

## Animais de estimação: apoio na trajetória acadêmica de universitários

*Pets: support in the academical trajectory of university students*

**Anna Leticia Batista Rimualdo<sup>1</sup>, Karoline Giele Martins de Aguiar<sup>2</sup>  
e Pollyanna Soares da Silva<sup>3</sup>**

**Resumo:** A admissão na universidade para muitos jovens sinaliza um processo de transição para fase adulta gerando expectativas positivas. Durante o período acadêmico, defrontam-se com dificuldades que transitam desde adaptação, desempenho acadêmico até problemas psicológicos. A convivência com animais de estimação e as Intervenções Assistidas por Animais passam a ser uma alternativa que ameniza o sofrimento psíquico dos estudantes, considerando os impactos que esses contratempos causam durante a trajetória acadêmica. Portanto, o presente estudo objetivou analisar os possíveis efeitos terapêuticos da convivência de universitários e seus animais de estimação. Trata-se de um estudo de campo transversal, qualitativo exploratório, com 14 acadêmicos de psicologia que possuem animal de estimação, a partir de uma entrevista semiestruturada, no ano de 2022, os dados foram analisados a partir da análise de conteúdo de Bardin. Os resultados indicaram que os animais de estimação possibilitam possíveis efeitos terapêuticos aos acadêmicos, influenciando positivamente na qualidade de vida dos seus tutores.

Palavras-chave: Dificuldades acadêmicas; Animais de estimação; Intervenções Assistidas.

**Abstract:** Many young people see university admission as a transition into adulthood, creating positive expectations. During the academic period, they face difficulties ranging from adaptation, academic performance to psychological problems. The coexistence with pets and Animal Assisted Interventions become an alternative that alleviates the psychological suffering of students, considering the impacts these setbacks cause during their academic journey. Therefore, this study aimed to analyze the possible therapeutic effects of the coexistence of university students and their pets. This is a cross-sectional, qualitative, exploratory field study, with 14 psychology students who have a pet, based on a semi-structured interview, in 2022. The data were analyzed through a content analysis of Bardin. The results indicated that pets provide possible therapeutic effects to the students, positively influencing the quality of life of their guardians.

Keywords: Academic difficulties; Pets; Assisted Interventions.

<sup>1</sup> Discente do Curso de Psicologia - Universidade Ceuma. E-mail: annarimualdo.psi@gmail.com

<sup>2</sup> Doutoranda e Mestre em Psicologia Clínica - Unisinos. Docente Curso de Psicologia – Universidade Ceuma. E-mail: karol.giele@hotmail.com

<sup>3</sup> Discente do Curso de Psicologia - Universidade Ceuma. E-mail: pollyanna.ss.ps@gmail.com

---

## Introdução

A admissão na universidade é um momento esperado por muitos jovens, sinalizado por um processo de transição para a fase adulta e a inserção no mercado de trabalho. Neste contexto, as vivências durante o percurso acadêmico são fundamentais ao estudante, especialmente no início do curso, visto que o bom desempenho contribuirá para sua afirmação na universidade e bom êxito acadêmico.

Ao ingressar em uma Instituição de Ensino Superior (IES), mudanças intra e interindividual são exploradas na vida do universitário, ao qual demarca um novo contexto social. Moreno e Soares (2014) pontuam que as novas regras sociais, confrontos entre as diferentes realidades e possibilidades de estilos de vidas, exercício de novas obrigações e enfrentamento de desafios acadêmicos são fatores que exigem certa exigência na adaptação dos indivíduos nas IES.

Por isso, durante todo o percurso acadêmico, os universitários podem enfrentar contratempos que estão além de exigências e convivências, como também adversidades individuais que interferem tanto na adaptação como no desempenho estudantil. Dessa forma, esse processo pode redundar empecilhos no bem-estar e na qualidade de vida dos estudantes (Oliveira & Dias, 2014).

No estudo realizado por Grajfoner et al. (2017), um grupo de universitários do Reino Unido receberam Intervenção Assistida por Animais (IAA), assim, foi constatado que estes programas de terapia podem ser um importante instrumento terapêutico facilitador. Promovendo a saúde física, social e emocional, esta intervenção, também, é capaz de substituir outras formas de terapia, auxiliando na construção das relações sociais dentro do campus e promovendo a manutenção do bem-estar dessa população.

A relação do homem com animais de estimação tem contribuído na saúde e no comportamento humano gerando efeitos positivos moderadamente duradouros. Abrahão e Carvalho (2015) salientam que a interação e o vínculo com animais, sobretudo cães e gatos, promovem benefícios no desenvolvimento cognitivo, psicomotor, psicossocial e emocional dos indivíduos desde a tenra idade. Além disso, as autoras atestam melhoria na qualidade de vida dos proprietários após a vivência com os animais, sendo possível observar esses aspectos em fatores como autoestima, processo de autoconhecimento, redução de sintomas de transtornos mentais e redução das tensões entre os membros da família.

Em grandes centros urbanos brasileiros, como no estado de São Paulo, existem projetos em que as IAA é efetuada como terapia complementar em Instituições de Ensino e hospitais, os quais utilizam vários tipos de animais (Lima & Souza, 2018). Porém, Mores et al. (2021), destacam que essas intervenções são poucas utilizadas em IES.

Segundo a *International Association of Human – Animal Interaction Organizations* (IAHAIO), com objetivos bem definidos e para fins terapêuticos em humanos, as Intervenções Assistidas por Animais são estruturadas para esse segmento, pois esse tipo de assistência compreende diversos campos da vida, sobretudo educação e saúde. A atuação é multi, inter e transdisciplinar e permite maior integração com a pessoa assistida, o coterapeuta, o animal e o profissional em exercício (Almeida et al., 2021).

Os estudos de Almeida et al. (2021) fomentou-se, também, analisar o efeito da interação com cães coterapeutas sobre o bem-estar e os fatores fisiológicos de estudantes de Psicologia e Medicina Veterinária da Universi-

dade Federal de Pelotas, no Rio Grande do Sul. Os resultados e parâmetros observados apresentaram efeitos positivos quanto ao pulso, pressão arterial sistólica e diastólica a partir de apenas uma única intervenção. Evidencia-se, portanto, que essas práticas também contribuem para a manutenção da saúde física e mental dos universitários.

Tais resultados coadunam com as estatísticas apresentadas pelo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), que revelou a participação de mais de 132 milhões de animais de estimação em grande parte dos domicílios brasileiros, dentre eles: cães, gatos, aves, peixes entre outras espécies (IBGE, 2013). No entanto, Divino (2020) salienta o aumento no número de adoção de animais durante os primeiros meses de pandemia de COVID-19, sobretudo de cães, em decorrência do isolamento social. Esse fator ocorre, sobretudo, devido a facilidade de treinamento e docilidade, a qual relaciona-se com a inclusão de cães em grande escala como coterapeutas nas IAA, porém, ainda, podem ser considerados os pássaros, coelhos e cavalos durante as sessões (Almeida et al., 2021).

Os momentos de interação podem se dividir em três categorias: Atividade Assistida por Animais (AAA); Terapia Assistida por Animais (TAA) e Educação Assistida por Animais (EAA). Os benefícios alcançados pelas IAA em favor dos alunos são amplamente divulgados, principalmente na área psicoemocional, além de que, possibilitam espaços e ações diferenciadas promovendo desenvolvimento cognitivo e psicossocial dos alunos. (Almeida et al., 2021).

A partir de sua vivência como psicólogo clínico e social na atividade de inclusão de gatos e cães domesticados no atendimento de pessoas com sofrimento existencial, Borba (2018) caracteriza as IAA como ferramenta de avaliação e intervenção viável que oportunizou contribuições concretas para a Psicologia e para a Educação. Contudo, adverte que o profissional desejoso de utilizar esse instrumento de auxílio deve estar essencialmente instruído e habilitado com teorias, práticas e métodos para analisar e intervir de modo eficaz.

Diante os benefícios apresentados, as IAA, como possíveis facilitadores e mediadores de situações estressoras, podem contribuir de forma significativa na qualidade de vida dos universitários durante a trajetória acadêmica. Sendo assim, é evidente o possível auxílio terapêutico dos animais de estimação na rotina dos universitários. O artigo objetivou analisar esses os possíveis efeitos terapêuticos da convivência de universitários e seus animais de estimação como, também, a percepção dos sentimentos e melhorias envolvidos nessa convivência, visto que essa população vivencia tensões durante todo o percurso acadêmico.

## Método

### Delineamento

Trata-se de um estudo de campo transversal, qualitativo e exploratório, desenvolvido com 14 (quatorze) acadêmicos do curso de Psicologia em uma universidade privada do sul do Maranhão, no ano de 2022.

### Participantes

Para a quantidade de participantes levou-se em consideração o critério de saturação teórica. Com faixa etária entre 20 a 35 anos e os participantes cursistas do 5º ao 8º período, os critérios de inclusão foram: estar regularmente matriculado no curso de Psicologia de uma IES privada no sul do estado do Maranhão, ser maior de 18 anos de idade e possuir um animal doméstico com

---

papel de tutor responsável pelo animal. Como critérios de exclusão: alunos matriculados em outros cursos de graduação, ser tutor de animais de estimação a menos de 6 meses e possuírem animal de estimação na residência, mas não ser tutor responsável do animal.

### **Instrumentos**

Foi utilizado um questionário sociodemográfico, com perguntas sobre: gênero, idade, período de curso, estado civil, número de animais de estimação. Além disso, utilizou-se uma entrevista semiestruturada, elaborada pela pesquisadora, sobre a relação com o animal, a trajetória acadêmica, e as emoções e sentimentos advindos do convívio com o animal de estimação.

### **Procedimentos de Éticos e de Coleta**

Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP por meio Plataforma Brasil, sob número de identificação CAAE: 54528121.7.0000.5084 sob parecer nº 5.330.891, a pesquisa foi divulgada nas turmas de Psicologia. Os participantes que indicaram interesse foram agendados o dia e horário da entrevista, em sala cedida pela IES. Primordialmente, a entrevista só ocorreu a partir da leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Em seguida, em uma única etapa, as informações através do questionário sociodemográfico e da entrevista semiestruturada foram coletadas, evidenciando o sigilo e o anonimato aos voluntários. Resguardados todos os aspectos éticos da resolução nº 466/12, com intuito de preservar as identidades pessoais da amostra, os participantes foram identificados como: (P – Participantes) enumerados de 1 a 14, proporcionais ao número da amostra e também as idades para distingui-los, por exemplo, “P1, 30 anos”.

### **Análise dos dados**

A análise de dados ocorreu alicerçada na base de conteúdo de Bardin (2011), seguindo as etapas de pré-análise, exploração de material, codificação e categorização do conteúdo e interpretação dos dados a fim de pontuar as inferências tornando o processo válido e significativo.

## **Resultados e Discussão**

Os resultados encontrados foram definidos em perfil descritivo dos participantes em duas categorias de análise, divididas em eixos: “Eixo 1 – Convivência.” e “Eixo 2 – Percepção”. Com isso, as inferências discurtidas nos resultados foram baseadas no que corresponde ao auxílio dos animais de estimação, na minimização das tensões no percurso acadêmico a partir do convívio, as percepções emocionais e sentimentais dos discentes através da convivência e o envolvimento com seus animais de estimação.

O perfil dos participantes, compreende a faixa etária de 20 a 35 anos ( $M= 24,35$ ;  $DP= 4,90$ ) destes 78,58% do gênero feminino e 21,42% do gênero masculino, aos quais 85,72% declararam-se solteiras (os) e 14,28% casadas (os) e 78,58%, exercem atividades laborais, o número de animais de estimação foram de 1 a 6 animais ( $M= 2,07$ ,  $DP= 1,32$ ). Os animais relatados mais comuns foram cães e gatos e uma pequena variação para répteis, roedores, tartarugas e hamster.

De acordo com dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua divulgados pelo IBGE, 51,1% da população no Brasil corresponde a indivíduos do sexo feminino (IBGE, 2022). Esse fato coaduna com a amostra

da pesquisa visto que, majoritariamente, os participantes representam e se identificam como do sexo feminino. Esse aspecto relevante, demarca a identificação do aumento de matrículas femininas no ensino superior, sobretudo, em cursos tidos como “femininos”, aos quais foram definidos progressiva e culturalmente, devido às demandas de cada área do conhecimento e por serem delineados como mais propícios à mulher. A Psicologia, assim como as áreas de Humana e Letras, são consideradas profissões femininas (Castro & Yamamoto, 1998).

Compreender a tematização sobre gênero e profissões dentro do universo acadêmico, além de uma observação de perspectivas históricas, sociais e culturais ao longo da construção no campo científico, deve perpassar por uma observação acerca das representações sociais (Figueiredo & Cruz, 2017). Isso se exemplifica ao observar a proporção de profissionais inscritos no Conselho Federal de Psicologia (2013), dos quais as mulheres representam a maioria dos profissionais.

Para Formiga e Camino (2001), a identidade de gênero relaciona-se tanto com as características e os papéis sociais representados pelo indivíduo quanto com os aspectos que direcionam comportamentos e atitudes que são esperados pela sociedade. Dessa forma, refletir acerca da feminilidade e masculinidade inclui assimilar as características de instrumentalidade e expressividade dos gêneros.

Traços como independência, decisão, necessidade de realização, ocupação de papel de líder, agressividade, dominação, características aventureiras são atribuídos aos homens, personalizando a masculinidade. Enquanto que, em contrapartida, traços como amabilidade, necessidade de afiliação e harmonia, características emocionais, gentis, passivas e de sensibilidade às necessidades dos outros são de atribuição a mulher, categorizando a feminilidade (Formiga & Camino, 2001).

Esse cenário impacta diretamente no presente estudo exploratório visto que, entre os participantes, aqueles que possuem mais de um animal de estimação estão no rol de indivíduos de gênero feminino. Com a prevalência de traços pessoais de um modelo unifatorial entre os sexos relacionado à mulheres, sobretudo no contexto sul-maranhense, o apego entre os tutores e seus animais é elemento fundamental para benefício dessa relação, tanto ao animal quanto para o proprietário (Stum, 2018).

O aumento e a variação da população de animais de estimação nos lares brasileiros seguem padrões evidenciados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013), destacando a prevalência de cães, gatos, répteis, roedores, aves e peixes. No entanto, segundo Guimarães et al. (2022), essa estimativa acentuou-se durante a pandemia de COVID-19, pois famílias ou pessoas que moram sozinhas buscaram um animal de estimação para compartilhar atenção e afeto durante o período de isolamento.

As normas sanitárias para controle do vírus tornaram o isolamento social necessário e, como alternativa para minimizar os impactos negativos dessa medida, a convivência com animais de estimação amenizou os sentimentos negativos daquele período mais hostil. Diminuição da solidão, alívio da dor, companheirismo, amizade e união entre a família foram alguns dos benefícios revelados pela adoção de animais de companhia. Por estar intrinsecamente atrelado à saúde mental dos indivíduos, o convívio com os animais evidenciou diminuição da ansiedade, estresse, tristeza e sintomas depressivos presentes naquele momento mundial, e isso, também, impactou a vida dos estudantes de forma significativa (Guimarães et al., 2022).

---

## Eixo 1 – Convívio – Convivência e interação como influência na vida acadêmica

O tempo de convivência e interação com os animais de estimação foram diversificados entre os participantes. Há relatos de convívio a um longo período – “*Meu convívio é desde a infância*” (P13, 33 anos) – que coaduna com a influência no comportamento e nas necessidades ao longo da vida, devido a relação e interação com os animais desde a infância, expressa por Giumelli e Santos (2016), tornando esse vínculo algo familiar aos estudantes. Além disso, há também a convivência em um curto período – “*Convívio é recente 6 meses*” (P4, 21 anos) – no qual retrata a relação em um intervalo de tempo durante a pandemia de COVID-19. Este momento, marcado por eventos que alteraram o cotidiano dos indivíduos e, conseqüentemente, geraram efeitos psicológicos negativos e desgaste psicossocial, evidenciou a necessidade de relacionamentos positivos com animais de estimação que atenuaram os efeitos adversos daquele período (Guimarães et al., 2022).

A rotina das IES foi cerceada pelas normas sanitárias, o que impactou muitos estudantes, visto as implicações para os cursos, trabalhos acadêmicos e defesas de teses. Insegurança, medo, labilidade emocional, sensação de perda, impotência, ansiedade e pânico são segmentos vivenciados pelos universitários e estes, foram intensamente enfrentados como consequência do período pandêmico. Como forma de suprir as necessidades emergentes desse contexto e atenuar os impactos que ainda serão vivenciados mais expressivamente a longo prazo, as intervenções psicológicas de promoção e prevenção da saúde mental tornaram-se mais relevantes (Gundim et al., 2020).

Nessa perspectiva, o convívio com os animais de estimação contribui significativamente para a melhora na qualidade de vida e bem-estar dos universitários. Expresso no relato do P1, 22 anos: “*Fico mais relaxado e costumo me acalmar brincando e interagindo com eles*” evidenciou-se que a relação com os bichos é uma ferramenta no combate à rotina exaustiva.

A interação e o convívio representam uma fonte de conforto e alívio do estresse, ante as alterações físicas e emocionais promovidas pela exaustão. Dessa forma, relatos de pesquisadores expressam impactos positivos no bem-estar, bem como influência nas habilidades e no desempenho dos estudantes, a partir da convivência de uma sessão mínima de 20 minutos com animais na implementação de Intervenções Assistidas por Animais (IAA) no ambiente acadêmico (Grajfone et al., 2017).

A redução da ansiedade, do estresse e da labilidade emocional, assim como o aumento do sentimento de amor e apoio foram fatores perceptíveis na influência que os animais exercem sobre a vida dos estudantes (Grajfone et al., 2017). Isso pode ser certificado ao observar os relatos dos discentes, a partir do questionamento acerca da convivência com o animal e as implicações na vida acadêmica, ao qual expõem: “*Eles me acalmam, são meu refúgio, minha paz*” (P9, 23 anos); “*Quando chego da faculdade a noite sempre fico um tempo relaxando com ele*” (P4, 21 anos). “*Quando interajo fico mais feliz e tenho mais disposição*” (P8, 25 anos).

Neste contexto, a participante (P8, 25 anos) percebeu que o contato manifestou mais felicidade e disposição para enfrentar os desafios vivenciados na universidade. Isso porque o convívio frequente com seu pet favoreceu o desenvolvimento da resiliência, visto que mesmo diante dos desafios, as discentes (P9, 23 anos e P4, 21 anos) relataram ter a capacidade de lidar com as situações, adaptar-se às mudanças e superar os obstáculos no contexto acadêmico.

Assim, as descobertas científicas acerca das intervenções, atividades e programas de visitação de animais nas universidades são reforçadas positivamente. Essa assistência, além de combater sintomas de possíveis transtornos mentais, encoraja a enfrentar as altas pressões dessa fase da vida e promove potencialmente melhorias na qualidade do aprendizado dos discentes (Grajfone et al., 2017).

As experiências descritas pelos integrantes trazem, também, evidências complementares ao que Griffin-Ward et al. (2018) havia propagado acerca da eficácia do convívio no bem-estar de estudantes universitários. Por se tratar de um estudo em dois níveis, primeiramente as sessões com os animais tiveram efeito positivo imediato após a intervenção, visto as reduções consideráveis de estresse percebidos pelos alunos e o aumento nos níveis de felicidade e energia a curto e médio prazo. Em contrapartida, o segundo nível desta pesquisa relatou que os efeitos após horas de sessão são ínfimos, mas há uma melhora significativa no afeto, suporte social e estresse se as sessões fossem contínuas.

Sob outro prisma, a perspectiva de alguns dos participantes (P10, 21 anos, e P2 20 anos), divergiu sobre a influência do convívio com animais de estimação na vida acadêmica. Declararam a desassociação da convivência com os *pets* ao contexto universitário, ainda que os animais ajudem na mudança de humor e no relaxamento. Portanto, nesse eixo temático, foram analisadas as entrevistas a partir do tempo de convivência dos discentes com os *pets*, interação e a influência dessas vivências nos estudos acadêmicos.

Dessa forma, foi observado que tantos os alunos com vínculos desde a infância, quantos aqueles que recentemente se tornaram tutores, desenvolveram laços afetivos a partir das interações com os animais. Englobando melhorias nos âmbitos psicossociais e socioemocionais, com vista à redução do estresse e a consolidação da melhoria na qualidade dos estudos, bem como os estímulos recreativos e de entretenimento presentes na convivência com os *pets*.

## Eixo 2 – Percepção – Dificuldades na jornada acadêmica

A preocupação com a saúde mental dos estudantes universitários parte da caracterização deste grupo como mais suscetíveis a uma variedade de demandas psicológicas, as quais trata-se das instituições de ensino a responsabilidade de acolhê-las (Regina, 2016). No entanto, ainda que haja este recurso, muitos desses jovens, quando enfrentam problemas significativos durante a graduação, demonstram resistência na procura de auxílio oferecido pelas universidades: “*Já passei por alguns problemas relacionados a jornada acadêmica, mas não procurei recursos*” (P7, 20 anos); “*Apesar das dificuldades não procurei recursos da instituição, pois acredito que é uma correria geral, apesar de estar estressada e vulnerável*” (P8, 25 anos); “*Mesmo com dificuldade de aprendizado, questões de trabalho e falta de tempo, tive dificuldade de ir lá, você acaba deixando de lado e acaba convivendo com seu adoecimento*” (P11 26 anos).

Dados os relatos, é possível perceber que não há uma consideração da necessidade do cuidado com a própria saúde mental por parte futuros profissionais, ainda que estes possuam um conhecimento sobre a identificação do sofrimento, as técnicas e meios de o intervir e a importância da saúde mental para o bom desempenho acadêmico (Mesquita et al., 2020). Verifica-se, portanto, que fatores internos – emocionais e de aprendizagem – somados a fatores externos – situações adversas de trabalho, de tempo e demandas das atividades curriculares – corroboram para uma vivência acadêmica árdua

---

e complexa. A falta de uma busca por um suporte psicológico e psicopedagógico no Campus, consequentemente, expõe os discentes a conviverem com o adoecimento.

Ariño e Bardagi (2018) indicam que as tensões experimentadas na universidade podem acarretar sofrimento psíquico. Para os autores, a associação das vivências trabalho/estudo propicia o aumento do índice de adoecimento dessa população que, além de uma percepção exaustiva dessa prática, torna fatores emocionais e pessoais como agravantes no desgaste psicológico.

Ademais, Mores et al. (2021) aponta que acadêmicos em sofrimento psicológico são os que mais resistem ao auxílio oferecido pelas universidades. A saber que, essa atitude está intimamente relacionada ao fato de acreditarem que os problemas emocionais são normais, com isso ignoram o tratamento justificando-se pelos fatores externos, o que confirma os relatos dos participantes.

Contudo, nota-se que algumas Instituições de Ensino Superior têm buscado outras alternativas para assistir os estudantes em uma boa jornada acadêmica e amenizar as pressões causadas pela rotina exaustiva. Com as explicações dos discentes ao longo desse estudo, evidencia-se que o convívio com os *pets* aliviam cansaço, estresse e ansiedade e, como objetivo terapêutico, melhora a saúde e o bem-estar, contribuindo com a possibilidade da inserção das IAA nas academias.

### Sentimentos explorados

A percepção acerca dos sentimentos que os animais de estimação despertavam nos discentes, foram relacionados pelos integrantes como: *"Felicidade, amor, companheirismo e bem-estar"* (P10, 22 anos); *"Sensação de bem-estar, alegria e amor"* (P12, 30 anos); *"Conforto, alegria, amor"* (P2, 20 anos). Esse conjunto de atributos revela uma abordagem holística do ser humano, isto é, um ser integral e inseparável da sua relação com o ambiente.

Os efeitos do ambiente harmônico no convívio com os *pets* proporcionam um bem-estar originário de uma satisfação pessoal dos tutores, a partir dos sentimentos experienciados. Consequentemente, essa satisfação torna as pessoas mais felizes, motivadas e estimuladas a perceberem a capacidade de si mesmo. Além disso, tais percepções cooperam para a construção e desenvolvimento do autoconhecimento, inteligência emocional, relações sociais e familiares, impactando na qualidade de vida em diversos âmbitos dos indivíduos, sobretudo acadêmico (Guimarães et al., 2022).

Segundo Guimarães et al. (2022), os benefícios da harmonia com o animal, também, engloba aspectos físicos, mentais e espirituais, fatores que influenciam diretamente a relação corpo e mente dos tutores. Com efeito, as reações fisiológicas da relação de afeto e cuidado com os animais de estimação estimulam a produção de hormônios como ocitocina, prolactina e serotonina, ora, justificado pelo seguimento da redução de estressores e fomentando sensações de felicidade e bem-estar (Ricco & Alves, 2018). Além disso, é evidenciado o vínculo do papel terapêutico dos animais com a satisfação pessoal dos tutores na percepção dos participantes: *"Percebo que consigo parar de pensar nos afazeres e consigo relaxar mais"* (P7, 20 anos); *"Com raiva ou tristeza, sempre me sinto melhor quando estou com eles"* (P9, 23 anos); *"Fico mais tranquila e esqueço momentaneamente de algo estressante"* (P2, 20 anos).

### Mudança física e mental

A troca de afeto com os *pets* contribui e auxilia os donos, terapêuticamente, na expressão do cuidado em seu tutelado, os quais, mesmo diante ao cansaço e estresse, demonstram a leveza no senso de responsabilidade em seus papéis sociais, vejamos: *"Descobri que mesmo cansada consigo cuidar, dar e receber carinho deles, melhorando meu dia"* (P7, 20 anos); *"Me sinto mais leve quando abraço eles, sinto meu corpo relaxar"* (P9, 23 anos); *"Chegar em casa depois de um dia estressante e ter eles para dar e receber amor melhora completamente meu humor"* (P12, 30 anos).

Segundo Costa et al. (2018), o cuidado e acolhimento de um animal desperta no ser humano comportamentos de responsabilidade, respeito, paciência, proteção e amor incondicional, os quais visam a manutenção do bem-estar e a promoção de recursos que auxiliem a sobrevivência dos *pets*. No entanto, é necessário ponderar o contexto em que se relaciona o comportamento de um indivíduo e as implicações sobre eles, visto que o comportamento é influenciado sobre uma realidade interna e externa. Nesse contexto, os animais de estimação influenciam os diferentes meios de interação do homem, impactando necessidades e comportamentos variados (Giumelli & Santos, 2016).

Com a introdução das IAA ao âmbito estudantil, Grajfone et al. (2017) revela a interação com animais como aspecto fundamental na melhoria das mudanças no humor dos acadêmicos, correspondendo à influência dos animais sobre necessidades e comportamentos dos seres humanos. Ademais, os autores inferem que o bem-estar físico e a saúde mental dos alunos podem ser privilegiados com o estabelecimento das intervenções, atividades e programas de visitação assistidos por animais no ensino superior.

Outrossim, a exposição aos animais, sobretudo cães, se tornou uma ferramenta viável de gerenciamento do estresse, a fim de reduzir respostas fisiológicas frente a situações de estresse imediato na graduação (Fiocco & Hunse, 2017). Os cães, por terem maior familiaridade e afeição por pessoas, agrega respostas significativas quanto ao toque físico. Isso porque, segundo Costa et al. (2018), tal interação permite intervenções mais eficazes, pois áreas sensoriais, psicomotoras, mentais e emocionais são exploradas, sobretudo em sessões que abordam temas como socialização e autoestima.

Além disso, melhorias no sistema cardiovascular, aos quais reduzem os níveis de colesterol e pressão arterial, o controle de substâncias hormonais que atuam nos quadros de ansiedade, bem como maior facilidade no processo de recuperação de doenças são benefícios do simples contato com os animais (Costa et al., 2018). Dessa forma, torna-se evidente que os desfechos relacionados ao estresse à saúde física, mental e emocional podem ser alterados com a participação dos *pets* nas universidades.

Em suma, a partir da percepção dos discentes, os problemas psicológicos relacionados ao contexto acadêmico, os sentimentos explorados e as mudanças físicas e mentais advindas das experiências com seus animais de estimação foram exploradas. Desse modo, compreendeu-se que parte dos estudantes possuem um entendimento sobre si, suas emoções e os conflitos que lhes causam preocupações e sofrimento, aos quais podem ser alterados com a presença harmônica com os animais de companhia.

## Considerações finais

Com esse estudo foi possível evidenciar que os estudantes têm a percepção sobre os benefícios proporcionados por seus animais de estimação no contexto acadêmico. Dessa forma, a convivência com os animais gera benefícios à saúde mental e física dos tutores, trazendo melhorias no gerenciamento das emoções, de sintomas estressores e, conseqüentemente, contribuindo com efeitos positivos na qualidade e no bom desempenho estudantil.

Ressalta-se que, aproximadamente, 72% dos participantes apresentam resistência em buscar ajuda psicológica ou pedagógica na Universidade ao passarem por algum problema que comprometa o rendimento acadêmico. Contudo, apesar de não ser o objetivo principal da pesquisa, demonstra-se que tal resistência pode estar associada a fatores externos como, por exemplo, trabalho, falta de tempo e outros fatores subjetivos relacionados a problemas emocionais.

Além disso, torna-se pertinente esclarecer que o presente estudo encontra limitações, visto que os resultados não podem ser generalizados, pois a subjetividade de estudantes em diferentes regiões do país pode interferir na eficácia das intervenções assistidas por animais. Ainda que a amostra seja reduzida e tenha-se observado os efeitos ao qual se propôs investigar, sugere-se que as instituições acadêmicas tenham um olhar voltado para as diversas formas de auxílio terapêuticos dentro dos Câmpus, bem como a percepção das necessidades subjetivas dos universitários. Ainda, projetos de ações sociais e psicoeducação, que visam a conscientização e o convívio de estudantes com os animais de estimação, com intuito de facilitar a jornada acadêmica na adaptação, comunicação e alívio de sintomas de estresse, também, são sugeridos nesse contexto.

Ademais, observou-se que os estudantes reagiram de forma acolhedora e assertiva às dinâmicas desenvolvidas com seus *pets*, o que permite propor a Intervenção Assistida por Animais para os grupos de acadêmicos, tendo em vista a eficiência dessa técnica e os benefícios que ecoaram na saúde física e mental. Diante dos resultados obtidos por esta e outras pesquisas explanadas, a importância desta temática merece destaque por parte das Coordenadorias dos Centros Universitários e dos Núcleos de Apoio aos Discentes, com a finalidade de incentivar a proposta terapêutica e alcançar o segmento estudantil em massa na promoção de saúde e bom rendimento universitário.

Por fim, é importante pontuar que a prevenção e promoção da saúde mental e qualidade de vida dos discentes são elementos primordiais para o bom desempenho nos estudos. Por isso, persiste a necessidade do desenvolvimento de novos estudos acerca dos efeitos terapêuticos dos animais de estimação, por meio das intervenções assistidas por animais, frente a gama de revés acadêmicos e as dificuldades de se buscar ajuda psicopedagógica.

## Referências

- Abrahão, F., & Carvalho, M. C. (2015). Educação assistida por animais como recurso pedagógico na educação regular e especial – uma revisão bibliográfica. *Revista Científica Digital da FAETEC*, 1(1), 2-5. Recuperado em 18 de janeiro de 2023 de <https://docplayer.com.br/19081374-Educacao-assistida-por-animais-como-recurso-pedagogico-na-educacao-regular-e-especial-uma-revisao-bibliografica.html>
- Almeida, D. M. de., Sapin, C.F., Krug, F.D.M., Pereira, V. R., Nogueira, M.T.D., & Nobre, M.O. (2021). Efeito das intervenções assistidas por animais sobre o bem-estar e parâmetros fisiológicos de estudantes universitários. *Research, Society and Development*, 10(12), 5-7. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20443>
- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Revista psicologia em pesquisa*, 12(3), 4-7. <https://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal: Edições 70, 2011.
- Borba, J. M. P. (2018). Contribuições da educação assistida por animais - eaa para a psicologia da educação: Uma análise fenomenológica. *InterEspaço: Revista De Geografia E Interdisciplinaridade*, 3(10), 187-210. <https://doi.org/10.18764/2446-6549.v3n11p187-210>
- Castro, A. E. F. de., & Yamamoto, O. H. (1998). A Psicologia como profissão feminina: apontamentos para estudo. *Estudos de Psicologia (Natal)* 3(1), 147-158. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000100011>.
- Conselho Federal de Psicologia (2013). Psicologia: uma profissão de muitas e diferentes mulheres. Recuperado em 16 de janeiro de 2023 de <https://site.cfp.org.br/publicacao/psicologia-uma-profissao-de-muitas-e-diferentes-mulheres/>
- Costa, M.P., Gato, F., & Rodrigues, M. N. (2018). Utilização de terapia assistida por animais como ferramenta no tratamento de doenças em humanos: Revisão. *Pubvet*, 12(1), 1-7. <https://doi.org/10.22256/pubvet.v12n1a1.1-7>
- Divino, L. D. do A. (2020) Pandemia e o crescente aumento na adoção de animais domésticos. *Gestão & Tecnologia. Faculdade Delta*, 1(30), 33-35. Recuperado em 28 de fevereiro de 2023 de <https://www.faculdadedelta.edu.br/revistas3/index.php/gt/article/view/46/37>
- Figuierêdo, R. B. de., & Cruz, F. M. L. (2017). Psicologia: Profissão feminina? a visão dos estudantes de Psicologia. *Revista Estudos Feministas* 25(2), 803-828. <https://doi.org/10.1590/1806-9584.2017v25n2p803>.
- Fiocco, A. J., & Hunse, A. M. (2017). The buffer effect of therapy dog exposure on stress reactivity in undergraduate students. *International journal of environmental research and public health*, 14(7), 707. <https://doi.org/10.3390/ijerph14070707>.
- Formiga, N. S., & Camino, L. (2001). A dimensão do inventário de papéis sexuais (BSRI): A masculinidade e feminilidade em universitários. *Estudos de Psicologia (Campinas)* 18(2), 41-49. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2001000200004>.
- Grajfoner, D., Harte, E., Potter, L.M., & McGuigan, N. (2017). The effect of dog-assisted intervention on student well-being, mood, and anxiety. *International journal of environmental research and public health*, 14(5), 483. <https://doi.org/10.3390/ijerph14050483>.
- Giumelli, R. D., & Santos, M. C. P. (2016). Convivência com animais de estimação: Um estudo fenomenológico. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 22(1), 49-58. Recuperado em 16 de janeiro de 2023 de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672016000100007&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672016000100007&lng=pt&tlng=pt).

- 
- Guimarães, M. M., Pedrosa, L. A. K., Moreira, K. C.C., Goulart, B. F., & Ribeiro, A. F. (2022). Perception of the quality of life and the subjective welfare of people who adopted animals in the pandemic by COVID-19. *Research, Society and Development*, 11(16), 4-10. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.38401>
- Griffin-Ward, E., Klaiber, P., Collins, H. K., Owens, R. L., Coren, S., & Chen, F. S. (2018). Petting away pre-exam stress: The effect of therapy dog sessions on student well-being. *Stress and Health*, 34(3), 468-473. <https://doi.org/10.1002/smi.2804>.
- Gundim, V. A., Encarnação, J. P. da, Santos, F. C., Santos, J. E. dos, Vasconcellos, E. A., & Souza, R. C. de. (2020). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, 35, e37293. <https://dx.doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2013). População de animais de estimação no Brasil - 2013 - em milhões. Recuperado em 28 de fevereiro de 2023 de <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/camaras-setoriais-tematicas/documentos/camaras-tematicas/insumos-agropecuarios/anos-anteriores/ibge-populacao-de-animais-de-estimacao-no-brasil-2013-abinpet-79.pdf>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2022). Características gerais dos moradores 2020-2021. Recuperado em 28 de fevereiro de 2023 de [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101957\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101957_informativo.pdf)
- Lima, A. S. da., & Souza, M. B. (2018) Os benefícios apresentados na utilização da terapia assistida por animais: Revisão de literatura. *Revista Saúde E Desenvolvimento*, 12(10), 224-241. Recuperado em 26 de fevereiro de 2023 de <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/880>.
- Mesquita, R. R., Guimarães, C. de C., Moraes, H. A. B.; & Barboza, M. E. S. (2020) Saúde mental do estudante de psicologia: Possíveis implicações para sua atuação profissional. *Trabalho (En)Cena*, 5(1), 269-284. <https://doi.org/10.20873/2526-1487V5N1P269>.
- Moreno, P. F., & Soares, A. B. (2014) O que vai acontecer quando eu estiver na universidade? Expectativas de jovens estudantes brasileiros. *Aletheia*, (45), 114-127. Recuperado em 14 de janeiro de 2023, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942014000200009&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942014000200009&lng=pt&tlng=pt).
- Mores, M. C. P., Cintra, A. C. R., Cavalcante, C.Z., Sotomaior, C.S., & Michelotto, A.L.L. (2021) Há critérios para a inclusão de cães de Intervenções Assistidas por Animais em ambiente universitário? *Revista Acadêmica Ciência Animal*, 19(1910), 3-7. <http://dx.doi.org/10.7213/acad.2021.19101>.
- Oliveira, C. T. de., & Dias, A. C. G. (2014) Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. *Psico*, 45(2), 187-197. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2014.2.13347>.
- Regina, Pinho. (2016) Caracterização da clientela de um programa de atendimento psicológico a estudantes universitários. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 6(1), 114-130. Recuperado em 12 de janeiro de 2023 de [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-70262016000100006&lng=es&tlng=pt](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262016000100006&lng=es&tlng=pt).
- Ricco, A. S., & Alves, A. R. (2018) Qualidade de vida no trabalho: animais de estimação no ambiente profissional para redução de estresse. *Revista Eletrônica Estácio Papyrus*, 5(1), 40-58. Recuperado em 28 de fevereiro de 2023 de <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/papirusantacatarina/article/view/4312/47964930>.
- Stum, J. C. (2018). *Características dos proprietários e não-proprietários de animais de companhia*. [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil].