

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO EGAS MONIZ

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

RELAÇÃO ENTRE O VÍNCULO HUMANO-ANIMAL, COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM ADULTOS

Trabalho submetido por

Érica Bartolomeu Rodrigues

para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e Saúde

julho de 2025

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO EGAS MONIZ

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

RELAÇÃO ENTRE O VÍNCULO HUMANO-ANIMAL, COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM ADULTOS

Trabalho submetido por

Érica Bartolomeu Rodrigues

para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e Saúde

Trabalho orientado por

Prof.^a Doutora Marta Reis

Julho de 2025

Agradecimentos

Ninguém chega a bom porto sozinho. A vida é um caminho que se percorre de mãos dadas, às vezes literalmente, outras vezes com silêncios compreensivos, olhares cúmplices, ou apenas a certeza de que há braços prontos a amparar a queda. A presente dissertação, mais do que um projeto acadêmico, é também o reflexo dos vínculos que me sustentaram e me empurraram para a frente, mesmo quando o cansaço ameaçava fazer-me parar. E é com o coração cheio que agradeço a todos os que, de alguma forma, caminharam comigo nesta jornada.

À minha orientadora, Professora Doutora Marta Reis, o meu profundo agradecimento pela orientação sábia, pela paciência incansável e pela forma como soube equilibrar exigência e empatia. A sua orientação foi muito mais do que académica: foi humana, rigorosa, firme e, ao mesmo tempo, generosa. Obrigada por me desafiar a pensar mais longe, por cada sugestão certa, cada crítica construtiva e por acreditar no valor deste trabalho desde o início. Tudo o que me ensinou nesta jornada é agora parte do que levo comigo, não só como estudante, mas como futura profissional.

Aos meus pais, por cada sacrifício silencioso, por cada gesto de apoio e por toda a paciência ao longo deste percurso. Foram eles que sempre viram o melhor de mim, mesmo quando eu própria não conseguia ver. Foram os primeiros a acreditar, a apoiar e a sonhar comigo este caminho. Agradeço aos meus irmãos, que com os seus sorrisos e brincadeiras transformaram frustrações e momentos de pressão em gargalhadas e distrações necessárias. À minha avó, cuja leveza e presença tranquila eram o meu porto seguro mesmo nos dias mais turbulentos. À minha bisavó, que mesmo entre lamentos por eu estar longe, nunca perdeu o seu sentido de humor mordaz e o seu jeito único de me fazer sentir em casa.

Aos amigos que a universidade me deu, que caminharam ao meu lado nesta aventura, obrigada por partilharem este capítulo comigo, por me acolherem, por fazerem com que "longe de casa" nunca significasse "sozinha". Aos amigos de sempre, que me receberam com entusiasmo sempre que voltava, que me ouviram, aconselharam e lembraram-me quem eu sou nos momentos de maior dúvida.

Ao resto da minha família, que foi como ar puro, uma respiração profunda no meio do caos, uma presença constante e silenciosa que me renovava.

E por fim, mas de forma alguma em último lugar, aos meus gatos: Blu, Mel e Loki. Foram os meus confidentes, companheiros e fonte de consolo nos momentos mais difíceis.

Foi o vínculo profundo que partilho com eles que me inspirou a desenvolver esta dissertação. Ao Blu e à Mel, que infelizmente partiram durante esta caminhada, deixo uma homenagem sentida, sem a vossa presença, nos dias bons e sobretudo nos maus, este trabalho não teria sido possível.

Declaração de Honra

Código | IMP-EM-EI-111_00

Declaro, por minha honra, que o presente trabalho académico é original e foi elaborado por mim própria, não se tendo recorrido a quaisquer outras fontes, para além das indicadas, usadas, adotadas literalmente ou adaptados a partir dos seus originais (em fontes impressas, não impressas ou na internet) e encontram-se adequados, identificados e citados, com observância das convenções do trabalho académico em vigor.

Mais declaro que esta Dissertação/Tese “Relação entre o Vínculo Humano-Animal, Competências Socioemocionais e Bem-Estar Psicológico em Adultos” não foi apresentada, para efeitos de avaliação, a qualquer outra entidade ou instituição, para além da(s) diretamente envolvida(s) na sua elaboração, e que os conteúdos das versões impressa e eletrónica são inteiramente coincidentes.

Declaro, igualmente, encontrar-me ciente de que a inclusão, neste texto, de qualquer falsa declaração terá consequências legais.

Data: 25/07/2025

Declaração Conflito de Interesses (DCI)

Código | IMP-EM-EI-110_00

Eu Érica Bartolomeu Rodrigues, referente a Tese “Relação entre o Vínculo Humano-Animal, Competências Socioemocionais e Bem-Estar Psicológico em Adultos” declaro que não possuo conflitos de interesse de ordem pessoal, comercial, académica, político ou financeiro.

Data: 25/07/2025

Declaração de Financiamento

Código | IMP-EM-EI-113_00

Eu Érica Bartolomeu Rodrigues, referente a Tese “Relação entre o Vínculo Humano-Animal, Competências Socioemocionais e Bem-Estar Psicológico em Adultos” declaro que o meu trabalho não se encontra financiado.

Data: 25/07/2025

Declaração de Ética e Registo

Código | IMP-EM-EI-112_00

Eu (Érica Bartolomeu Rodrigues), referente a Dissertação/Tese “Relação entre o Vínculo Humano-Animal, Competências Socioemocionais e Bem-Estar Psicológico em Adultos” declaro que o meu trabalho se encontra aprovado pela Comissão de ética Egas Moniz sob o número ou identificação de registo PT-314/24

Data: 25/07/2025

Resumo

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre a vinculação afetiva aos animais de companhia, as competências socioemocionais e o bem-estar psicológico em adultos, considerando ainda variáveis sociodemográficas como sexo, escolaridade, situação profissional, número de animais e faixa etária. Participaram 248 indivíduos, recrutados por amostragem por conveniência e técnica de bola de neve, que responderam a um questionário sociodemográfico, à Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS), à Social-Emotional Expertise Scale (SEE) e à Escala de Bem-estar Psicológico Geral (EBEPG). Os resultados demonstraram uma correlação fraca, embora significativa, entre a vinculação aos animais e as competências socioemocionais, mas não revelaram associações significativas entre a vinculação e os indicadores de bem-estar psicológico. Em contrapartida, as competências socioemocionais mostraram correlações moderadas a fortes com o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida, funcionando como um fator protetor face à ansiedade e ao humor deprimido. Variáveis sociodemográficas, como o sexo, a escolaridade e a situação profissional, influenciaram significativamente os resultados, enquanto o número de animais e o tempo de convivência não apresentaram impacto relevante. Os dados sugerem que, embora a vinculação aos animais represente uma componente emocional importante, os seus efeitos sobre a saúde mental são mediados por outros fatores individuais e contextuais. O estudo destaca, assim, a importância das competências socioemocionais no bem-estar psicológico e a relevância do vínculo humano-animal como elemento complementar de suporte emocional.

Palavras-chave: Vínculo humano-animal, Interação humano-animal, Competências socioemocionais. Bem-estar psicológico, Qualidade de vida, Satisfação com a vida.

Abstract

The present study aimed to investigate the relationship between emotional attachment to companion animals, socioemotional competencies, and psychological well-being in adults, also considering sociodemographic variables such as gender, education level, employment status, number of animals, and age group. A total of 248 individuals participated, recruited through convenience sampling and snowball technique. Participants completed a sociodemographic questionnaire, the *Lexington Attachment to Pets Scale* (LAPS), the *Social-Emotional Expertise Scale* (SEE), and the *General Psychological Well-Being Scale* (EBEPG). The results showed a weak yet significant correlation between pet attachment and socioemotional competencies, but no significant associations were found between pet attachment and indicators of psychological well-being. In contrast, socioemotional competencies exhibited moderate to strong correlations with psychological well-being and life satisfaction, serving as a protective factor against anxiety and depressed mood. Sociodemographic variables such as gender, education, and employment status significantly influenced the results, while the number of animals and the duration of coexistence had no relevant impact. These findings suggest that although attachment to animals constitutes an important emotional component, its effects on mental health are mediated by other individual and contextual factors. The study thus highlights the importance of socioemotional competencies in psychological well-being and the relevance of the human-animal bond as a complementary source of emotional support.

Keywords: Human-animal bond, Human-animal interaction, Socioemotional competencies, Psychological well-being, Quality of life, Life satisfaction.

Índice

Resumo	9
Abstract	10
Relação entre o Vínculo Humano-Animal, Competências Socioemocionais e Bem-Estar Psicológico em Adultos	14
Metodologia	18
Desenho do Estudo	18
Participantes	18
Caracterização Sociodemográfica da Amostra	18
Instrumentos	20
Questionário Sociodemográfico	20
Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS)	20
Social-Emotional Expertise (SEE) – Escala de Competências Socioemocionais (ECS)	21
Escala de Bem-estar Psicológico Geral (EBEPG)	21
Procedimento	21
Análise Estatística	22
Resultados	23
Análise Descritiva da Relação dos Participantes com os seus Animais de Companhia	23
Análise Descritiva e Consistência Interna das Escalas	24
Relação entre Vínculo humano-animal, Competências Socioemocionais, Bem-Estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a vida	26
Diferenças entre Sexo Relativamente à Vinculação Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico e Características dos Animais de Companhia	30
Diferenças Relativas à Escolaridade em Vinculação-Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida	32

Diferenças Relativas à Situação Profissional em Vinculação Animal, Competências Socioemocionais e Bem-estar Psicológico.....	34
Diferenças Relativas à Quantidade de Animais de Companhia em Vinculação-Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida.....	35
Diferenças entre Grupos Etários Relativamente à Vinculação-Animal, Competências Socioemocionais e Bem-estar Psicológico.....	37
Diferenças Relativamente ao Tempo de Adoção de Animais de Companhia na Vinculação Humano-animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida.....	40
Análise dos itens da LAPS.....	42
Discussão dos Resultados.....	45
Conclusão.....	50
Referências.....	52
Anexos.....	61
Anexo A: <i>Declaração de consentimento informado</i>	61
Anexo B: <i>Questionário sociodemográfico</i>	63

Índice das Tabelas

Tabela 1. *Caracterização Sociodemográfica da Amostra (N = 248)*

Tabela 2. *Análise Descritiva da Relação dos Participantes com os seus Animais de Companhia*

Tabela 3. *Análise Descritiva e Consistência Interna das Escalas*

Tabela 4. *Relação entre Vínculo humano-animal, Competências Socioemocionais, Bem-Estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida*

Tabela 5. *Diferenças entre Sexos Relativamente à Vinculação Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico e Características dos Animais de Companhia*

Tabela 6. *Diferenças Relativas à Escolaridade em Vinculação-Animal, Competências Socioemocionais, Bem-Estar Psicológico, Qualidade de vida e Satisfação com a Vida*

Tabela 7. *Diferenças Relativas à Situação Profissional em Vinculação Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a vida*

Tabela 8. *Diferenças Relativas à Quantidade de Animais de Companhia em Vinculação-Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida*

Tabela 9. *Diferenças entre Grupos Etários Relativamente à Vinculação aos Animais, Competências Socioemocionais e Bem-estar Psicológico*

Tabela 10. *Diferenças Relativamente ao Tempo de Adoção de Animais de Companhia na Vinculação Humano-animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida*

Tabela 11. *Análise dos itens da LAPS*

Relação entre o Vínculo Humano-Animal, Competências Socioemocionais e Bem-Estar Psicológico em Adultos

A convivência entre humanos e animais remonta aos primórdios da civilização e tem vindo a revelar-se numa oportunidade privilegiada para o desenvolvimento de competências socioemocionais e promoção do bem-estar psicológico (Miyamoto et al., 2015; Reperant et al., 2012; Sung & Han, 2023). Atualmente, mais de 50% das famílias em todo o mundo têm animais de companhia, e muitos donos relatam que os seus animais contribuem significativamente para o seu bem-estar psicológico e satisfação com a vida, especialmente em momentos de maior vulnerabilidade emocional, fornecendo uma fonte essencial de apoio (Ellis et al., 2024; Krause-Parello et al., 2018). Esta relação é frequentemente caracterizada por vínculos emocionais intensos entre humanos e animais, o que demonstra a importância desta interação na saúde mental e emocional dos indivíduos (Amiot & Bastian, 2015). Apesar disto, existe uma escassez de estudos sobre a influência da qualidade da vinculação humano-animal no desenvolvimento de competências socioemocionais (Wanser et al., 2019), e resultados inconclusivos na literatura existente sobre a relação entre o vínculo humano-animal e o bem-estar psicológico (Ellis et al., 2024).

A teoria da vinculação, proposta por John Bowlby, constitui uma base fundamental para compreender o vínculo humano-animal, ao defender que os seres humanos têm uma necessidade inata de estabelecer laços emocionais — com outras pessoas, objetos ou animais — para obter segurança, conforto e apoio. Este vínculo pode proporcionar proteção mútua, permitindo que os indivíduos se sintam seguros e apoiados em momentos de perigo ou stress, promovendo o bem-estar emocional e físico (Barnard-Nguyen et al., 2016; Eckerd et al., 2016; Field et al., 2009; Kanat-Maymon et al., 2016; Packman et al., 2011; Purewal et al., 2017; Sable, 1995). Segundo esta teoria, o vínculo emocional tem um papel essencial na saúde mental e no bem-estar psicológico, atuando como proteção contra os efeitos negativos de experiências traumáticas e promovendo a regulação emocional. Vínculos positivos, baseados em confiança e aceitação, ajudam na autorregulação da ansiedade e fortalecem a resiliência, especialmente após adversidades (Flykt et al., 2021; Tanner & Francis, 2025).

Por outro lado, vínculos de baixa qualidade podem comprometer a estabilidade emocional e aumentar a vulnerabilidade ao stress, dificultando a regulação emocional e promovendo perturbações psicológicas. A falta de segurança emocional pode gerar problemas como ansiedade crónica e dificuldades interpessoais, com repercussões duradouras. A qualidade do vínculo é, portanto, um fator-chave para o desenvolvimento emocional, com a

complexidade da relação sendo influenciada também pelo contexto social e estratégias individuais de adaptação (Tanner & Francis, 2025).

A vinculação, neste sentido, é uma necessidade básica para a sobrevivência e para o desenvolvimento saudável das relações humanas (Barnard-Nguyen et al., 2016; Eckerd et al., 2016; Field et al., 2009; Kanat-Maymon et al., 2016; Packman et al., 2011; Purewal et al., 2017). No contexto da relação entre humanos e animais de companhia, muitos estudos indicam que os donos desenvolvem vínculos emocionais profundos com os seus animais, semelhantes aos vínculos formados entre pais e filhos (Barnard -Nguyen et al., 2016; Field et al., 2009; Hughes & Harkin, 2022; Packman et al., 2011; Spain et al., 2019). Além disso, tal como os laços familiares, o vínculo humano-animal pode ter um impacto positivo no desenvolvimento socioemocional, ao proporcionar uma sensação de segurança e conforto, reduzindo o stress (Adrian & Stitt, 2017; Barnard-Nguyen et al., 2016; Eckerd et al., 2016; Kanat-Maymon et al., 2016; Packman et al., 2011; Purewal et al., 2017).

As competências socioemocionais são um conjunto de capacidades individuais expressas em sentimentos, pensamentos e comportamentos adquiridos através da aprendizagem, impulsionando resultados positivos na vida. Envolvem conhecimentos, competências e atitudes que permitem reconhecer as próprias emoções e as dos outros, facilitando respostas eficazes em contextos complexos. Estas competências integram aspetos cognitivos, emocionais e comportamentais que promovem o desenvolvimento humano. São conhecimentos sobre si e os outros, focados na gestão emocional para o bem-estar e na qualidade das relações sociais (De Souza & Faiad, 2023). Incluem capacidades como a inteligência emocional, a regulação emocional, a criatividade emocional, a empatia, a tomada de decisões responsáveis e as capacidades sociais, que são desenvolvidas através das interações familiares, escolares e profissionais (Danner et al., 2021; Huang & Lajoie, 2023; Lechner et al., 2019; Gondim et al., 2014).

Estas competências são, ainda, fundamentais para o desenvolvimento das relações interpessoais e para a gestão de emoções, influenciando positivamente e diretamente a qualidade das interações sociais e relacionamentos (Chan et al., 2022; Danner et al., 2021; Gondim et al., 2014; Hammer et al., 2018; Turan, 2021). A interação com animais de companhia também pode contribuir para o desenvolvimento destas competências (Barnard-Nguyen et al., 2016; Field et al., 2009; Gondim et al., 2014; Hughes & Harkin, 2022; Packman et al., 2011; Spain et al., 2019; Thompson & Virmani, 2012), através da vinculação

humano-animal, que, por sua vez, está associada a níveis elevados de autoestima, autonomia, expressão emocional, empatia, comportamento pró-social, capacidades de tomada de decisão, e responsabilidade (Chan et al., 2022; Endenburg & Van Lith, 2011; Purewal et al., 2017).

Além das competências socioemocionais, o bem-estar psicológico tem sido um tema de crescente interesse, sobretudo no que se refere à sua relação com a saúde mental e emocional. O bem-estar psicológico vai além da mera procura de felicidade, concentrando-se na realização do potencial individual e na capacidade de lidar com os desafios da vida quotidiana (Huppert, 2009; Stavradi et al., 2022). Um dos modelos mais amplamente utilizados para avaliar o bem-estar psicológico é o modelo de Ryff (1989), que define o bem-estar psicológico como a procura do máximo potencial individual, incluindo o desenvolvimento de objetivos, relações significativas, autonomia e controlo sobre o ambiente (Ryff, 1989; Ryff, 2013).

No que diz respeito à qualidade da vinculação emocional, esta pode desempenhar um papel crucial na promoção do bem-estar psicológico, ao proporcionar apoio emocional e reduzir o impacto negativo de condições como a depressão e a ansiedade (Chan et al., 2022; Ellis et al., 2024; Packman et al., 2011; Purewal et al., 2017; Sable, 1995; Spain et al., 2019). No entanto, a relação entre o vínculo humano-animal e o bem-estar psicológico não é conclusiva na literatura existente (Ellis et al., 2024), com alguns estudos a apontarem para benefícios significativos (Schwarzmueller-Erber et al., 2020), e outros a sugerirem uma falta de associação clara ou até efeitos negativos, como um aumento da ansiedade e da depressão em casos de vínculos excessivamente fortes (Ellis et al., 2024; Krause-Parello, 2012; Testoni et al., 2017). Neste sentido, apesar de existir consenso na literatura sobre os efeitos positivos do vínculo humano-animal para os humanos, algumas abordagens sublinham os riscos associados a vínculos excessivamente simbióticos. Estes vínculos, caracterizados por uma dependência emocional desproporcional ou por uma identificação exagerada com o animal de companhia, podem comprometer a autonomia emocional dos indivíduos e agravar quadros de ansiedade, solidão ou isolamento social, especialmente em contextos de vulnerabilidade ou de ausência de redes de apoio humano (Applebaum et al., 2021; Lass-Hennemann et al., 2022; Prato-Previde et al., 2022). A qualidade de vida (QV), refere-se à perceção que os indivíduos têm da sua posição na vida, incluindo a saúde física e mental, as relações sociais, a autonomia e a satisfação geral (Megari, 2013; Sahebalzamani et al., 2020; Spitznagel et al., 2021). Assim, a QV é frequentemente avaliada com base na autoperceção dos indivíduos em relação à sua própria vida e à sua satisfação com a vida (Friedmann et al., 2015). A literatura

existente sugere que uma forte vinculação humano-animal pode ter um impacto positivo na QV, ao reduzir o stress e a solidão, ao promover interações sociais, melhorando o bem-estar psicológico (Sung & Han, 2023; Chur-Hansen et al., 2019; Aylett et al., 2020; Ainsworth et al., 2023). Contudo, alguns estudos sugerem que a QV não se mostre consistentemente melhor entre os donos de animais de companhia (Friedmann et al., 2015).

A satisfação com a vida, um dos componentes do bem-estar, reflete a avaliação cognitiva que os indivíduos fazem das suas próprias vidas, com base em padrões autodefinidos (Diener et al., 2018; Lombardo et al., 2021). Estudos indicam que a qualidade do vínculo humano-animal pode aumentar significativamente a satisfação com a vida, uma vez que os animais de companhia proporcionam companhia, apoio emocional e uma redução dos níveis de stress, o que contribui para uma maior sensação de propósito (Howard et al., 2021; McDonald et al., 2021; HoyGerlach et al., 2020).

Embora muitos estudos sobre o vínculo humano-animal se concentrem em populações idosas, há uma lacuna na investigação sobre outras faixas etárias, nomeadamente em jovens adultos e adultos de meia-idade (Brooks et al., 2020; Gonzalez et al., 2020). Para além da idade, evidências crescentes apontam que outras variáveis sociodemográficas como género, nível socioeconómico e profissão influenciam significativamente o vínculo humano-animal e os seus possíveis efeitos no bem-estar reforçando a necessidade de considerar essas características ao avaliar o vínculo humano-animal (Herzog, 2007; Wu et al., 2024).

Este estudo visa investigar e aprofundar a relação da vinculação humano-animal com as competências socioemocionais e o bem-estar psicológico, incluindo a qualidade de vida e a satisfação com a vida, permitindo uma comparação abrangente dos efeitos da vinculação humano-animal ao longo das diferentes fases da vida adulta e a verificação se estes são consistentes em todas as fases.

As hipóteses de investigação são as seguintes:

1: Indivíduos adultos com níveis mais elevados de vinculação humano-animal, apresentam, simultaneamente, níveis superiores de competências socioemocionais.

2: Indivíduos adultos com níveis mais elevados de vinculação humano-animal, apresentam níveis superiores de bem-estar psicológico.

3: Indivíduos adultos com níveis mais elevados de vinculação humano-animal, apresentam níveis superiores de QV e satisfação com a vida.

4: A vinculação humano-animal, competências socioemocionais, bem-estar psicológico, QV e satisfação com a vida diferem significativamente em função de características sociodemográficas.

Metodologia

Desenho do Estudo

O presente estudo segue uma abordagem quantitativa, de carácter transversal e descritivo-correlacional. O objetivo foi investigar e descrever as relações entre variáveis específicas (nível de vinculação humano-animal, competências socioemocionais, bem-estar psicológico, qualidade de vida, satisfação com a vida) sem qualquer manipulação experimental.

Participantes

A amostra é composta por 248 indivíduos que cumpriram os seguintes critérios de inclusão: (a) idade igual ou superior a 18 anos; (b) possuir pelo menos um animal de estimação. A recolha de participantes foi realizada inicialmente através de amostragem por conveniência, complementada posteriormente pela técnica de bola de neve, de forma a aumentar o número de respostas.

Os dados foram recolhidos através de um questionário de autopreenchimento online (*Google Forms*). Todos os participantes deram o seu consentimento informado para participar no estudo. O protocolo incluiu um questionário sociodemográfico, a Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS), o Social-Emotional Expertise (SEE) e a Escala de Bem-estar Psicológico Geral (EBEPG).

Caracterização Sociodemográfica da Amostra

A Tabela 1 apresenta a caracterização sociodemográfica da amostra, composta por 248 participantes. A média de idades é de 40,07 anos (DP = 16,10), sendo que o nível socioeconómico médio reportado foi de 5,85 (DP = 1,63).

Relativamente ao sexo biológico, a maioria dos participantes identifica-se com o sexo feminino (n = 150; 60,5%), enquanto 98 participantes (39,5%) se identificam como do sexo masculino. A amostra é maioritariamente composta por indivíduos de nacionalidade portuguesa (n = 245; 98,8%), sendo que apenas três participantes indicaram outra nacionalidade: alemã (n = 1; 0,4%), americana (n = 1; 0,4%) e brasileira (n = 1; 0,4%).

Quanto ao estado civil, a maior parte dos participantes encontra-se solteira (n = 109; 44,0%), embora existam também participantes casados ou em união de facto, divorciados/separados ou viúvos.

No que diz respeito à distribuição por grupos etários, os participantes distribuem-se por três grupos etários: jovens adultos (18-30 anos), 35,9% (n = 89); adultos (31-49 anos), 32,7% (n = 81); e adultos maduros (50 anos ou mais), 31,5% (n = 78).

Relativamente ao nível de escolaridade, observa-se uma distribuição bastante equilibrada: 125 participantes (50,4%) têm o ensino secundário ou inferior, e 123 (49,6%) possuem ensino superior. Por fim, no que diz respeito à situação profissional, 185 participantes (74,6%) encontram-se empregados, enquanto 63 (25,4%) não trabalham atualmente.

Tabela 1

Caracterização Sociodemográfica da Amostra (N = 248)

Variável	<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade	40,07	16,102
Nível Socioeconómico	5,85	1,632
Variável	<i>n</i>	%
Sexo Biológico		
Masculino	98	39,5%
Feminino	150	60,5%
Nacionalidade		
Portuguesa	245	98,8%
Alemã	1	0,4%
Americana	1	0,4%
Brasileira	1	0,4%
Estado Civil		
Solteiro	109	44,0%

Casado/a ou União de Facto	86	34,7%
Divorciado/a ou Separado/a	38	15,3%
Viúvo/a	15	6,0%
Grupos Etários		
Jovens Adultos (18 a 30)	89	35,9%
Adultos (31 a 49)	81	32,7%
Adultos Maduros (+50)	78	31,5%
Nível de Escolaridade		
Ensino secundário ou inferior	125	50,4%
Ensino superior	123	49,6%
Situação Profissional		
Não trabalha	63	25,4%
Trabalha	185	74,6%

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio-padrão

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Este questionário foi elaborado para recolher dados sociodemográficos, incluindo idade, sexo à nascença, estado civil, nível de escolaridade, ocupação profissional, estado socioeconómico e nacionalidade. Incluiu ainda questões sobre a experiência com animais de companhia, como o número atual de animais de estimação, os tipos de animais que possui e o tempo de posse dos atuais animais.

Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS)

Desenvolvida por Johnson et al. (1992), esta escala avalia e compreende o vínculo e o afeto estabelecido entre humanos e os seus animais de estimação. É composta por 23 itens avaliados numa escala de Likert de 4 pontos, de 1 (*discordo totalmente*) a 4 (*concordo totalmente*). Os itens 8 e 21 são invertidos. A escala apresentou excelente consistência interna

no estudo original ($\alpha = .96$). A versão portuguesa foi traduzida e adaptada por Miranda (2011).

Social-Emotional Expertise (SEE) – Escala de Competências Socioemocionais (ECS)

Desenvolvida por McBrien et al. (2018), a SEE avalia as competências socioemocionais dos indivíduos. É composta por 25 itens, respondidos numa escala de Likert de 5 pontos, de 1 (nunca) a 5 (sempre). A escala não contém itens invertidos, o que indica que quanto mais elevada é a pontuação, maior é o nível de competências socioemocionais apresentadas pelo indivíduo. A versão original apresentou boa consistência interna ($\alpha = .90$). A tradução e validação para a população portuguesa foi realizada por Cunha, Santos & Novo (2020).

Escala de Bem-estar Psicológico Geral (EBEPG)

Desenvolvida por Dupuy (1984), este instrumento de autoadministração avalia o bem-estar psicológico geral. Contém 22 itens distribuídos em seis indicadores de estados afetivos (positivos ou negativos) que formam as suas subescalas: autocontrolo (3 itens), saúde em geral (3 itens), vitalidade (4 itens), ansiedade (5 itens), humor deprimido (3 itens) e bem-estar positivo (4 itens). Cada subescala contém entre 3 e 5 itens, e cada item é avaliado numa escala Likert de 6 pontos, de 0 (*experiência muito negativa*) a 5 (*experiência muito positiva*), de acordo com a intensidade e frequência da experiência afetiva do sujeito no último mês. Apresenta excelente consistência interna ($\alpha = .94$). A versão portuguesa foi adaptada por Santo & Da Silva, (2015).

Avaliação da Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida

Foram utilizadas duas questões de resposta em escala Likert, extraídas do estudo HBSC/JUnP (Reis et al., 2017) para avaliar, de forma geral, a qualidade de vida e a satisfação com a vida. Cada questão é respondida numa escala de Likert de 10 pontos, de 0 (*pior qualidade/satisfação*) a 10 (*melhor qualidade/satisfação*).

Procedimento

O presente estudo recorreu, inicialmente, à técnica de amostragem por conveniência. A divulgação do estudo foi efetuada por meio de publicações em grupos e comunidades online dedicadas a animais de companhia. Estas publicações incluíram informações sobre a

oportunidade de participar no estudo, bem como um link com detalhes sobre os objetivos e o procedimento do mesmo. O link incluía o consentimento informado (Anexo A), destinado aos participantes que decidiram colaborar voluntariamente. Este documento assegurava a confidencialidade dos dados, o seu uso exclusivo para fins académicos e de investigação, bem como a possibilidade de desistir a qualquer momento. Através deste link, os participantes tiveram acesso ao Questionário Sociodemográfico, à Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS), à Social-Emotional Expertise (SEE) e à Escala de Bem-Estar Psicológico Geral (EBEPG). Posteriormente foi utilizada a técnica de amostragem por bola de neve, para ampliar amostra. Os participantes iniciais foram convidados a partilhar o link do estudo nas suas redes sociais ou com outras pessoas que preenchiam aos critérios de inclusão. Os novos participantes, por sua vez, acederam ao mesmo link, preencheram o consentimento informado, e responderam aos questionários mencionados. Este processo foi repetido sucessivamente até ser alcançado um número final de 248 participantes.

O estudo foi conduzido em conformidade com os princípios éticos da Declaração de Helsínquia (WMA, 2013) e com o protocolo de investigação aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Universitário Egas Moniz.

Análise Estatística

A análise estatística foi realizada com recurso ao programa IBM SPSS Statistics (versão 28). Inicialmente, foram efetuadas análises descritivas das variáveis sociodemográficas e dos instrumentos. Seguidamente, analisou-se a relação dos participantes com os seus animais de companhia, sendo também avaliada a consistência interna (alfa de Cronbach) das escalas utilizadas. Posteriormente, foram aplicadas correlações de Spearman para analisar as relações entre a vinculação humano-animal, as competências socioemocionais, o bem-estar psicológico, a qualidade de vida e a satisfação com a vida. Para explorar diferenças entre grupos sociodemográficos e variáveis relacionadas com o contexto animal, foram conduzidos testes não paramétricos, devido à violação dos pressupostos de normalidade dos dados, confirmada através do teste de normalidade, Kolmogorov-Smirnov. Sendo assim, optou-se pela utilização de testes não paramétricos para garantir a validade dos resultados e a robustez das inferências estatísticas. O Teste U de Mann-Whitney foi aplicado para analisar diferenças em função do sexo, escolaridade, situação profissional e número de animais de estimação, relativamente às variáveis: vinculação humano-animal, competências socioemocionais, bem-estar psicológico, qualidade de vida e satisfação com a vida. O Teste

de Kruskal-Wallis foi utilizado para examinar diferenças entre grupos etários e em função do tempo de adoção dos animais, relativamente às mesmas variáveis.

Adicionalmente, foi realizada uma análise detalhada dos itens da escala LAPS (Lexington Attachment to Pets Scale), considerando medidas de tendência central (média, mediana, moda), desvio-padrão, valores mínimos e máximos.

Resultados

Análise Descritiva da Relação dos Participantes com os seus Animais de Companhia

Tabela 2

Análise Descritiva da Relação dos Participantes com os seus Animais de Companhia

Variável	<i>n</i>	%
Número de Animais		
1	108	43,5%
2 ou mais	140	56,5%
Tempo com Animais		
Até 1 ano	25	10,1%
1 a 3 anos	57	23,0%
Mais de 3 anos	166	66,9%
Tipos de Animais		
Cães	146	58,9%
Gatos	126	50,8%
Furões	2	0,8%
Pequenos mamíferos	19	7,7%
Aves	30	12,1%
Peixes	12	4,8%
Répteis	11	4,4%
Exóticos	5	2,0%

A Tabela 2 apresenta a análise descritiva da amostra no que diz respeito à posse de animais de estimação. A maioria dos participantes (n = 140; 56,5%) indicou ter dois ou mais animais, e mais de dois quintos dos participantes possui apenas um animal de companhia (n = 108; 43,5%).

Relativamente ao tempo de convivência com os animais, 66,9% dos inquiridos referiram viver com animais há mais de três anos. Cerca de 23,0% (n = 57) têm animais há entre 1 e 3 anos, e apenas 10,1% (n = 25) convivem com animais há menos de um ano.

No que respeita aos tipos de animais de estimação presentes nos lares dos participantes, os cães foram os mais frequentemente referidos (n = 146; 58,9%), seguidos de perto pelos gatos (n = 126; 50,8%). Outros tipos de animais mencionados incluíram peixes (n = 30; 12,1%), pequenos mamíferos como coelhos ou hamsters (n = 19; 7,7%), répteis (n = 12; 4,8%), aves (n = 11; 4,4%), furões (n = 2; 0,8%) e animais exóticos (n = 5; 2,0%).

Análise Descritiva e Consistência Interna das Escalas

Tabela 3

Análise Descritiva e Consistência Interna das Escalas

Variável	Itens	N	M	DP	Min	Máx	α
LAPS	23	248	93,67	17,84	34,00	115,00	0,94
SEE	25	248	92,54	17,64	44,00	125,00	0,95
EBEPG	22	248	73,83	17,31	16,00	110,00	0,96
Ansiedade	5	248	16,22	4,74	1,00	25,00	0,89
Humor Deprimido	3	248	11,53	2,70	1,00	15,00	0,81
Bem-estar Positivo	4	248	12,23	3,69	1,00	20,00	0,87
Autocontrolo	3	248	11,05	2,66	2,00	15,00	0,72
Saúde Geral	3	248	10,35	2,64	2,00	15,00	0,76

Vitalidade	4	248	12,46	3,41	0,00	20,00	0,85
Qualidade de Vida	-	248	6,63	1,64	2,00	10,00	-
Satisfação com a Vida	-	248	6,75	1,72	1,00	10,00	-

A Tabela 3 apresenta a análise descritiva das escalas utilizadas neste estudo, assim como os respetivos valores de consistência interna (alfa de Cronbach), com base na amostra total (N = 248).

A escala que avalia o vínculo humano-animal, *LAPS*, revelou uma média de 93,67 (DP = 17,84), com pontuações variando entre 34 e 115, indicando um nível de vinculação alto entre os participantes e os seus animais de estimação, uma vez que esta média corresponde a aproximadamente 81% do valor máximo possível na escala. Esta escala apresentou uma consistência interna elevada ($\alpha = 0,94$), indicando forte fiabilidade na avaliação do grau de vinculação afetiva dos participantes com os seus animais de estimação.

O instrumento que avalia o desenvolvimento de competências socioemocionais, *SEE*, obteve uma média de 92,54 (DP = 17,64), com valores entre 44 e 125, indicando um nível elevado de competências socioemocionais na amostra, uma vez que a média corresponde a aproximadamente 74% do valor máximo possível na escala. E, ainda, demonstra excelente consistência interna ($\alpha = 0,95$), refletindo uma avaliação robusta das capacidades socioemocionais dos inquiridos.

A escala *EBEPG* que avalia o bem-estar psicológico geral, apresentou uma média de 73,83 (DP = 17,31), com uma amplitude de respostas entre 16 e 110 pontos. Considerando que o valor máximo possível na escala é 110 pontos, a média obtida corresponde a aproximadamente 67% do valor máximo, sugerindo um nível moderado a elevado de bem-estar psicológico na amostra estudada. O valor de $\alpha = 0,96$ revela uma consistência interna excelente.

No que respeita aos indicadores específicos da escala *EBEPG*, a subescala de Ansiedade (5 itens) obteve uma média de 16,22 (DP = 4,74; $\alpha = 0,89$), refletindo um nível moderado de sintomas ansiosos na amostra; a de Humor Deprimido (3 itens) registou uma média de 11,53 (DP = 2,70; $\alpha = 0,81$), indicando uma presença moderada de sintomas depressivos; o Bem-estar Positivo (4 itens) apresentou média de 12,23 (DP = 3,69; $\alpha = 0,87$),

sugerindo níveis satisfatórios de experiências afetivas positivas; o Autocontrolo (3 itens) teve média de 11,05 (DP = 2,66; $\alpha = 0,72$), evidenciando um bom grau de regulação emocional e comportamental; a Saúde Geral (3 itens) obteve uma média de 10,35 (DP = 2,64; $\alpha = 0,76$), revelando percepções moderadas de saúde física e bem-estar geral; e a Vitalidade (4 itens) registou uma média de 12,46 (DP = 3,41; $\alpha = 0,85$), apontando para um nível razoavelmente elevado de energia e vigor entre os participantes.

Por fim, as medidas de avaliação da Qualidade de Vida e da Satisfação com a Vida, apresentaram médias de 6,63 (DP = 1,64) e 6,75 (DP = 1,72), respetivamente, com valores mínimos e máximos variando entre 2 e 10, e 1 e 10. Por serem escalas de item único, não apresentam coeficiente de consistência interna. Ambas as médias se situam acima do ponto médio da escala, indicando uma percepção moderadamente elevada de bem-estar subjetivo entre os participantes.

Relação entre Vínculo humano-animal, Competências Socioemocionais, Bem-Estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a vida

Com o intuito de explorar as relações entre a vinculação aos animais de companhia, as competências socioemocionais e o bem-estar psicológico, foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman. A Tabela 4 apresenta os resultados obtidos com base na amostra total (N = 248).

Verificou-se uma correlação positiva e fraca, mas estatisticamente significativa entre o vínculo humano-animal (*LAPS*) e as competências socioemocionais (*SEE*) ($r = 0,15$; $p \leq 0,050$), o que sugere que uma maior vinculação afetiva aos animais pode associar-se a níveis ligeiramente mais elevados de competências socioemocionais. No entanto, não foram observadas correlações significativas entre a *LAPS* e os restantes indicadores de bem-estar psicológico e saúde emocional.

Por outro lado, a *SEE* apresentou correlações positivas, moderadas a fortes e estatisticamente significativas com todas as dimensões do bem-estar psicológico avaliado pela *EBEPG*, nomeadamente com: Bem-estar Psicológico Geral ($r = 0,41$; $p \leq 0,010$), Ansiedade ($r = 0,24$; $p \leq 0,010$), Humor Deprimido ($r = 0,27$; $p \leq 0,010$), Bem-estar Positivo ($r = 0,50$; $p \leq 0,010$), Autocontrolo ($r = 0,33$; $p \leq 0,010$), Saúde Geral ($r = 0,32$; $p \leq 0,010$), Vitalidade ($r = 0,41$; $p \leq 0,010$), Qualidade de Vida ($r = 0,45$; $p \leq 0,010$) e Satisfação com a Vida ($r = 0,40$; $p \leq 0,010$). Estes resultados indicam que indivíduos com maiores

competências socioemocionais tendem a apresentar melhores indicadores de bem-estar psicológico e maior satisfação com a vida.

A *EBEPG* revelou, também, correlações positivas fortes e estatisticamente significativas com todas as suas subescalas: Ansiedade ($r = 0,87$), Humor Deprimido ($r = 0,85$), Bem-estar Positivo ($r = 0,89$), Autocontrole ($r = 0,82$), Saúde Geral ($r = 0,77$) e Vitalidade ($r = 0,89$), todas com $p \leq 0,010$. Além disso, correlacionou-se moderadamente com a Qualidade de Vida ($r = 0,49$; $p \leq 0,010$) e com a Satisfação com a Vida ($r = 0,54$; $p \leq 0,010$).

As subescalas entre si apresentaram, de forma geral, correlações positivas moderadas a fortes, destacando-se as correlações entre Ansiedade e Humor Deprimido ($r = 0,70$), Bem-estar Positivo ($r = 0,66$), e Saúde Geral ($r = 0,57$), assim como a correlação entre Vitalidade e Qualidade de Vida ($r = 0,79$), todas estatisticamente significativas ($p \leq 0,010$).

Tabela 4

Relação entre Vínculo humano-animal, Competências Socioemocionais, Bem-Estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida

*Nota. * $p \leq 0,050$; ** $p \leq 0,010$; *** $p \leq 0,005$*

Variáveis	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.LAPS	0,15*	0,02	- 0,03	- 0,01	0,04	0,04	0,07	- 0,01	0,06	0,07
2.SEE	-	0,41**	0,24**	0,27**	0,50**	0,33**	0,32**	0,41**	0,45**	0,40**
3. EBEPG		-	0,87**	0,85**	0,89**	0,82**	0,77**	0,89**	0,49**	0,54**
4. Ansiedade			-	0,70*	0,66**	0,66**	0,57**	0,74**	0,38**	0,40**
5.Humor Deprimido				-	0,68**	0,73**	0,65**	0,67**	0,34**	0,40**
6.Bem-estar Positivo					-	0,71**	0,63**	0,83**	0,54**	0,59**
7. Autocontrolo						-	0,57**	0,65**	0,33**	0,37**
8. Saúde Geral							-	0,61**	0,38**	0,43**
9. Vitalidade								-	0,52**	0,58**
10. Qualidade de Vida									-	0,79**
11. Satisfação com a Vida										-

Diferenças entre Sexo Relativamente à Vinculação Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico e Características dos Animais de Companhia

Tabela 5

Diferenças entre Sexos Relativamente à Vinculação Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico e Características dos Animais de Companhia

	Masculino		Feminino		U	p	
	N	%	N	%			
Tipos de animais							
Cães	51	34,9%	95	65,1%			
Gatos	45	35,7%	81	64,3%			
Furões	1	50,0%	1	50,0%			
Pequenos Mamíferos	6	31,6%	13	68,4%			
Aves	15	50,0%	15	50,0%			
Peixes	7	58,3%	5	41,7%			
Répteis	5	45,5%	6	54,5%			
Animais Exóticos	4	80,0%	1	20,0%			
Número de animais							
					6938,000	0,385	
1	46	42,6%	62	57,4%			
2 ou mais	52	37,1%	88	62,9%			
Tempo com animais							
					5706,000	<0,001	
Até 1 ano	13	52,0%	12	48,0%			
1 a 3 anos	33	57,9%	24	42,1%			
Mais de 3 anos	52	31,3%	114	68,7%			
Resumo estatístico							
Masculino (N=98)			Feminino(N=150)			U	p
N	M	DP	N	M	DP		

LAPS	98	91,42	17,09	150	95,14	18,22	5966,000	0,012
SEE	98	91,24	17,37	150	93,38	17,83	6612,000	0,181
EBEPG	98	80,40	16,32	150	69,54	16,63	4566,000	<0,001
Ansiedade	98	17,98	4,02	150	15,07	4,83	4695,500	<0,001
Humor Deprimido	98	12,46	2,42	150	10,92	2,71	4769,000	<0,001
Bem-estar Positivo	98	13,19	3,86	150	11,59	3,44	5525,500	<0,001
Autocontrolo	98	12,04	2,30	150	10,41	2,69	4621,500	<0,001
Saúde Geral	98	11,22	2,41	150	9,77	2,63	4854,000	<0,001
Vitalidade	98	13,50	3,55	150	11,78	3,16	5337,500	<0,001
Qualidade de Vida	98	6,33	1,74	150	6,83	1,55	6089,000	0,020
Satisfação com a Vida	98	6,61	1,72	150	6,84	1,72	6682,500	0,218

Nota. Total de participantes com animais de companhia que responderam a esta questão (N = 248)

Com o objetivo de analisar as diferenças entre sexos relativamente à vinculação aos animais (*LAPS*), competências socioemocionais (*SEE*), bem-estar psicológico (*EBEPG*), e as suas respetivas subescalas (ansiedade, humor deprimido, bem-estar positivo, autocontrolo, saúde geral e vitalidade), qualidade de vida, satisfação com a vida e variáveis associadas à posse de animais, foi utilizado o teste não paramétrico de Mann-Whitney U, cujos resultados se encontram sintetizados na Tabela 5.

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os sexos ao nível da vinculação aos animais ($U = 5966,000$; $p = 0,012$), com o grupo feminino a apresentar uma média superior à do grupo masculino. No que diz respeito ao bem-estar psicológico (*EBEPG*), os homens apresentaram valores médios significativamente mais elevados do que as mulheres ($U = 4566,000$; $p < 0,001$), evidenciando também maiores médias nas dimensões de ansiedade ($U = 4695,500$; $p < 0,001$), humor deprimido ($U = 4769,000$; $p < 0,001$), bem-estar positivo ($U = 5525,500$; $p < 0,001$), autocontrolo ($U = 4621,500$; $p < 0,001$), saúde geral ($U = 4854,000$; $p < 0,001$) e vitalidade ($U = 5337,500$; $p < 0,001$).

Relativamente à qualidade de vida, identificou-se também uma diferença significativa entre os sexos, sendo o grupo feminino aquele com média mais elevada ($U = 6089,000$; $p = 0,020$). Contudo, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas na escala de competências socioemocionais (*SEE*) nem na Satisfação com a Vida.

Quanto às variáveis associadas aos animais de estimação, apenas o Tempo com Animais revelou diferenças estatisticamente significativas entre os sexos ($U = 5706,000$; $p < 0,001$), indicando que as mulheres tendem a ter animais há mais tempo. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quanto ao número de animais ou ao tipo de animal de estimação (todos os valores de $p > 0,05$), embora a variável “animais exóticos” tenha apresentado um valor marginal ($U = 7099,000$; $p = 0,062$), sugerindo uma possível tendência.

Diferenças Relativas à Escolaridade em Vinculação-Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida

Tabela 6

Diferenças Relativas à Escolaridade em Vinculação-Animal, Competências Socioemocionais, Bem-Estar Psicológico, Qualidade de vida e Satisfação com a Vida

Variável	Ensino Secundário ou inferior		Ensino Superior		U	p
	N	%	N	%		
	LAPS	125	50,4%	123		
SEE	125	50,4%	123	49,6%	6473,500	0,032
EBEPG	125	50,4%	123	49,6%	7291,000	0,483
Ansiedade	125	50,4%	123	49,6%	7589,000	0,862
Humor Deprimido	125	50,4%	123	49,6%	7185,000	0,369
Bem-estar Positivo	125	50,4%	123	49,6%	6933,500	0,180
Autocontrolo		50,4%	123	49,6%	7498,000	0,735
	125				7117,000	0,308
Saúde Geral	125	50,4%	123	49,6%		

Vitalidade	125	50,4%	123	49,6%	7149,500	0,338
Qualidade de vida	125	50,4%	123	49,6%	6040,500	0,003
Satisfação com a Vida	125	50,4%	123	49,6%	6314,500	0,013

Nota. Total de participantes com animais de companhia que responderam a esta questão (N = 248)

Com o intuito de examinar possíveis diferenças nas variáveis de vinculação aos animais (LAPS), competências socioemocionais (SEE), bem-estar psicológico (EBEPG), e dimensões da saúde psicológica e bem-estar geral (ansiedade, humor deprimido, bem-estar positivo, autocontrolo, saúde geral, vitalidade, qualidade de vida e satisfação com a vida), de acordo com o nível de escolaridade, foi utilizado o teste não paramétrico de Mann-Whitney U. Os resultados encontram-se sintetizados na Tabela 6.

Observou-se uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos na variável SEE (U = 6473,500; $p = 0,032$), com os participantes com ensino superior a apresentarem valores médios mais elevados em comparação com os de escolaridade até ao ensino secundário. Esta diferença sugere que um maior nível de escolaridade pode estar associado ao desenvolvimento de competências socioemocionais mais robustas. E também na Qualidade de Vida: (U = 6040,500; $p = 0,003$) e Satisfação com a Vida: (U = 6314,500; $p = 0,013$).

Nas restantes variáveis analisadas, incluindo vinculação animal (LAPS), bem-estar psicológico (EBEPG), e os seus respetivos indicadores (ansiedade, humor deprimido, bem-estar positivo, autocontrolo, saúde geral, vitalidade), assim como nas variáveis de qualidade de vida e satisfação com a vida, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de escolaridade (todos os valores de $p > 0,05$).

Estes resultados indicam que, à exceção das competências socioemocionais, qualidade de vida e satisfação com a vida, o nível de escolaridade não parece exercer uma influência significativa sobre os restantes domínios avaliados neste estudo.

Diferenças Relativas à Situação Profissional em Vinculação Animal, Competências Socioemocionais e Bem-estar Psicológico

Com o objetivo de analisar as possíveis diferenças nas variáveis de vinculação aos animais (LAPS), competências socioemocionais (SEE), bem-estar psicológico (EBEPG) e qualidade de vida e satisfação com a vida, conforme a situação profissional dos participantes (trabalha vs. não trabalha), foi aplicado o teste não paramétrico de Mann-Whitney U. Os resultados estão apresentados na Tabela 7.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em diversas variáveis. Participantes que trabalham apresentaram valores significativamente mais baixos de ansiedade ($U = 4456,500$; $p = 0,005$) e humor deprimido ($U = 4531,500$; $p = 0,008$), assim como valores mais elevados de bem-estar positivo ($U = 4243,000$; $p = 0,001$), vitalidade ($U = 3987,000$; $p < 0,001$) e Qualidade de Vida ($U = 4809,500$; $p = 0,035$), em comparação com os que não trabalham. Estes resultados indicam que o exercício de uma atividade profissional pode estar associado a melhores indicadores de bem-estar psicológico e qualidade de vida.

Embora não tenham atingido significância estatística, observaram-se tendências marginais na variável que avalia competências socioemocionais (*SEE*) ($U = 4943,000$; $p = 0,072$) e na subescala Saúde Geral ($U = 4999,500$; $p = 0,089$), sugerindo que pessoas profissionalmente ativas podem também apresentar melhores resultados nestes domínios.

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis *LAPS* ($U = 5311,500$; $p = 0,294$), Autocontrolo ($U = 5049,000$; $p = 0,110$), e Satisfação com a vida. Contudo, este último resultado indica uma diferença significativa, com maiores níveis de satisfação com a vida reportados pelo grupo que trabalha.

Estes dados sugerem que estar inserido no mercado de trabalho pode ter um impacto positivo em múltiplas dimensões do bem-estar psicológico e emocional dos indivíduos, nomeadamente na redução de sintomas de ansiedade e depressão, e no aumento do bem-estar e vitalidade percebida.

Tabela 7

Diferenças Relativas à Situação Profissional em Vinculação Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a vida

Variável	Não trabalha		Trabalha		U	p
	N	%	N	%		
LAPS	63	25,4%	185	74,6%	5311,500	0,294
SEE	63	25,4%	185	74,6%	4943,000	0,072
EBEPG	63	25,4%	185	74,6%	4456,500	0,005
Ansiedade	63	25,4%	185	74,6%	4531,500	0,008
Humor Deprimido	63	25,4%	185	74,6%	4999,500	0,089
Bem-estar Positivo	63	25,4%	185	74,6%	4243,000	0,001
Autocontrole	63	25,4%	185	74,6%	5049,000	0,110
Saúde Geral	63	25,4%	185	74,6%	5478,500	0,474
Vitalidade	63	25,4%	185	74,6%	3987,000	<0,001
Qualidade de vida	63	25,4%	185	74,6%	4971,000	0,075
Satisfação com a Vida	63	25,4%	185	74,6%	4809,500	0,035

Nota. Total de participantes com animais de companhia que responderam a esta questão (N = 248)

Diferenças Relativas à Quantidade de Animais de Companhia em Vinculação-Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida

Tabela 8

Diferenças Relativas à Quantidade de Animais de Companhia em Vinculação-Animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida

Variável	1		2 ou mais		U	p
	N	%	N	%		
LAPS	108	43,5%	140	56,5%	7441,500	0,832

SEE	108	43,5%	140	56,5%	7387,500	0,758
EBEPG	108	43,5%	140	56,5%	7261,500	0,594
Ansiedade	108	43,5%	140	56,5%	7496,000	0,909
Humor Deprimido	108	43,5%	140	56,5%	7114,500	0,422
Bem-estar Positivo	108	43,5%	140	56,5%	7413,500	0,793
Autocontrole		43,5%	140	56,5%	7544,000	0,977
	108				7504,500	0,920
Saúde Geral	108	43,5%	140	56,5%	6763,500	0,153
Vitalidade	108	43,5%	140	56,5%	7326,000	0,670
Qualidade de vida	108	43,5%	140	56,5%	7128,000	0,432
Satisfação com a Vida	108	43,5%	140	56,5%		

Nota. Total de participantes com animais de companhia que responderam a esta questão (N = 248)

Com o intuito de investigar se o número de animais de estimação está associado a diferenças nos níveis de vinculação aos animais (*LAPS*), competências socioemocionais (*SEE*), bem-estar psicológico (*EBEPG*), nos indicadores de bem-estar psicológico (ansiedade, humor deprimido, bem-estar positivo, autocontrole, saúde geral, vitalidade), qualidade de vida e satisfação com a vida, foi utilizado o teste não paramétrico de Mann-Whitney U. Os dados encontram-se resumidos na Tabela 8.

Os resultados indicaram que não houve diferenças estatisticamente significativas entre os participantes que possuem apenas um animal de estimação e aqueles que possuem dois ou mais em nenhuma das variáveis analisadas. Todos os valores de significância (*p*) foram superiores ao critério de corte de 0,05, com exceção de uma tendência marginal na subescala Vitalidade do *EBEPG* ($U = 6763,500; p = 0,153$)

Esta tendência pode sugerir que participantes com dois ou mais animais de estimação poderão apresentar níveis ligeiramente superiores de vitalidade em comparação com os que possuem apenas um animal, embora esta diferença não seja estatisticamente significativa.

Para todas as outras variáveis, nomeadamente vinculação aos animais (*LAPS*) não diferiram significativamente entre os grupos ($U = 7441,500$; $p = 0,832$), assim como as competências socioemocionais (*SEE*; $U = 7387,500$; $p = 0,758$) e o bem-estar psicológico geral (*EBEPG*; $U = 7261,500$; $p = 0,594$). Da mesma forma, não foram observadas diferenças significativas nas restantes subescalas de *EBEPG*, como ansiedade ($U = 7496,000$; $p = 0,909$), humor deprimido ($U = 7114,500$; $p = 0,422$), ou bem-estar positivo ($U = 7413,500$; $p = 0,793$).

Esses dados sugerem que, no presente estudo, a quantidade de animais de estimação que os participantes possuem não influencia significativamente seus níveis de vinculação afetiva com os animais, nem suas competências socioemocionais ou bem-estar psicológico percebido.

Diferenças entre Grupos Etários Relativamente à Vinculação-Animal, Competências Socioemocionais e Bem-estar Psicológico

Com o objetivo de explorar eventuais diferenças entre grupos etários (jovens adultos, adultos e adultos maduros) no que diz respeito à vinculação aos animais, competências socioemocionais, às diversas dimensões do bem-estar psicológico (como ansiedade, humor deprimido, bem-estar positivo, autocontrolo, saúde geral, vitalidade), à qualidade de vida e satisfação com a vida, recorreu-se ao teste de Kruskal-Wallis, dado que os pressupostos de normalidade não foram cumpridos. Os resultados constam na Tabela 9.

De forma geral, os resultados indicaram ausência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos etários na maioria das variáveis analisadas. Contudo, observaram-se algumas tendências e uma diferença significativa pontual.

A subescala Ansiedade, da variável do bem-estar psicológico geral, apresentou uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos etários ($H = 8,446$; $p = 0,015$), sugerindo que os níveis de ansiedade variam conforme a faixa etária. De forma descritiva, observa-se que os adultos maduros relatam, proporcionalmente, níveis mais elevados de ansiedade (16,7%) do que os adultos (9,0%) e os jovens adultos (4,4%).

Apesar de não alcançarem significância estatística, algumas variáveis revelam algumas tendências relevantes. Por exemplo, na vinculação aos animais (*LAPS*), os jovens

adultos apresentam pontuações mais elevadas comparativamente aos adultos maduros ($H = 5,023$; $p = 0,081$), sugerindo uma possível diminuição da vinculação com o avançar da idade. O mesmo padrão pode ser observado no bem-estar positivo ($H = 4,434$; $p = 0,109$), com os jovens adultos a apresentarem maiores níveis médios.

As restantes variáveis, nomeadamente competências socioemocionais (*SEE*), bem-estar psicológico geral (*EBEPG*) e os seus indicadores, qualidade de vida e satisfação com a vida – não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de idade ($p > 0,05$).

Estes resultados indicam que, no presente estudo, apenas a ansiedade variou significativamente entre faixas etárias, sendo mais prevalente nos participantes mais velhos. As outras dimensões do bem-estar e vinculação aos animais mantiveram-se relativamente estáveis entre os diferentes grupos etários.

Tabela 9

Diferenças entre Grupos Etários Relativamente à Vinculação aos Animais, Competências Socioemocionais e Bem-estar Psicológico

	Jovens Adultos		Adultos		Adultos Maduros		H	p
	N	%	N	%	N	%		
LAPS	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%	5,023	0,081
SEE	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%	2,709	0,258
EBEPG	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%	2,183	0,336
Ansiedade	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%	8,446	0,015
Humor Deprimido	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%	1,853	0,396
Bem-estar	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%	1,652	0,438
Positivo							4,434	0,109
Autocontrolo	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%	3,741	0,154
Saúde Geral	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%	4,576	0,101
Vitalidade	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%	1,534	0,464
Qualidade de Vida	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%	0,475	0,789
Satisfação com a Vida	89	35,9%	81	32,7%	78	31,5%		

Nota. Total de participantes com animais de companhia que responderam a esta questão (N = 248)

Diferenças Relativamente ao Tempo de Adoção de Animais de Companhia na Vinculação Humano-animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida

Tabela 10

Diferenças Relativamente ao Tempo de Adoção de Animais de Companhia na Vinculação Humano-animal, Competências Socioemocionais, Bem-estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida

	Até 1 ano		1 a 3 anos		Mais de 3 anos		H	p
	N	%	N	%	N	%		
LAPS	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%	1,203	0,548
SEE	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%	1,195	0,550
EBEPG	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%	1,857	0,395
Ansiedade	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%	0,960	0,619
Humor Deprimido	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%	1,620	0,445

Bem-estar	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%	2,708	0,258
Positivo							4,181	0,124
Autocontrolo	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%	1,602	0,449
Saúde Geral	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%	3,781	0,151
Vitalidade	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%	0,888	0,642
Qualidade de Vida	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%	0,789	0,674
Satisfação com a Vida	25	10,1%	57	23,0%	166	66,9%		

Nota. Total de participantes com animais de companhia que responderam a esta questão (N = 248)

Diferenças Relativamente ao Tempo de Adoção de Animais de Companhia na Vinculação Humano-Animal, Competências Socioemocionais, Bem-Estar Psicológico, Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida

Com o objetivo de analisar as diferenças entre os participantes quanto ao tempo que possuem os seus animais de estimação (até 1 ano, entre 1 e 3 anos, e mais de 3 anos), relativamente à vinculação afetiva aos animais, competências socioemocionais e indicadores de saúde psicológica, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis.

De forma geral, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em nenhuma das variáveis analisadas ($p > 0,05$). Isto inclui as dimensões da vinculação aos animais (*LAPS*), competências socioemocionais (*SEE*), bem-estar psicológico (*EBEPG*), ansiedade, humor deprimido, bem-estar positivo, autocontrolo, saúde geral, vitalidade, qualidade de vida e satisfação com a vida.

Estes resultados sugerem que o tempo de convivência com os animais de companhia, seja recente ou prolongado, não tem um impacto diferenciador estatisticamente significativo nas variáveis avaliadas nesta amostra. Do mesmo modo, o nível de vinculação afetiva aos animais manteve-se relativamente estável independentemente do tempo de posse.

Análise dos itens da LAPS

Tabela 11

Análise dos itens da LAPS

Variável	N	M	Mdn	Mo	Min	Máx	DP
Item 1	248	3,65	4,00	4	1	5	1,164
Item 2	248	3,52	4,00	4	1	5	1,276
Item 3	248	3,73	4,00	4	1	5	1,235
Item 4	248	3,74	4,00	4	1	5	1,269
Item 5	248	3,44	4,00	4	1	5	1,327
Item 6	248	3,95	4,00	4	1	5	1,134

Item 7	248	3,96	4,00	5	1	5	1,238
Item 8	248	4,01	5,00	5	1	5	1,333
Item 9	248	3,42	4,00	5	1	5	1,498
Item 10	248	4,15	4,00	5	1	5	1,054
Item 11	248	3,93	4,00	5	1	5	1,171
Item 12	248	3,76	4,00	4	1	5	1,129
Item 13	248	4,24	5,00	5	1	5	1,013
Item 14	248	4,47	5,00	5	1	5	0,930
Item 15	248	4,28	5,00	5	1	5	1,019
Item 16	248	4,36	5,00	5	1	5	1,009
Item 17	248	4,23	5,00	5	1	5	1,068
Item 18	248	4,48	5,00	5	1	5	0,944
Item 19	248	4,51	5,00	5	1	5	0,886
Item 20	248	4,52	5,00	5	1	5	0,904
Item 21	248	4,52	5,00	5	1	5	1,061
Item 22	248	4,38	5,00	5	1	5	0,941
Item 23	248	4,40	5,00	5	1	5	1,005

Nota. Total de participantes com animais de companhia que responderam a esta questão (N = 248)

Para avaliar a qualidade da vinculação humano-animal, foi utilizada a *LAPS*, composta por 23 itens, dos quais dois são inversamente pontuados (itens 8 e 21). A análise descritiva dos itens revelou uma tendência geral para altos níveis de vinculação emocional e afetiva com os animais. A maioria dos itens apresentou médias superiores a 4, destacando-se especialmente os itens:

- Item 20 (“Sinto que o meu animal de companhia fazia parte da minha família”), com média de 4,52 (DP = 0,904);
- Item 19 (“O meu animal de companhia fazia-me sentir feliz”), com média de 4,51 (DP = 0,886);
- Item 18 (“Considero que o meu animal de companhia era uma grande companhia”), com média de 4,48 (DP = 0,944);
- Item 14 (“Os animais de companhia merecem tanto respeito como os humanos”), com média de 4,47 (DP = 0,930).

Esses resultados sugerem que os participantes reconhecem os seus animais de companhia como figuras significativas, dotadas de valor emocional, afetivo e social comparável ao de familiares e amigos. Os itens invertidos também apresentam médias elevadas, nomeadamente o item 21 (“Não era muito próximo/a do meu animal de companhia”), cuja média foi de 4,52, indicando uma forte rejeição à ideia de distanciamento emocional. O item 8 (“Penso que o meu animal de companhia era apenas um animal de companhia”) obteve média de 4,01.

Por outro lado, os itens com médias relativamente mais baixas foram o item 9 (“Adorava o meu animal de companhia porque ele nunca me julgava”), com média de 3,42 (DP = 1,498), e o item 5 (“Os meus sentimentos acerca das pessoas eram influenciados pela forma como reagiam ao meu animal de companhia”), com média de 3,44 (DP = 1,327). Esses dados sugerem uma maior variabilidade nas respostas, refletindo possíveis diferenças individuais na forma como o animal influencia interações sociais e percepção de julgamento.

No geral, os resultados da LAPS evidenciam um forte vínculo humano-animal na amostra estudada, com os animais sendo percebidos como fontes de apoio emocional, companhia, compreensão e felicidade, reforçando seu papel central na vida dos tutores.

Discussão dos Resultados

O presente estudo teve como objetivo analisar as relações entre a vinculação aos animais de companhia, as competências socioemocionais e diversos indicadores de bem-estar psicológico em adultos, considerando ainda variáveis sociodemográficas como sexo, escolaridade, situação profissional, número de animais e faixa etária. De forma geral, os resultados obtidos contribuem para uma melhor compreensão do papel das relações humano-animal no bem-estar emocional e social, bem como dos fatores que podem moderar estas interações. A maioria dos participantes (66,9%) convive com animais há mais de três anos, sugerindo vínculos afetivos duradouros e estáveis, potencialmente associados a benefícios emocionais.

A análise descritiva mostrou que a maioria dos participantes (56,5%) possui dois ou mais animais de companhia, sendo os cães (58,9%) e os gatos (50,8%) as espécies mais prevalentes. Este padrão reflete uma valorização crescente da presença de animais no cotidiano, em especial de espécies que facilitam a construção de laços afetivos com os humanos (Gee et al., 2017; Hughes et al., 2021).

A análise das correlações revelou que a vinculação afetiva com os animais (LAPS) apresentou apenas uma correlação fraca, embora estatisticamente significativa, com as competências socioemocionais (SEE) ($r = 0,15$; $p \leq 0,050$), sem associações relevantes com os indicadores de bem-estar psicológico. Estes resultados **confirmam parcialmente a Hipótese 1 (H1)**, indicando que, embora os laços com os animais possam favorecer um ligeiro incremento nas capacidades emocionais e interpessoais, não exercem, por si só, um impacto substancial sobre a saúde mental geral. Este resultado está em consonância com estudos que sugerem que os benefícios psicológicos dos animais de companhia se manifestam mais fortemente em populações específicas, como idosos ou pessoas em situação de vulnerabilidade (Bernhardt et al., 2024; Sahebalzamani et al., 2020).

Os resultados **não confirmaram a Hipótese 2 (H2)**, uma vez que não foram observadas correlações estatisticamente significativas entre a vinculação humano-animal e os indicadores de bem-estar psicológico. Isso sugere que, embora a vinculação com animais de companhia possa ter relevância emocional, não atua como um fator determinante isolado do bem-estar psicológico. O efeito não significativo pode estar relacionado com as características da amostra, composta maioritariamente por indivíduos jovens, do sexo

feminino, predominantemente empregados e sem vulnerabilidades clínicas ou situações de stress crónico. De facto, as respostas obtidas na escala de bem-estar psicológico geral indicam níveis moderados a elevados, sugerindo que amostra não apresentava vulnerabilidades que pudessem amplificar os efeitos da vinculação humano-animal. Este aspeto é particularmente relevante, pois estudos anteriores apontam que os efeitos positivos do vínculo com animais tendem a ser mais pronunciados em populações vulneráveis ou em contextos de stress elevado, como idosos isolados, indivíduos com doenças crónicas ou vítimas de trauma (Applebaum et al., 2021; Oosthuizen et al., 2023). Adicionalmente, o bem-estar psicológico é um constructo multifacetado, influenciado por múltiplas variáveis estruturais e contextuais, como relações interpessoais, saúde mental pré-existente e suporte social humano, que podem sobrepor ou moderar os efeitos da vinculação com animais (Barker et al., 2018; Hernandez et al., 2017). Deste modo, a ausência de correlações significativas pode refletir que, em indivíduos jovens, saudáveis e socioeconomicamente estáveis, a vinculação com animais, embora emocionalmente relevante, não é suficiente para impactar isoladamente indicadores gerais de bem-estar psicológico.

Em contrapartida, as competências socioemocionais (SEE) mostraram correlações moderadas a fortes, todas estatisticamente significativas, com os indicadores de bem-estar psicológico: bem-estar geral ($r = 0,41$), bem-estar positivo ($r = 0,50$), vitalidade ($r = 0,41$), qualidade de vida ($r = 0,45$) e satisfação com a vida ($r = 0,40$). Além disso, foram observadas correlações negativas entre as competências socioemocionais e indicadores de sofrimento psicológico, como ansiedade ($r = -0,24$) e humor deprimido ($r = -0,27$), sugerindo um papel protetor destas competências, em linha com a literatura que as considera fatores de resiliência (Arican-Dinc & Gable, 2024; Mu et al., 2025).

Por outro lado, a **Hipótese 3 (H3)** não foi confirmada, dado que não se verificou qualquer correlação estatisticamente significativa entre a vinculação humano-animal, a qualidade de vida ou a satisfação com a vida. Este resultado sugere que a vinculação com animais, embora emocionalmente relevante, não atua como determinante isolado do bem-estar global, podendo o seu efeito ser mediado por variáveis como o suporte social humano ou as condições de vida (Megari, 2013; Sahebalzamani et al., 2020). Estes resultados contrariam parte da literatura que aponta para efeitos positivos diretos dessa relação no bem-estar global. Estudos como os de Sung & Han, (2023) demonstraram que um nível elevado de vinculação humano-animal tem efeitos positivos na QV. De forma semelhante, Howard et al.,

(2021), indicam que a qualidade do vínculo humano-animal pode aumentar significativamente a satisfação com a vida, uma vez que os animais de companhia proporcionam companhia, apoio emocional e uma redução dos níveis de stress. Embora os resultados obtidos, descrevam que a vinculação com animais seja emocionalmente significativa, esta pode não ser suficiente para afetar, de forma isolada, domínios mais abrangentes como a qualidade de vida geral ou a satisfação com a vida, que envolvem variáveis estruturais, como a saúde, profissão, relações humanas, estabilidade financeira. Além disso, estudos mais recentes têm sugerido que os efeitos positivos dos animais no bem-estar tendem a ser mais pronunciados em populações vulneráveis ou em situações de stress elevado, como idosos em isolamento (Ikeuchi et al., 2021; (M. J. Hughes et al., 2019), vítimas de trauma (Lass-Hennemann et al., 2020), ou pessoas com doenças crónicas (Carr et al., 2019), e a presente amostra é predominantemente composta por jovens adultos sem indicação de vulnerabilidades significativas.

A análise por sexo atribuído à nascença revelou diferenças significativas em várias dimensões. As mulheres reportaram níveis mais elevados de vinculação aos animais (LAPS), em linha com estudos que apontam para uma maior expressividade emocional feminina nas relações afetivas com animais (Herzog, 2007; Prato-Previde et al., 2006). Em contrapartida, os homens apresentaram pontuações superiores em bem-estar positivo, autocontrolo e vitalidade, mas também níveis mais altos de ansiedade e humor deprimido, evidenciando um padrão emocional ambivalente. Este fenómeno pode estar associado a diferentes normas culturais e sociais sobre a expressão emocional (Chaplin, 2014; Wollast et al., 2025). Apesar dessas diferenças, as mulheres reportaram níveis mais elevados de qualidade de vida, o que sugere uma perceção global mais positiva da sua vida.

A escolaridade demonstrou ser um fator diferenciador para as competências socioemocionais, qualidade de vida e satisfação com a vida, com melhores resultados entre participantes com ensino superior. Estes dados corroboram estudos que associam níveis educacionais mais elevados a melhores recursos emocionais e sociais (Du et al., 2023). No entanto, a vinculação aos animais e o bem-estar psicológico geral não apresentaram diferenças significativas em função da escolaridade, sugerindo que estes fatores não dependem diretamente da formação académica.

A situação profissional revelou diferenças significativas, com os participantes empregados a reportarem menores níveis de ansiedade e humor deprimido e maiores níveis

de bem-estar positivo, vitalidade e qualidade de vida. Estes resultados estão de acordo com estudos que associam o trabalho ao sentimento de utilidade, estrutura identitária e integração social (Berrios et al., 2016; Toubassi et al., 2022).

Relativamente ao número de animais de companhia, não foram encontradas diferenças significativas em qualquer variável analisada, o que reforça a ideia de que **a qualidade do vínculo** estabelecido com o animal é mais relevante do que a quantidade de animais (Orlando & Chin, 2025).

A análise por grupos etários mostrou diferenças apenas na variável ansiedade, com adultos mais velhos a reportarem níveis mais elevados, o que pode refletir preocupações típicas do envelhecimento, como saúde física ou estabilidade económica (Bergman & Segel-Karpas, 2021). Observou-se ainda uma tendência para maior vinculação e bem-estar positivo nos jovens adultos, possivelmente devido ao papel de suporte emocional que os animais desempenham em fases de vida com transições marcantes, como independência ou entrada no mercado de trabalho (Hawkins et al., 2024).

Por fim, o tempo de adoção dos animais (até 1 ano, entre 1-3 anos, mais de 3 anos) não apresentou associações significativas com as variáveis analisadas, indicando que **a duração da convivência não é, por si só, determinante** para os benefícios psicológicos percebidos. Estudos recentes sublinham que a qualidade da interação e o papel subjetivo atribuído ao animal são mais relevantes do que o tempo cronológico da relação (Ellis et al., 2024).

Neste sentido, os resultados sustentam a formulação da **Hipótese 4 (H4)**, segundo a qual as variáveis de vinculação humano-animal, competências socioemocionais, bem-estar psicológico, qualidade de vida e satisfação com a vida variam significativamente em função de características sociodemográficas, nomeadamente, o sexo atribuído à nascença, o nível de escolaridade, a situação profissional e faixa etária. Sublinhando a importância do papel das variáveis sociodemográficas na forma como os indivíduos experienciam a vinculação com os animais e nos seus indicadores de ajustamento psicológico e emocional.

Os resultados obtidos mostram que a vinculação humano-animal é emocionalmente significativa, mas o seu impacto direto no bem-estar psicológico é limitado nesta amostra geral. Em contraste, as competências socioemocionais revelaram-se variáveis preditoras

fortes e consistentes do bem-estar psicológico, confirmando a sua relevância para a promoção da saúde mental e para a satisfação com a vida.

Assim, este estudo reforça a necessidade de olhar para a relação humano-animal como um complemento emocional e não como um fator isolado de bem-estar. Estes resultados abrem espaço para futuras investigações que considerem variáveis mediadoras (por exemplo, suporte social, contexto familiar ou estratégias de *coping*), bem como estudos longitudinais que explorem os efeitos desta vinculação ao longo do tempo.

Conclusão

O presente estudo teve como principal objetivo compreender a relação entre a vinculação humano-animal, as competências socioemocionais e diversos indicadores de bem-estar psicológico ao longo das diferentes fases da vida adulta, considerando ainda as possíveis diferenças em função de variáveis sociodemográficas, como sexo, idade, escolaridade, situação profissional e número de animais de companhia. De forma geral, os resultados indicaram que, embora exista uma vinculação afetiva significativa entre os tutores e os seus animais de estimação, essa relação não se traduziu, de forma direta, em melhorias consistentes nos indicadores globais de saúde mental na amostra analisada.

Verificou-se apenas uma correlação fraca, mas estatisticamente significativa, entre a vinculação aos animais e as competências socioemocionais, confirmando parcialmente a H1, enquanto não foram encontradas associações relevantes com o bem-estar psicológico, não confirmando H2, nem com a qualidade de vida e a satisfação com a vida, não confirmando H3. Por outro lado, as competências socioemocionais mostraram correlações moderadas a fortes com diversos indicadores de bem-estar, o que reforça a sua importância como fatores de proteção emocional e de resiliência. Estes resultados estão alinhados com estudos prévios que apontam as competências socioemocionais como preditores robustos de ajustamento psicológico e social (Danner et al., 2021; Chan et al., 2022).

As análises sociodemográficas mostraram diferenças relevantes associadas ao sexo, escolaridade e situação profissional, evidenciando que fatores contextuais desempenham um papel importante na forma como os indivíduos experienciam o bem-estar e a relação com os animais. Em contrapartida, o número de animais, o tempo de convivência e a idade não revelaram associações significativas, indicando que a qualidade do vínculo humano-animal é mais determinante do que aspetos quantitativos ou cronológicos.

Os resultados obtidos sublinham a importância de considerar a relação humano-animal como um elemento de suporte emocional, mas não como um fator único ou determinante para a saúde mental global. A vinculação aos animais parece atuar como fonte de conforto, estabilidade e companhia, complementando outras dimensões relacionais e sociais do indivíduo (Amiot & Bastian, 2015; Ellis et al., 2024).

Apesar da relevância dos resultados, este estudo apresenta limitações que devem ser reconhecidas. A amostra foi obtida por conveniência, com predomínio de participantes do

sexo feminino e de jovens adultos com elevado nível educacional, o que limita a generalização dos resultados. Adicionalmente, o uso de medidas de autorrelato pode estar sujeito a vieses de desejabilidade social e a dificuldades na autoavaliação.

Para estudos futuros, recomenda-se a utilização de metodologias mistas (quantitativas e qualitativas) e desenhos longitudinais, de modo a compreender melhor a evolução e o impacto da relação humano-animal ao longo do tempo, bem como os fatores mediadores (suporte social, *coping*, personalidade) que podem explicar os efeitos encontrados. Seria também pertinente explorar populações clínicas ou vulneráveis, onde o impacto emocional da presença animal pode ser mais expressivo (Applebaum et al., 2021; Testoni et al., 2017).

No plano prático, os resultados sugerem que as competências socioemocionais devem ser promovidas em diversos contextos (educativos, laborais, comunitários), dado o seu impacto positivo no bem-estar psicológico, enquanto a relação com animais de companhia pode ser incorporada como complemento em programas de intervenção assistida por animais ou em contextos terapêuticos, reforçando a regulação emocional e o suporte psicológico.

Os resultados deste estudo sugerem várias implicações para a prática da Psicologia Clínica e da Saúde. Primeiramente, a promoção de competências socioemocionais deve ser uma prioridade em programas de prevenção e intervenção, dado o seu impacto protetor sobre a saúde mental. Em paralelo, o vínculo humano-animal pode ser valorizado como um recurso complementar em contextos terapêuticos, nomeadamente através de intervenções assistidas por animais, que têm demonstrado benefícios na regulação emocional e na redução de sintomas de ansiedade e depressão (Muñoz Lasa et al., 2022). Além disso, os psicólogos e profissionais de saúde devem reconhecer a importância do vínculo com os animais no bem-estar dos indivíduos, integrando este fator na avaliação clínica e no desenho de estratégias de suporte emocional.

Finalmente, recomenda-se que as políticas públicas e comunitárias incluam programas de sensibilização sobre o potencial terapêutico da relação humano-animal, e que a investigação futura aprofunde o impacto destas interações em populações específicas, como idosos isolados, pessoas com perturbações de humor ou crianças em risco, de forma a consolidar práticas baseadas na evidência.

Referências

- Adrian, J., & Stitt, A. L. (2017). Pet loss, complicated grief, and Post-Traumatic stress disorder in Hawaii. *Anthrozoos*, 30(1), 123–133.
<https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1270598>
- Ainsworth, J., & Watson, B. (2023). The role of companion animals in enhancing quality of life: Insights from recent research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3456. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043456>
- 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>
- Applebaum, J. W., MacLean, E. L., & McDonald, S. E. (2021). Love, fear, and the human-animal bond: On adversity and multispecies relationships. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 7, 100071. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100071>
- Arican-Dinc, B., & Gable, S. L. (2024). Empathic accuracy and interpersonal emotion regulation in close relationships. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0001448>
- Aylett, L., & Smith, J. (2020). The impact of pet ownership on mental health: A review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11, 586574.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586574>
- Barker, S. B., Schubert, C. M., Barker, R. T., Kuo, S. I., Kendler, K. S., & Dick, D. M. (2018). The relationship between pet ownership, social support, and internalizing symptoms in students from the first to fourth year of college. *Applied Developmental Science*, 24(3), 279–293. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1476148>
- Barnard-Nguyen, S., Breit, M., Anderson, K., & Nielsen, J. (2016). Pet Loss and Grief: Identifying At-risk Pet Owners during the Euthanasia Process. *Anthrozoos*, 29(3), 421–430. <https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1181362>
- Bergman, Y. S., & Segel-Karpas, D. (2021). Aging anxiety, loneliness, and depressive symptoms among middle-aged adults: The moderating role of ageism. *Journal of Affective Disorders*, 290, 89–92. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.077>
- Bernhardt, L. K., Vashe, A., Bernhardt, G. V., & Pinto, J. (2024). Animal-assisted intervention for geriatric well-being: A comprehensive review. *PubMed*, 175(5), 362–369. <https://doi.org/10.7417/ct.2024.5126>
- Berrios, M. P., Extremera, N., & Nieto-Flores, M. P. (2016). Exploring the socio-emotional factors associated with subjective well-being in the unemployed. *PeerJ*, 4, e2506.
<https://doi.org/10.7717/peerj.2506>

- Brooks, H. L., Rushton, K., Walker, S., Lovell, K., Bee, P., & Rogers, A. (2020). 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*(1), 31-44
- Carr, E. C., Wallace, J. E., Pater, R., & Gross, D. P. (2019). Evaluating the Relationship between Well-Being and Living with a Dog for People with Chronic Low Back Pain: A Feasibility Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(8), 1472. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081472>
- Chan, M., Schonert-Reichl, K. A., & Binfet, J. (2022). Human–Animal Interactions and the Promotion of social and Emotional Competencies: A scoping review. *Anthrozoos, 35*(5), 647–692. <https://doi.org/10.1080/08927936.2022.2042080>
- Chaplin, T. M. (2014). Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual perspective. *Emotion Review, 7*(1), 14–21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>
- Chur-Hansen, A., & Winefield, H. R. (2019). Pets and human health: The role of pet ownership in improving quality of life. *Journal of Health Psychology, 24*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/1359105317696813>
- Danner, D., Lechner, C. M., & Spengler, M. (2021). Editorial: Do we need Socio-Emotional skills? *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723470>
- De Sousa, R. D., Rodrigues, A. M., Gregório, M. J., Da Cunha Branco, J., Gouveia, M. J., Canhão, H., & Dias, S. S. (2017). Anxiety and depression in the Portuguese older adults: prevalence and associated factors. *Frontiers in Medicine, 4*. <https://doi.org/10.3389/fmed.2017.00196>
- De Souza, R. R., & Faiad, C. (2023). Escala de competências socioemocionais para estudantes universitários: Produção de normas e sua relação com bem-estar subjetivo. *Psicología Conocimiento Y Sociedad, 13*(1). <https://doi.org/10.26864/pcs.v13.n1.5>
- Dickson, A., Smith, M., Smith, F., Park, J., King, C., Currie, K., Langdrige, D., Davis, M., & Flowers, P. (2019). Understanding the relationship between pet owners and their companion animals as a key context for antimicrobial resistance-related behaviours: an interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology and Behavioral Medicine, 7*(1), 45–61. <https://doi.org/10.1080/21642850.2019.1577738>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in Subjective Well-Being Research. *Nature Human Behaviour, 2*(4), 253-260.

- Du, C., Miyazaki, Y., Dong, X., & Li, M. (2023). Education, Social Engagement, and Cognitive Function: A Cross-Lagged Panel analysis. *The Journals of Gerontology Series B*, 78(10), 1756–1764. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad088>
- Eckerd, L. M., Barnett, J., & Jett-Dias, L. (2016). Grief following pet and human loss: Closeness is key. *Death Studies*, 40(5), 275–282. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1139014>
- Ellis, A., Loughnan, S., Hawkins, R. D., & Stanton, S. C. E. (2024). The Associations between Human–Companion Animal Relationship Duration, Companion Animal Life Stage, and Relationship Quality. *Animals*, 14(11), 1606. <https://doi.org/10.3390/ani14111606>
- Ellis, A. D., Stanton, S. C. E., Hawkins, R., & Loughnan, S. (2024). The Link between the Nature of the Human–Companion Animal Relationship and Well-Being Outcomes in Companion Animal Owners. *Animals*, 14(3), 441. <https://doi.org/10.3390/ani14030441>
- Endenburg, N., & Van Lith, H. (2011). The influence of animals on the development of children. *The Veterinary Journal*, 190(2), 208–214. <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2010.11.020>
- Field, N. P., Orsini, L., Gavish, R., & Packman, W. (2009). Role of attachment in response to pet loss. *Death Studies*, 33(4), 334–355. <https://doi.org/10.1080/07481180802705783>
- Flykt, M., Vänskä, M., Punamäki, R., Heikkilä, L., Tiitinen, A., Poikkeus, P., & Lindblom, J. (2021). Adolescent attachment profiles are associated with mental health and Risk-Taking behavior. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.761864>
- Friedmann, E., & Gee, N. R. (2021). Critical Review of Research Methods Used to Consider the Impact of Human–Animal Interaction on Older Adults’ Health. *Frontiers in Psychology*, 12, 709-722.
- Friedmann, E., Son, H., & Saleem, M. (2015). *The Animal–Human bond*. In Elsevier eBooks (pp. 73–88).
- Gee, N. R., Mueller, M. K., & Curl, A. L. (2017). Human–Animal Interaction and Older Adults: An Overview. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01416>
- Gondim, S. M. G., De Moraes, F. A., & Brantes, C. D. a. A. (2014). Socio-emotional competences: a key factor on the development of work competences. *Revista Psicologia Organizações E Trabalho*, 14(4), 394–406.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572014000400006&lng=en

- Gonzalez, A., Turner, A., & O'Sullivan, R. (2020). The Role of Pets in Developing Empathy in Young Adults: A Comparative Study. *Anthrozoös*, 33(4), 555-570.
<https://doi.org/10.1080/08927936.2020.1791397>
- Hammer, D. A., Melhuish, E., & Howard, S. J. (2018). Antecedents and consequences of social-emotional development: A longitudinal study of academic achievement. *Archives of Scientific Psychology*, 6(1), 105–116. <https://doi.org/10.1037/arc0000034>
- Hawkins, R. D., Kuo, C., & Robinson, C. (2024). Young adults' views on the mechanisms underpinning the impact of pets on symptoms of anxiety and depression. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1355317>
- Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2017). Psychological Well-Being and Physical Health: associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 10(1), 18–29.
<https://doi.org/10.1177/1754073917697824>
- Herzog, H. A. (2007). Gender Differences in Human–Animal Interactions: A review. *Anthrozoös*, 20(1), 7–21. <https://doi.org/10.2752/089279307780216687>
- Herzog, H. (2019). The Impact of Pets on Human Health and Psychological Well-Being: Fact, Fiction, or Hypothesis? *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 236-239.
- Howard, A., & Riger, S. (2021). Companion Animals and Life Satisfaction: The Moderating Role of Emotion Regulation. *Anthrozoös*, 34(5), 631-646.
- Hoy-Gerlach, J., Vincent, A., & Ortiz, J. (2020). Emotional Support Animals in the United States: Emergent Guidelines for Mental Health Clinicians. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health*, 7(2), 141-149
- Huang, X., & Lajoie, S. P. (2023). Social emotional interaction in collaborative learning: Why it matters and how can we measure it? *Social Sciences & Humanities Open*, 7(1), 100447. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100447>
- Hughes, A. M., Braun, L., Putnam, A., Martinez, D., & Fine, A. (2021). Advancing Human–Animal Interaction to Counter Social isolation and Loneliness in the time of COVID-19: A model for an Interdisciplinary Public Health consortium. *Animals*, 11(8), 2325. <https://doi.org/10.3390/ani11082325>
- Hughes, B. R., & Harkin, B. L. (2022). The impact of continuing bonds between pet owners and their pets following the death of their pet: a systematic narrative synthesis.

OMEGA - Journal of Death and Dying, 003022282211259.

<https://doi.org/10.1177/00302228221125955>

- Hughes, M. J., Verreynne, M., Harpur, P., & Pachana, N. A. (2019). Companion Animals and Health in Older Populations: A Systematic review. *Clinical Gerontologist*, 43(4), 365–377. <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1650863>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology. Health and Well-being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Ikeuchi, T., Taniguchi, Y., Abe, T., Seino, S., Shimada, C., Kitamura, A., & Shinkai, S. (2021). Association between Experience of Pet Ownership and Psychological Health among Socially Isolated and Non-Isolated Older Adults. *Animals*, 11(3), 595. <https://doi.org/10.3390/ani11030595>
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington attachment to pets scale (LAPS). *Anthrozoös*, 5(3), 160-175.
- Kanat-Maymon, Y., Antebi, A., & Zilcha-Mano, S. (2016). Basic psychological need fulfillment in human–pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, 92, 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.025>
- Krause-Parello, C. A. (2012). Pet ownership and older women: the relationships among loneliness, pet attachment support, human social support, and depressed mood. *Geriatric Nursing*, 33(3), 194–203. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2011.12.005>
- Krause-Parello, C. A., & Wilkins, A. (2018). The Effect of Animal-Assisted Therapy on Quality of Life and Anxiety in Older Adults. *Journal of Nursing Research*, 26(4), 290-298. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000251>
- Lass-Hennemann, J., Schäfer, S. K., Sopp, M. R., & Michael, T. (2020). The Relationship between Dog Ownership, Psychopathological Symptoms and Health-Benefitting Factors in Occupations at Risk for Traumatization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2562. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072562>
- 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(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04199-1>
- LeBlanc, R. G. (2019). THE HUMAN-ANIMAL BOND: SOCIAL NETWORK COMPOSITIONS, ANIMAL COMPANIONS, AND HEALTH. *Innovation in Aging*, 3, S201. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz038.726>

- Lechner, C. M., Anger, S., & Rammstedt, B. (2019). Socio-emotional skills in education and beyond: recent evidence and future research avenues. *In Edward Elgar Publishing eBooks*. <https://doi.org/10.4337/9781788110426.00034>
- Liu, H., Lin, J., & Lin, W. (2024). Cognitive mechanisms and neurological foundations of companion animals' role in enhancing human psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354220>
- Lombardo, P., Jones, W., Wang, L., Shen, X., & Goldner, E. M. (2021). The Fundamental Association between Mental Health and Life Satisfaction: Results from Successive Waves of a Canadian National Survey. *BMC Public Health*, 21(1), 1-9
- McBrien, A., Wild, M. & Bachorowski, J. A. (2018). Social-Emotional Expertise (SEE) Scale: development and initial validation. *Assessment*, 27(8), 1718-1730. <https://doi.org/10.1177%2F1073191118794866>
- McDonald, S. E., O'Connor, J., Matijczak, A., Tomlinson, C. A., & Murphy, J. L. (2021). Examining the Role of Pets in Enhancing Life Satisfaction among Older Adults Living Alone. *Journal of Aging and Health*, 33(5-6), 422-437.
- Megari, K. (2013). Quality of life in chronic disease patients. *Health Psychology Research*, 1(3), 27. <https://doi.org/10.4081/hpr.2013.e27>
- Miranda, M. I. L. D. A. R. (2011). A importância do vínculo para os donos de cães e gatos nas famílias portuguesas.
- Miyamoto, K., Huerta, C., & Kubacka, K. (2015). Fostering social and emotional skills for Well-Being and Social Progress. *European Journal of Education*, 50(2), 147–159. <https://doi.org/10.1111/ejed.12118>
- Mu, X., Wang, Q., Wu, N., & Liu, S. (2025). The influence of empathy on the interpersonal emotion regulation strategies of adolescents. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00802-z>
- Oosthuizen, K., Haase, B., Ravulo, J., Lomax, S., & Ma, G. (2023). The role of Human–Animal bonds for people experiencing crisis situations. *Animals*, 13(5), 941. <https://doi.org/10.3390/ani13050941>
- Orlando, E. M., & Chin, B. N. (2025). Human-animal bonds and mental health: Examining the roles of bond strength, interactions, and attachment security. *Human-Animal Interactions*. <https://doi.org/10.1079/hai.2025.0005>
- Packman, W., Field, N. P., Carmack, B. J., & Ronen, R. (2011). Continuing bonds and psychosocial adjustment in pet loss. *Journal of Loss and Trauma*, 16(4), 341–357. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572046>

- Prato-Previde, E., Fallani, G., & Valsecchi, P. (2006). Gender Differences in Owners Interacting with Pet Dogs: An Observational Study. *Ethology*, *112*(1), 64–73. <https://doi.org/10.1111/j.1439-0310.2006.01123.x>
- Prato-Previde, E., Ricci, E. B., & 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. M., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N. R., & 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>
- Reis, M., Matos, M.G. & equipa Aventura Social (2017). HBSC/JUnP: Comportamentos de Saúde dos Jovens Universitários Portugueses. Aventura Social/FMH/ULisboa/FCT
- Reperant, L. A., Cornaglia, G., & Osterhaus, A. D. M. E. (2012). The importance of understanding the Human–Animal Interface. In *Current Topics in Microbiology and Immunology* (pp. 49–81). https://doi.org/10.1007/82_2012_269
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sable, P. (1995). Pets, Attachment, and Well-Being across the Life Cycle. *Social Work*. <https://doi.org/10.1093/sw/40.3.334>
- Sahebalzamani, M., Rezaei, O., & Moghadam, L. F. (2020). Animal-assisted therapy on happiness and life quality of chronic psychiatric patients living in psychiatric residential care homes: a randomized controlled study. *BMC Psychiatry*, *20*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02980-8>
- Santo, E., & Da Silva, R. P., DO. (2015). *Bem-estar Psicológico : Validação da Escala Psychological General Well-being para a população portuguesa*. <https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/6992/1/Raquel%20Espirito%20Santo.pdf>
- Santos, A. B. N. D., Cunha, M., Novo, M., Massano-Cardoso, I., & Galhardo, A. (2022). Validação da versão portuguesa da Social-Emotional Expertise Scale. *Revista*

- Portuguesa De Investigação Comportamental E Social*, 8(1), 1–17.
<https://doi.org/10.31211/rpics.2022.8.1.245>
- Schwarzmueller-Erber, G., Maier, M., & Kundi, M. (2020). Pet attachment and wellbeing of Older-Aged recreational horseback riders. *International Journal of Environmental Research and Public Health/International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061865>
- Spain, B., O'Dwyer, L., & Moston, S. (2019). PET loss: understanding disenfranchised grief, memorial use, and posttraumatic growth. *Anthrozoos*, 32(4), 555–568.
<https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1621545>
- Spitznagel, M. B., Anderson, J. R., Marchitelli, B., Sislak, M. D., Bibbo, J., & Carlson, M. D. (2021). Owner quality of life, caregiver burden and anticipatory grief: How they differ, why it matters. *Veterinary Record*, 188(9). <https://doi.org/10.1002/vetr.74>
- Stavraki, M., García-Márquez, R., Bajo, M., Callejas-Albiñana, A. I., Paredes, B., & Díaz, D. (2022). Brief version of the RYFF Psychological Well-Being Scales for Children and Adolescents: Evidence of Validity. *PubMed*, 34(2), 316–322.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2021.235>
- Sung, J. Y., & Han, J. S. (2023). Exploring the Role of Empathy as a Dual Mediator in the Relationship between Human–Pet Attachment and Quality of Life: A Survey Study among Adult Dog Owners. *Animals*, 13(13), 2220.
<https://doi.org/10.3390/ani13132220>
- Tanner, M. A., & Francis, S. E. (2025). Protective factors for Adverse Childhood experiences: The role of emotion regulation and attachment. *Journal of Child and Family Studies*, 34(1), 25–40. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02989-7>
- Testoni, I., De Cataldo, L., Ronconi, L., & Zamperini, A. (2017). Pet loss and representations of death, attachment, depression, and euthanasia. *Anthrozoös*, 30(1), 135–148.
<https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1270599>
- Thompson, R. A., & Virmani, E. (2012). Socioemotional development. In Elsevier eBooks (pp. 504–511). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-375000-6.00339-6>
- Toubassi, D., Schenker, C., Roberts, M., & Forte, M. (2022). Professional identity formation: linking meaning to well-being. *Advances in Health Sciences Education*, 28(1), 305–318. <https://doi.org/10.1007/s10459-022-10146-2>
- Turan, M. E. (2021). The Relationship between Social Emotional Learning Competencies and Life Satisfaction in Adolescents: Mediating Role of Academic Resilience.

International Online Journal of Educational Sciences, 13(4).

<https://doi.org/10.15345/iojes.2021.04.012>

Wanser, S. H., Vitale, K. R., Thielke, L. E., Brubaker, L., & Udell, M. a. R. (2019). Spotlight on the psychological basis of childhood pet attachment and its implications

Psychology Research and Behavior Management, Volume 12, 469–479.

<https://doi.org/10.2147/prbm.s158998>

Wollast, R., Lüders, A., Nugier, A., Guimond, S., Phillips, J. B., Sutton, R. M., Douglas, K.

M., Sengupta, N. K., Lemay, E. P., Zand, S., Van Lissa, C. J., Bélanger, J. J.,

Abakoumkin, G., Khaiyom, J. H. A., Agostini, M., Ahmedi, V., Almenara, C. A.,

Atta, M., Bagci, S. C., Leander, N. P. (2025). Gender inequality and cultural values in explaining gender differences in positive and negative emotions: A comparison of 24 countries during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*.

<https://doi.org/10.1007/s12144-024-06989-0>

Wu, N. D., Liu, Y., & Yang, T. (2024). Pet ownership: A sign of superior socioeconomic

position? Evidences from six cities in China. *Preventive Veterinary Medicine*, 225,

106140. <https://doi.org/10.1016/j.prevetmed.2024.106140>

Anexos

Anexo A: *Declaração de consentimento informado*

Exmo.(a) Sr.(a),

No âmbito do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde na Unidade Curricular de Seminário de Dissertação da Egas Moniz School of Health and Science, sob a orientação da Professora Doutora Marta Sofia Pereira dos Reis, solicita-se autorização para a participação no estudo “Relação entre o Vínculo Humano-Animal, Competências Socioemocionais e Bem-Estar Psicológico em Adultos” com o objetivo de investigar o possível papel preditor da qualidade de vinculação humano animal para o desenvolvimento das competências socioemocionais, para o bem-estar psicológico, para a qualidade de vida e para a satisfação com a vida numa amostra de adultos, que consiste na seguinte participação: Preenchimento de questionários online, nomeadamente: um Questionário Sociodemográfico; a *Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS)*; a *Escala de Competências Socioemocionais (SEE)*; a *Escala de Bem-Estar Psicológico Geral (EBEPG)*, e uma questão sobre Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida, avaliada numa escala de Likert de 0 a 10. Para poder participar neste estudo terá de ter no mínimo 18 anos e ter um animal de companhia.

A participação neste estudo é voluntária, sendo possível desistir a qualquer momento sem qualquer consequência ou necessidade de justificação. A sua não participação não lhe trará qualquer prejuízo.

Este estudo pode trazer benefícios tais como um maior conhecimento sobre a importância do vínculo humano-animal no desenvolvimento de competências socioemocionais, no bem-estar psicológico e na qualidade de vida. Além disso, os resultados poderão fundamentar futuras intervenções e estratégias em contextos clínicos, educacionais ou sociais que promovam a saúde mental, a satisfação com a vida e a valorização das relações entre humanos e animais. Ao contribuir para o progresso do conhecimento científico, este estudo poderá também ajudar na criação de políticas ou práticas que favoreçam o bem-estar de ambas as partes nesta relação.

A informação recolhida destina-se unicamente a tratamento estatístico e/ou publicação e será tratada pelo(s) orientador(es) e/ou pelos seus mandatados. A sua recolha é anónima e confidencial, garantindo que a sua identidade não será revelada em publicações ou relatórios.

(Riscar o que não interessa)

ACEITO/NÃO ACEITO participar neste estudo, confirmando que fui esclarecido sobre as condições do mesmo e que não tenho dúvidas.

(Assinatura do participante ou, no caso de menores, do pai/mãe ou tutor legal)

Anexo B: *Questionário sociodemográfico*

No âmbito da minha dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na universidade Egas Moniz School of Health & Science, sob orientação da professora doutora Marta Sofia Pereira dos reis, solicita-se autorização para a participação no estudo que visa investigar o possível papel preditor da qualidade de vinculação humano-animal no desenvolvimento de competências socioemocionais, assim como o seu impacto no bem-estar psicológico, na qualidade de vida e na satisfação com a vida.

Além disso, este questionário procura compreender de que forma o impacto da vinculação humano-animal observado na fase adulta se manifesta em diferentes fases da vida adulta e se esses efeitos se mantêm consistentes ao longo do ciclo de vida.

O questionário destina-se a indivíduos que tenham idade igual ou superior a 18 anos de idade e que tenham um animal de companhia. A sua participação neste estudo é voluntária e anónima, sendo as suas respostas confidenciais e todos os dados recolhidos serão utilizados somente para fins académicos e estatísticos. Terá a possibilidade de desistir em qualquer fase do estudo.

Para poder participar neste estudo tem de ter no mínimo 18 anos e ter um animal de companhia.

Não existem respostas corretas ou erradas, por isso responda a todas as questões de forma mais sincera possível.

Caso esteja a utilizar um tablet ou smartphone, poderá ser necessário deslocar o ecrã lateralmente para visualizar todas as opções de resposta.

Caso tenha alguma questão ou dúvida, pode contactar-me através do e-mail: psicovinculoanimal@gmail.com

Agradecemos a sua disponibilidade em participar neste estudo.

SECÇÃO 1

Para participar no estudo é obrigatório aceitar o consentimento informado:

- Compreendi todos os objetivos desta investigação e que tenho a oportunidade de obter esclarecimentos adicionais.

Declaro que tomei conhecimento dos termos do consentimento informado e aceito participar neste estudo e que as minhas respostas sejam armazenadas e tratadas de forma anónima para fins académicos e estatísticos.

- Sim, tenho 18 anos ou mais e ACEITO participar no estudo.
- Tenho 18 anos ou mais, NÃO ACEITO participar no estudo

SECÇÃO 2 – Questionário Sociodemográfico

1.1. Idade

_____ anos

1.2. Qual é o seu sexo à nascença?

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não responder

1.3. Qual é a sua nacionalidade?

- Portuguesa
- Outra _____

1.4. Qual é o seu estado civil?

- Solteiro/a
- Casado/a
- Divorciado/a ou Separado/a
- Viúvo/a

1.5. Qual é o seu nível de escolaridade?

- 1º Ciclo (1º ao 4º ano)
- 2º Ciclo (5º e 6º ano)
- 3º Ciclo (7º ao 9º ano)
- Ensino Secundário (10º ao 12º ano)
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento
- Outra: _____

1.6. Qual é a sua situação profissional?

- Estudante
- Trabalhador por conta de outrem
- Trabalhador por conta própria
- Desempregado/a
- Reformado/a

1.7. Qual o seu nível socioeconómico?

Numa escala de 0 a 10, onde 0 representa as pessoas com menos recursos financeiros e piores condições de emprego, e 10 representa as pessoas com mais recursos financeiros e melhores condições de emprego, por favor selecione o número que melhor descreve a sua situação atual.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

- 9
- 10

SECÇÃO 3 – Experiências com Animais de Companhia

1.8. Quantos animais de companhia possui atualmente?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 ou mais

1.9. Há quanto tempo tem o(s) seu(s) atual(is) animal(is) de companhia?

- Menos de 6 meses
- 6 meses a 1 ano
- 1 a 3 anos
- Mais de 3 anos

1.10. Qual(is) o(s) tipo(s) de animal(is) de companhia que possui atualmente?

- Cães
- Gatos
- Furões
- Pequenos mamíferos (como coelhos, hamsters, porquinhos-da-índia, por exemplo)
- Aves domésticas (como periquitos, canários, por exemplo)
- Peixes ornamentais
- Aves domésticas (como periquitos, canários, por exemplo)
- Peixes ornamentais
- Répteis e anfíbios de pequeno porte
- Pequenos animais exóticos

SECCÃO 4 – Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) (Johnson et al., 1992;,
adaptação portuguesa por Miranda (2011).

11 – Por favor, considere as seguintes afirmações e escolha a opção com a qual mais se identifica. Para cada item considere a seguinte escala: 1 – “Discordo plenamente”; 2 – “Discordo em parte”; 3 – “Não sei ou não quero responder”; 4 – “Concordo em parte”; 5 – “Concordo plenamente”.

1. O meu animal de companhia significava mais para mim do que qualquer um dos meus amigos.
2. Muitas vezes confidenciava com o meu animal de companhia.
3. Eu acredito que os animais de companhia deveriam ter os mesmos direitos e privilégios que os membros da família.
4. Eu acredito que o meu animal de companhia era o meu melhor amigo.
5. Muitas vezes, os meus sentimentos acerca das pessoas eram influenciados pela forma como reagiam ao meu animal de companhia.
6. Eu adorava o meu animal de companhia porque ele/ela era mais leal do que a maioria das pessoas que eu conheço.
7. Eu gosto de mostrar a outras pessoas fotografias do meu animal de companhia.
8. Eu penso que o meu animal de companhia era apenas um animal de companhia*
9. Eu adorava o meu animal de companhia porque ele nunca me julgava.
10. O meu animal sabia quando me sentia mal.
11. Eu falo muitas vezes com outras pessoas acerca do meu animal de companhia.
12. O meu animal de companhia compreendia-me.
13. Eu acredito que gostar dos meus animais de companhia ajuda a manter-me saudável.
14. Os animais de companhia merecem tanto respeito como os humanos.
15. Eu e o meu animal de companhia tínhamos uma relação muito próxima.
16. Eu faria quase tudo para cuidar do meu animal de companhia.
17. Eu brincava muitas vezes com o meu animal de companhia.
18. Eu considero que o meu animal de companhia era uma grande companhia.
19. O meu animal de companhia fazia-me sentir feliz.
20. Eu sinto que o meu animal de companhia fazia parte da minha família.
21. Eu não era muito próximo/a do meu animal de companhia*
22. Ser dono do meu animal de companhia fazia parte da minha felicidade.

23. Eu considero que o meu animal de companhia era um amigo.

24. *itens invertidos

SECÇÃO 5 – Competências Socioemocionais Social-Emotional Expertise (SEE)

(McBrien et al., 2018) adaptado para a população portuguesa por Cunha, Santos &

Novo (2022).

12 - Leia todas as afirmações e assinale com uma cruz (X) o número que melhor se identifica com essa afirmação. Encontrará cinco números, variando de "1" (Nunca) a "3" (Neutro) e "5" (Sempre).

1. Faço bem contato visual
2. Consigo falar facilmente com diferentes pessoas (crianças, colegas, professores, etc)
3. Uso a linguagem corporal das pessoas como forma de me ajudar a reagir.
4. Nas interações sociais, as minhas expressões faciais estão perfeitamente sincronizadas.
5. Sou bom/boa a confrontar as pessoas sobre situações delicadas sem as fazer sentir constrangidas ou desrespeitadas.
6. Posso mostrar o meu aborrecimento sem deixar as pessoas chateadas ou magoadas.
7. Sou cuidadoso/a na forma como uso o toque nas minhas interações sociais.
8. Quando estou a conversar, os meus gestos com as mãos são uteis e não distraem.
9. Posso recorrer às minhas diversas competências sociais, utilizando-as de acordo com as características da situação.
10. Fico animado/a quando estou a falar.
11. Sou bom/boa a ler expressões faciais.
12. Em eventos sociais (por ex., festas), as pessoas costumam vir ter comigo e apresentar-se.
13. Sei exatamente o que dizer e fazer quando alguém que conheço está triste, desiludido.
14. Uso as qualidades da minha voz para influenciar os outros.
15. Consigo tornar as interações sociais constrangedoras em situações mais confortáveis.
16. Eu sorrio de forma “certa” nos momentos certos.
17. Se as pessoas me observassem num grupo, diriam que sou o/a mais dotado/a socialmente.

18. Consigo coordenar as minhas respostas emocionais com as emoções dos outros de uma forma natural.
19. Tenho uma postura corporal aberta e relaxada quando converso com as pessoas.
20. Pode dizer-se que tenho um rosto expressivo.
21. As pessoas são influenciadas pelos meus sinais emocionais.
22. Uso a minha voz para mostrar as minhas emoções.
23. Eu aceno com a cabeça as vezes suficientes para que os outros percebam que eu estou a ouvir.
24. Sei como acalmar uma conversa difícil, acesa.
25. Consigo facilmente utilizar o riso para fazer com que as pessoas se sintam bem.

SECÇÃO 6 – Escala de Bem-estar Psicológico Geral (EBEPG) (Harold Dupuy, 1984; adaptação portuguesa por Santo & Da Silva, (2015).

13. De seguida encontrará um conjunto de 22 questões acerca do seu bem-estar psicológico. Para cada questão deve escolher a resposta que melhor se aplica aos sintomas e sentimentos vividos durante o último mês.

1. Como se tem sentido em geral?
 - 5. De excelente humor
 - 4. De muito bom humor
 - 3. De bom humor quase sempre
 - 2. Tenho altos e baixos com frequência
 - 1. Quase sempre de mau humor
 - 0. De muito mau humor

2. Com que frequência tem doenças, indisposições, dores?
 - 0. Todos os dias
 - 1. Quase todos os dias
 - 2. Cerca de metade do tempo
 - 3. De vez em quando, mas menos de metade do tempo
 - 4. Raramente
 - 5. Nunca

3. Sente-se deprimido/a?
- 0. Sim, a ponto de pensar em me matar
 - 1. Sim, a ponto de não ligar a nada
 - 2. Sim, muito deprimido/a quase todos os dias
 - 3. Sim, bastante deprimido/a muitas vezes
 - 4. Sim, um pouco deprimido/a de vez em quando
 - 5. Não, nunca me senti deprimido/a
4. Tem tido controle firme do seu comportamento, pensamentos, emoções ou sentimentos?
- 5. Sim, claramente
 - 4. Sim, quase sempre
 - 3. Geralmente
 - 2. Não muito bem
 - 1. Não e estou de certo modo perturbado/a
 - 0. Não e estou muito perturbado/a
5. Tem sido incomodado/a pelo nervosismo ou pelos seus nervos?
- coisas
- 0. Extremamente, a ponto de não poder trabalhar ou tratar das coisas
 - 1. Muito
 - 2. Bastante
 - 3. Um pouco, o suficiente para me incomodar
 - 4. Um pouco
 - 5. Nada
6. Que energia, vigor ou vitalidade teve ou sentiu?
- 5. Muito cheio/a de energia, cheio/a de vigor
 - 4. Bastante energia a maior parte do tempo
 - 3. O meu nível de energia variou bastante
 - 2. Geralmente pouca energia ou vigor
 - 1. Muito pouca energia ou vigor a maior parte do tempo

- 0. Nenhuma energia ou vigor a maior parte do tempo
7. Sentia-me abatido/a e melancólico/a
- 5. Nunca
 - 4. Parte do tempo
 - 3. Algumas vezes
 - 2. Bastantes vezes
 - 1. A maior parte do tempo
 - 0. Todo o tempo
8. Esteve geralmente tenso/a ou sentia alguma tensão?
- 0. Sim, extremamente tenso/a a maior parte do tempo
 - 1. Sim, muito tenso/a a maior parte do tempo
 - 2. Geralmente não tenso/a, mas sentia-me bastante tenso/a algumas vezes
 - 3. Sentia-me um pouco tenso/a algumas vezes
 - 4. O meu nível de tensão era bastante baixo
 - 5. Nunca me senti tenso/a
9. Que felicidade, satisfação ou prazer tem tido na sua vida pessoal?
- 5. Extremamente feliz, não poderia estar mais satisfeito/a ou contente
 - 4. Muito feliz quase sempre
 - 3. Geralmente satisfeito/a, contente
 - 2. Às vezes bastante feliz, às vezes bastante infeliz
 - 1. Geralmente insatisfeito/a, infeliz
 - 0. Muito insatisfeito/a ou infeliz a maior parte do tempo
10. Sentia-se com saúde suficiente para levar a cabo as coisas que gostaria ou tinha que fazer?
- 5. Sim, perfeitamente
 - 4. Para a maior parte do tempo
 - 3. Problemas de saúde limitaram-me de certa forma

- 2. Tinha saúde suficiente apenas para tratar de mim mesmo/a
- 1. Precisava de alguma ajuda apenas para tratar de mim
- 0. Precisava de alguém para me ajudar na maior parte de todas as coisas que tinha que fazer

11. Já se sentiu triste, desencorajado/a, desesperado/a ou teve tantos problemas que se questionou se haveria alguma coisa que valesse a pena?

- 0. Extremamente, a ponto de quase desistir
- 1. MUITÍSSIMO
- 2. Bastante
- 3. Bastante, o suficiente para me incomodar
- 4. Um pouco
- 5. Nada

12. Acordei, sentindo-me fresco/a e descansado/a

- 0. Nunca
- 1. Poucas vezes
- 2. Algumas vezes
- 3. Bastantes vezes
- 4. A maior parte das vezes
- 5. Sempre

13. Tem estado preocupado/a ou teve algum receio pela sua saúde?

- 0. MUITÍSSIMO
- 1. Muito
- 2. Um pouco
- 3. Um pouco, mas não muito
- 4. Praticamente nunca
- 5. Nunca

14. Teve algum motivo para reacear perder o juízo, ou perder o controle no modo de agir, falar, sentir ou da memória?

- 5. Não

- 4. Só um pouco
 - 3. Um pouco, mas não o suficiente para me preocupar
 - 2. Um pouco e tenho estado um pouco preocupado/a
 - 1. Um pouco e estou bastante preocupado/a
 - 0. Sim, muito e estou muito preocupado/a
15. A minha vida diária estava cheia de coisas interessantes para mim.
- 0. Nunca
 - 1. Um pouco
 - 2. Parte do tempo
 - 3. Bastante
 - 4. A maior parte do tempo
 - 5. Sempre
16. Sentia-se activo/a, vigoroso/a, ou triste e indolente?
- 5. Muito ativo/a, vigoroso/a - todos os dias
 - 4. Quase sempre ativo/a, vigoroso/a - nunca triste, indolente
 - 3. Bastante ativo/a, vigoroso/a - raramente triste, indolente
 - 2. Bastante triste, indolente - raramente ativo/a, vigoroso/a
 - 1. Quase sempre triste, indolente - nunca verdadeiramente ativo/a, vigoroso/a
 - 0. Muito triste, indolente todos os dias
17. Tem-se sentido ansioso/a, preocupado/a ou aborrecido/a?
- 0. MUITÍSSIMO, a ponto de ficar doente ou quase doente
 - 1. Muito
 - 2. Bastante
 - 3. Às vezes, o suficiente para me incomodar
 - 4. Um pouco
 - 5. Nada
18. Eu estava emocionalmente estável e seguro/a de mim mesmo/a
- 0. Nunca

- 1. Um pouco
- 2. Algumas vezes
- 3. Bastantes vezes
- 4. A maior parte do tempo
- 5. Todo o tempo

19. Sentia-se relaxado/a e à-vontade ou nervoso/a, apertado/a, fechado/a?

- 5. Sentia-se relaxado/a e à-vontade todo o mês
- 4. Sentia-se relaxado/a e à-vontade a maior parte do tempo
- 3. Geralmente sentia-se relaxado/a, mas às vezes bastante

nervoso/a

- 2. Geralmente sentia-se nervoso/a, mas às vezes bastante

relaxado

- 1. Sentia-se nervoso/a, apertado/a ou fechado/a a maior parte do

tempo

- 0. Sentia-se nervoso/a, apertado/a, fechado/a durante todo o mês

20. Sentia-me alegre, jovial

- 0. Nunca
- 1. Parte do tempo
- 2. Algumas vezes
- 3. Bastantes vezes
- 4. A maior parte do tempo
- 5. Todo o tempo

21. Sentia-me cansado/a, esgotado/a ou exausto/a

- 5. Nunca
- 4. Parte do tempo
- 3. Algumas vezes
- 2. Bastantes vezes
- 1. A maior parte do tempo
- 0. Todo o tempo

22. Tem estado ou sentiu que estava debaixo de esforço, stress ou tensão?
- 0. Sim, quase mais do que eu poderia suportar
 - 1. Sim, bastante tensão
 - 2. Sim, alguma, mais do que o normal
 - 3. Sim, alguma, mas quase o normal
 - 4. Sim, um pouco
 - 5. Não, nada

**SECÇÃO 7 – Avaliação da Qualidade de Vida e Satisfação com a Vida do
estudo HBSC/JUnP (Reis et al., 2017)**

14. Em uma escala de 0 a 10, onde 0 representa a pior qualidade de vida possível e 10 a melhor qualidade de vida possível, como descreveria a sua qualidade de vida atualmente? (Por favor, selecione a opção que descreve melhor o que sente)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

15. Em uma escala de 0 a 10, onde 0 representa a menor satisfação possível com a vida e 10 a maior satisfação possível com a vida, como descreveria a sua satisfação com a vida atualmente? (Por favor, selecione a opção que descreve melhor o que sente)

- 0

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10