomas de depressão e ansiedade, promovendo um envelhecimento ativo e mais autônomo.

Identificação com seres humanos:

O afeto que alguns idosos entrevistados direcionam ao animal aparece com denominações identificadas com seres humanos, como amigo, filha e criança, que estão representadas nos seguintes relatos: “Amigo, já representa tudo.” (E1); “É como uma filha, eu mimo, eu passeio [...]” (E3); “[...] é como se fosse uma criança dentro de casa. [...]” (E5). Percebe-se uma identificação dos idosos com seus animais de estimação, de maneira a indicar uma projeção de seus sentimentos e expectativas que podem não ser encontradas em suas relações humanas. Souza e Castro (2022) afirmam “que existe uma proximidade na relação animal e tutor comparada com a relação entre pais e filhos, cuidador e cuidado” (p.405). Os animais são percebidos como membros da família, o que reforça a importância desses vínculos na promoção do bem-estar emocional (Giumelli; Santos, 2016). Bauman (2004), explica que se vive em um contexto de insegurança e impossibilidades básicas de um ser humano que deseja cuidar e ser cuidado e, nesse sentido, os animais de estimação proporcionam essa alternativa de amor incondicional que necessita de menor investimento financeiro, tempo e expectativas, quando comparada às relações entre seres humanos.

Momento da perda:

Alguns entrevistados relataram que pensam no momento em que irão perder seus animais companheiros, o que pode ser visualizado nas seguintes falas: “Emociona, emociona. Eu, às vezes, eu penso que um dia ele vai embora, e eu não gosto nem de pensar [...] eu fico triste, eu não sei como é que vai ser minha vida” (E2); “Se ela morrer primeiro que eu, vai ser muito difícil, porque eu não quero mais ninguém” (E3). É possível perceber o sofrimento dos entrevistados em relação à morte de seu animal e, ao lidar com esse acontecimento, pode significar experienciar um luto semelhante à perda de um ente querido humano. Heiden e Santos (2012) afirma que a morte do animal de estimação pode fazer com que o idoso viva a experiência de morte de um ser com quem mantém um vínculo estreito e elaborar essa perda, podendo preparar o idoso para lidar com morte de pessoas próximas e com sua própria morte.

A convivência com o animal exige movimento

Os idosos entrevistados apontaram que a responsabilidade em atender às necessidades de seus animais os fazem se movimentar para acompanhá-los em passeios e para provê-los em seus cuidados.

Passeios com o animal:

Conviver com animais, principalmente com cães, exige que o idoso saia de casa para levá-los para passear, fazendo com que a pessoa caminhe e se movimente. As falas a seguir denotam essa perspectiva: “Todo dia eu saio com ele.” (E1); “Todo dia ele vem na praça [...] tem que trazer” (E2); “[...] eu passeio com ela, se eu não tivesse ela, [...] eu não saía de casa. [...] [...] você tem muita coisa a ser feita, de cuidar, levar para passear e tudo isso (E6).

Pode-se analisar nessas falas, que os entrevistados possuem uma rotina de passeios diários com seus animais, o que os mantém mais ativos, propiciando benefícios significativos para a sua saúde física. De acordo com Becker e Morton (2003, p.152), “as pessoas que fazem exercícios regulares têm mais autoestima, dormem melhor, garantem ter menos ansiedade e experimentam uma elevação no ânimo”. Assim, a obrigação de levar o animal para passear, contribui para aumentar a atividade física

da pessoa idosa e um maior contato com o ambiente (Couto; Medeiros, 2021).

A saúde mental na convivência com o animal

Os relatos analisados mostraram que os idosos entrevistados referem que a convivência com seu animal lhes propiciam condições psicossociais que favorecem sua saúde mental.

Convivência feliz e amorosa:

Os idosos relataram que a convivência com seus animais lhes proporciona momentos de bem-estar e sensações positivas de felicidade e de amorosidade. Os seguintes trechos das entrevistas expressam esse sentido: “A melhor coisa do mundo [...] é vida! [...] Eu me sinto muito feliz de estar com ele.” (E2); “Ela entende tudo que eu falo [...] Eu fui criando amor” (E3); “Eu me sinto muito, muito bem com eles [...] tenho só alegria.” (E4). Essa relação afetiva parece atuar como um importante suporte emocional, contribuindo para o envelhecimento saudável. Costa, Jorge e Saraiva (2009) destacam que a interação com animais de estimação oferece uma alternativa de interação social para os idosos, fortalecendo vínculos afetivos. Tais achados corroboram os resultados apresentados neste estudo, nos quais os entrevistados expressaram sentimentos profundos de amor e felicidade na convivência com seus animais, indicando que essa relação parece desempenhar um papel terapêutico e significativo na vida dos idosos. Nessa perspectiva, as palavras escolhidas pelas pessoas idosas para representar o que sentem na convivência com o animal evidenciaram o quanto consideram agradável essa relação. São elas: “Felicidade. Muita alegria” (E2); “Amor, carinhosa, amorosa, obediente e muito muito linda” (E3); “Amor, amor, amor” (E4); “Muito amor, amizade e muita dedicação” (E5); “Amor incondicional” (E6). Essas falas evidenciaram que a convivência com animais de estimação proporciona benefícios significativos à saúde mental desses idosos, promovendo sentimentos de amor, alegria e bem-estar.

Tranquilidade e alegria:

Os entrevistados referem que os animais transmitem tranquilidade e alegria: “Acalma a gente. Quando a gente está estressado, se brinca com ele, melhora [...]. Alegria o ambiente” (E1); “[...] Dá mais alegria, dá vontade de você sair, você andar, porque a pessoa vai chegando a certa idade, vai se acomodando” (E2); “Eu me sinto tranquila sabe! [...] Eu acho que um gatinho assim traz tranquilidade [...]” (E5); “Eles dão um amparo [...] um apoio psicológico grande” (E6). Nestes relatos, os animais são percebidos como um suporte emocional, exercendo influência direta na qualidade de vida e bem estar dos idosos. Aliás, Heiden e Santos (2012), afirma que os animais ajudam a diminuir o estresse, combatem a depressão, o isolamento e estimulam o exercício, além de que a alegria proporcionada aos idosos contribui para sua saúde, uma vez que ao se sentirem alegres, o organismo está menos propenso às doenças.

Companhia:

Os entrevistados relatam também que seus animais lhes propiciam o sentimento de não estarem sozinhos: “[...] é uma companhia e tanto. [...]. Então, se eu não tivesse a Sofia, eu ia ficar enfurnada na cama” (E3); “[...] eu sinto muita falta deles e eles me preenchem muito” (E4); “Ela sempre me acompanha. [...] Se eu estou na sala, ela vai

na sala. [...] Eu tenho uma companheira, eu não estou sozinha.” (E5). Os animais de estimação parecem desempenhar um papel crucial na vida dos idosos, oferecendo companhia constante e amenizando sentimentos de solidão. Heiden e Santos (2012) apontam que os principais benefícios proporcionados aos idosos, são: alegria, companhia, segurança e distração. Portanto, a companhia de animais de estimação não apenas oferece suporte emocional, mas também incentiva a manutenção de uma vida ativa e socialmente engajada para os idosos.

Interações sociais:

A convivência com os animais favorece aos idosos o encontro e interações com outras pessoas, de acordo com as seguintes falas: “Todo mundo gosta dele [...] Se não fosse ele, [...] eu não estava passeando, nem encontraria com vocês.” (E2); “Eu faço muitas amizades por causa dela [...].” (E3); “[...] todos querem muito bem eles.” (E4). A convivência com animais de estimação revela-se como um potente facilitador das interações sociais, contribuindo significativamente para a redução do isolamento e fortalecimento dos vínculos comunitários dos idosos. Conforme referem Costa, Jorge e Saraiva (2009), o cuidado com animais cria oportunidades para encontros e novas amizades, funcionando como uma ponte social que estimula a mobilidade e o engajamento dos idosos em suas comunidades. Assim, a presença dos *pets* não apenas incentiva a socialização, como também atua como um elemento transformador na vida da pessoa idosa, promovendo um envelhecimento mais ativo, saudável e com maior sensação de pertencimento.

Considerações finais

A busca por estratégias de promoção da saúde das pessoas idosas tem se intensificado nos últimos anos tendo em vista o crescimento acelerado dessa população no Brasil. O desafio é procurar maneiras de promover o envelhecimento saudável e ativo que contribuam para melhorar a qualidade de vida e de saúde dos idosos. Nesse contexto, a convivência com animais de estimação tem sido apontada como uma alternativa benéfica à saúde mental e física da pessoa idosa.

Partindo do pressuposto de que os animais de estimação podem assumir um papel relevante no bem-estar cotidiano dos idosos, este estudo qualitativo pode compreender e descrever algumas percepções de pessoas idosas sobre suas experiências de conviver com animais, identificando os benefícios dessa prática na perspectiva desses sujeitos. A partir das falas e imagens dessas pessoas, buscou-se produzir uma mídia audiovisual que mostra um pouco do significado e dos benefícios dessa convivência para os idosos entrevistados.

Os resultados deste estudo possibilitaram apontar que a relação dos idosos entrevistados com seus animais de estimação é marcada pela reciprocidade de afetos positivos, na qual o animal assume um papel de ente querido semelhante ao que se sente e se espera nas relações humanas, sendo identificados como amigo, filho e criança. Essa proximidade na relação afetiva com o animal leva alguns idosos a pensarem na possibilidade de perdê-lo com sua morte, o que pode significar uma oportunidade para a pessoa idosa aprender a lidar com o luto e com a morte de pessoas próximas.

A análise mostrou que o animal de estimação exige movimento do idoso que convive

com ele, pois é preciso atender às suas necessidades de passeio diário, alimentação e higiene, o que leva a pessoa idosa ao movimento físico e à estruturação da rotina do animal, favorecendo a sua saúde física e promovendo nela a sensação de ter propósito de vida que possibilita ressignificar a experiência de envelhecer de forma mais ativa e autônoma.

Na perspectiva dos idosos entrevistados, seus animais de estimação favorecem a sua saúde mental, pois eles lhes proporcionam momentos de bem-estar, com sensações e sentimentos de felicidade, amorosidade, tranquilidade e alegria; além de amenizarem sua sensação de solidão e facilitarem suas interações sociais. A análise desses resultados permite afirmar que a convivência com os animais propicia a esses idosos condições psicossociais positivas com benefícios significativos a sua saúde mental, pois atua como suporte emocional, redutor do isolamento e fortalecedor de vínculos comunitários, o que pode contribuir para o envelhecimento saudável.

Enfim, diante dos inúmeros benefícios apontados, a recomendação dos sujeitos deste estudo foi a de que outras pessoas idosas possam usufruir da convivência com animais de estimação, pois a consideram uma experiência que faz bem, é agradável, alegre e saudável, podendo significar um apoio no processo de envelhecimento. Porém, ressaltaram que a decisão de conviver com um animal de estimação não pode ser tomada antes de se refletir sobre as responsabilidades com o cuidado do animal, o que requer gastos financeiros e dedicação da pessoa idosa.

Este estudo teve como limitação o número reduzido de participantes (seis idosos) e por se tratar de uma pesquisa qualitativa não cabem generalizações dos seus resultados. Porém, acredita-se que a análise das percepções desses idosos sobre suas experiências com animais possa fornecer pistas para a realização de novos estudos com vistas a ampliar o conhecimento dessa temática e fornecer suporte para a formulação de políticas públicas que levem em conta a convivência de idosos com animais de estimação como estratégia de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Referências

ALVES, Júlio Cesar da Rocha; FALCÃO, Luiz Fabio Magno; NORMANDO, Valéria Marques Ferreira. Desenvolvimento de um vídeo educacional como recurso de ensino em projetos de produtos para área da Saúde. **Revista Internacional de Educação Superior**, Campinas, v. 10, p. e024037, 2022. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8665621>. Acesso em: 5 mar. 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 5. ed. Lisboa: Edições 70, 2011.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Zahar, 2004.

BECKER, Marty, MORTON, Danelle. **O poder curativo dos bichos**: como aproveitar a incrível capacidade dos bichos de manter as pessoas felizes e saudáveis. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2003.

BERTI, Guilherme Franzon; CASTRO, Rodrigo Caprio Leite de. Nise da Silveira e as espécies companheiras. **Junguiana**, [S. l.], v. 42, p. 1–10, 2024. Disponível em: <https://janguiana.sbpa.org.br/revista/article/view/98>. Acesso em: 15 abr. 2025.

COSTA, Edmara Chaves; JORGE, Maria Salete Bessa; SARAIVA, Evelyn Rúbia de Albuquerque. Aspectos psicossociais da convivência de idosas com animais de estimação: uma interação social alternativa. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 2-15, 2009. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872009000300002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 mar. 2025.

COUTO, Daniela; MEDEIROS, Teresa. Impacto dos animais de estimação no bem estar da pessoa idosa. **Revista de Divulgação Científica AICA**, p.166-175, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/359114051_Impacto_dos_animais_de_estimacao_no_bem-estar_da_pessoa_idosa. Acesso em: 4 mar. 2025.

GORDINHO, Tânia Marisa Pires; LUÍSA, Cláudia Cristina Guerreiro. Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos. **RIAGE - Revista Ibero Americana de Gerontologia**, n. 4, dez. 2023, p. 107-120. Disponível em: <https://www.riagejournal.com/index.php/riage/article/view/72>. Acesso em: 4 mar. 2025.

GIUMELLI, Raísa Duquia; SANTOS, Marciane Cleuri Pereira. Convivência com animais de estimação: um estudo fenomenológico. **Revista abordagem gestalt.**, Goiânia , v. 22, n. 1, p. 49-58, jun. 2016 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672016000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 29 mai. 2025.

GUIMARÃES, Bianca Costa; CAIRO, Cecília Barros. O uso da cinoterapia associado a intervenção fisioterapêutica no tratamento de idosos com diagnóstico de depressão. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 17, e 56101724337, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/357290096_O_uso_da_cinoterapia_associado_a_intervencao_fisioterapeutica_no_tratamento_de_idosos_com_diagnostico_de_depressao. Acesso em: 4 mar. 2025.

HEIDEN, Joyce; SANTOS, Wellington. BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA CONVIVÊNCIA COM ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO PARA OS IDOSOS. **Ágora: revista de divulgação científica**, [S. l.], v. 16, n. 2esp., p. p. 487–496, 2012. DOI: [10.24302/agora.v16i2esp.138](https://doi.org/10.24302/agora.v16i2esp.138). Disponível em: <https://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/138>. Acesso em: 29 mai. 2025.

MARQUES, Sabrina de Oliveira; HIGUCHI, Maria Inês Gasparetto. Níveis de Conexão com a Natureza em idosos amazônicos. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. e10213144798, 2024. DOI: 10.33448/rsd.v13i1.44798. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/44798>. Acesso em: 29 maio. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do Conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14 ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MREJEN, Matías; NUNES, Letícia; GIACOMIN, Karla. Envelhecimento populacional

e saúde dos idosos: o Brasil está preparado? **Instituto de Estudos para Políticas de Saúde**. Estudo Institucional, n.10, fev. 2023. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ieps.org.br/wp-content/uploads/2023/01/Estudo_Institucional_IEPS_10.pdf. Acesso em: 04 mar. 2025.

OMS - Organização Mundial de Saúde. Envelhecimento. In: **Envelhecimento saudável**. (2020). Disponível em: <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/ageing-data/ageing---healthy-ageing>. Acesso em: 11 mar. 2025.

RINTINAGLIA, Vanessa.; BONAMIGO, Andrea Wander.; AZAMBUJA Marcelo Schenk de. Políticas Públicas de Saúde para o Envelhecimento Saudável na América Latina: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 35, p. 1-15, 2022. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/11762>. Acesso em: 4 mar. 2025.

SOUZA, Maiara Melo de; CASTRO, Amanda. Repercussão do animal de estimação na saúde mental de indivíduos na fase adulta. **Revista Panorâmica**, v. 35, p. 394-409, Jan./Abr. 2022. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/revistapanoramica/index.php/revistapanoramica/article/view/1498>. Acesso em: 01 jun. 2025.

TEIXEIRA, Wander Irwing da Silva; COUTINHO, Diógenes José Gusmão. Companheiros fieis: como animais de estimação transformam a vida dos idosos. **Revista Ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 8, p. 1074–1082, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15200>. Acesso em: 4 mar. 2025.

Data de recebimento: 27/06/2025; Data de aceite: 30/06/2025

Cássia Irene Spinelli Arantes – Discente do curso de psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), *Campus* Poços de Caldas, Brasil. E-mail: arantes2016@gmail.com

Clênia Santos Ferreira - Discente do curso de psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), *Campus* Poços de Caldas, Brasil. E-mail: cleniaferreiras@hotmail.com

Laura Vieira de Oliveira - Discente do curso de psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), *Campus* Poços de Caldas, Brasil. E-mail: lauravideoli@gmail.com

Letícia Dias de Mattos - Discente do curso de psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), *Campus* Poços de Caldas, Brasil. E-mail: mattos.leticiaa@gmail.com

Kátia Maria Pacheco Saraiva - Doutora em Processos Psicossociais. Docente do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), *Campus* Poços de Caldas, Brasil. E-mail: katiasaraiva@pucpcaldas.br