

O IDOSO NO QUOTIDIANO COM ANIMAL DE COMPANHIA

Laura Maria Monteiro Viegas¹;

ESEL, Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0003-1411-7245>

Susana Margarida da Silva Dias².

ERPI na Grande Lisboa, Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0003-4315-4491>

RESUMO: O envelhecimento populacional é um fenómeno crescente, com impactos significativos na saúde física e mental dos idosos. Neste contexto, a convivência com animais de companhia surge como uma estratégia complementar de promoção do bem-estar físico, emocional e social. Este capítulo analisa os benefícios e os riscos associados à presença de animais de companhia no quotidiano da pessoa idosa, com base em evidência científica atual. A interação com animais contribui para a redução do isolamento, melhoria da saúde mental e aumento da atividade física. No entanto, acarreta também desafios, como a sobrecarga de responsabilidades, riscos de queda e custos financeiros, sobretudo em idosos com menor autonomia. Os resultados apontam para a necessidade de uma avaliação individualizada, integrando a presença de animais de companhia em planos personalizados de envelhecimento ativo e saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Bem-estar. Animais de companhia

ELDERLY PEOPLE IN DAILY LIFE WITH PETS

ABSTRACT: Population aging is a growing phenomenon, with significant impacts on the physical and mental health of the elderly. In this context, living with companion animals emerges as a complementary strategy for promoting physical, emotional and social well-being. This chapter analyzes the benefits and risks associated with the presence of pets in the daily lives of elderly people, based on current scientific evidence. Interaction with animals contributes to reducing isolation, improving mental health and increasing physical activity. However, it also brings challenges, such as an overload of responsibilities, risks of falling and financial costs, especially for elderly people with less autonomy. The results point to the need for an individualized assessment, integrating the presence of pets into personalized plans for active and healthy aging.

KEY-WORDS: Elderly. Well-being. Pets.

INTRODUÇÃO

A nível mundial a população idosa e muito idosa está a aumentar e Portugal não é indiferente a este fenómeno. Na última década em Portugal, segundo os últimos Censos de 2021, agravou-se o fenómeno de envelhecimento da população, com o aumento expressivo da população idosa e a diminuição da população jovem. De fato, a percentagem de população idosa (65 e mais anos) representava 23,4% enquanto a de jovens (0- 14 anos) era de apenas 12,9%. o índice de envelhecimento subiu de 128 em 2011 para 182 para 2021 (Instituto Nacional de Estatística, 2022).

Apesar do critério da idade a partir do qual se consideram “Pessoas idosas” (65 anos) ser usado como indicador para a velhice, autores defendem que não é apenas o critério da idade cronológica que marca o seu início. De facto, além da idade cronológica, há um conjunto de fatores a nível biológico, psicológico, social e contextual que variam ao longo do ciclo de vida da pessoa, seguindo um ritmo e intensidade próprios que imprime ao envelhecimento uma singularidade

Há diversos fatores associados ao processo de envelhecimento: físicos, psicológicos, sociais, económicos e culturais pelo que se trata de um fenómeno extremamente individualizado. Neste processo, o ganho evidente em longevidade, traduzido pelo aumento da esperança média de vida, nem sempre se faz acompanhar de ganhos. De fato há perda física (capacidade funcional), perda de pessoas queridas, como os companheiros e os amigos, a separação dos filhos e a falta de ocupação fazem com que este individuo se sinta solitário e deprimido podendo desencadear algumas doenças psicológicas (BUENO et al., 2024).

Diante da crescente relevância dos agravos à saúde física e mental dos idosos, surgiram vários tratamentos e métodos preventivos para combatê-los (SOUTO et al 2019) como a interação com animais de companhia.

As interações entre homens e animais seja por companhia ou por trabalho datam de longa data. A relação entre o humano e o animal é caracterizada pela existência de um laço de vinculação entre o animal e o seu dono, vinda da prestação de cuidados e proteção (COUTO; MEDEIROS, 2021).

Os animais de companhia podem ser fonte de apoio para os idosos contribuindo para o seu bem-estar mas também podem ser fator de risco e motivo de preocupação. Apesar de uma constatação pessoal e profissional no nosso dia-a-dia de interação com os idosos, é um tema pouco explorado na literatura. Este texto tem o intuito de, com base na evidência científica, contribuir sucintamente para a visibilidade dos benefícios e desvantagens da convivência do idoso com o animal de companhia. Aborda-se a definição do animal de companhia, benefícios da posse do mesmo e como o mesmo pode ser fator de risco.

O animal de companhia

Para COUTO e MEDEIROS (2021) citando ROCHA (2016) animal de estimação é aquele que tem como finalidade fazer companhia aos indivíduos, que com eles cohabitam, têm um nome e participam das rotinas familiares, fazem parte da família gerando benefícios através das relações afetivas.

Os animais mais populares são os cães, os gatos, pássaros e cavalos, os quais são capazes de dar e retribuir afeto pelo que o afeto que une os membros da família se estende aos animais de companhia (COSTA; FERREIRA, 2018). Viver com pequenos animais tem se mostrado cada vez mais popular entre os idosos, trazendo benefícios significativos para a saúde mental e o bem-estar geral do proprietário do animal (TEIXEIRA; COUTINHO, 2024), podem ajudar a promover estilos de vida saudáveis, contribuindo para que a pessoa idosa possa envelhecer de forma mais ativa (COUTO; MEDEIROS, 2021).

O animal de companhia na promoção do bem estar físico e psicossocial do idoso

A revisão de literatura, evidencia que para os idosos, os seus animais ajudavam a aliviar o isolamento e a depressão oferecendo companhia constante, segurança emocional e uma rotina organizada (TEIXEIRA; COUTINHO, 2024) que passa pela obrigação de levar o animal a sair, contribuindo para o aumento da caminhada da pessoa idosa e estreitar o contacto com o ambiente resultando em oportunidade para otimizar a sua rede de apoio social, através da influência que estes têm no aumento da socialização (e.g., levar o animal a passear pode potenciar novas interações sociais), na responsabilidade de alimentar, cuidar e de mimar e dar afeto (COUTO; MEDEIROS, 2021).

No período da pandemia devido ao COVID 19 intensificou a solidão e neste contexto, alguns tutores de animais de companhia beneficiaram da presença diária dos seus animais durante este período de distanciamento físico e autoisolamento (BUENO et al, 2024). O estudo de MACHADO et al (2020), os autores encontraram uma maior prevalência de convívio com animais de companhia entre os idosos do grupo etário mais novo, supostamente o grupo mais ativo e independente. A menor posse de animais entre os idosos mais velhos poderia ser decorrente de que com o avançar da idade alguns idosos apresentam maior grau de dependência e diminuição da autonomia. Os idosos que referiram conviver com animais de companhia tiveram as menores prevalências de depressão e referiram a saúde como regular ou boa/ótima.

Como referido os cães e os gatos são os animais de companhia mais populares. O estudo de BRANSON et al (2017) comparou idosos confinados em casa que possuem um gato ou um cão ao qual se têm apego. Os resultados evidenciaram que os idosos que possuem gato apresentam menos sintomas depressivos do que os que possuem um cão. Os autores explicam que os gatos são independentes, com menos cuidados para a sua manutenção, não requerem treino, nem saída para o exterior, fatores que podem tornar o

gato para o idoso como uma experiência emocionalmente mais satisfatória e menos exigente fisicamente do que ter um cão, especialmente o idoso com restrição na sua mobilidade.

É inegável os benefícios do exercício físico e para os mais velhos, a prática deste pode ser motivado pela posse de um animal de companhia. Neste sentido COUTO e MEDEIROS (2021) referem que os animais desempenharam um papel importante no exercício físico diário destas pessoas. A maioria deles fazendo caminhadas com seus cães ou brincando com seus gatos. Tal fato é visto como um promotor na redução no nível de ansiedade e um aumento na resiliência emocional. A sua função emocional advém do apoio que dão e das interações sociais que promovem.

Alinhado com a importância da posse do animal de companhia para o exercício físico do idoso, o estudo de CURL et al (2017) mostrou que o passeio com o cão está positivamente relacionado à saúde física do idoso e que passear com o cachorro foi associado a menor índice de massa corporal, menos limitações nas atividades da vida diária, menos visitas ao médico e exercícios moderados e vigorosos mais frequentes. Além disso, o idoso com maior vínculo com o cão era mais propenso a passear durante maior tempo, mas menor distância do que o idoso cujo vínculo com o animal de companhia era menor.

Também o estudo de GARCIA et al (2015) revelou que a posse de cães está associada ao aumento da atividade física, nomeadamente as caminhadas, em mulheres mais velhas, especialmente as que vivem sozinhas. O esforço de promoção da saúde direcionados a esta população deve destacar os benefícios de passear os cães, como fonte de apoio e segurança para caminhadas ao ar livre, sendo uma oportunidade para reduzir o sedentarismo e estimular o exercício físico, com efeitos positivos para ambos pela possibilidade de momentos de diversão.

Em relação à estreita relação entre seres humanos e animais domésticos é notável o aumento da atenção humana para com a manutenção da saúde dos animais de estimação, como consequência do avanço das medidas de profilaxia, suporte e manutenção da saúde animal sendo possível observar uma alta na expectativa de vida dos animais (MACHADO et al, 2020)

O animal de companhia como fator de risco para o idoso

Os resultados que mais surpreenderam o estudo de TEIXEIRA e COUTINHO (2024), inclui a revelação de que viver com animais de companhia também criaram novos problemas, como preocupações com gastos financeiros e sentido de responsabilidade pelas atividades rotineiras com a higiene do ambiente, a visita ao veterinário e a saúde para passear o animal no caso do cão especialmente para idosos mais velhos com problemas de saúde que afetem a independência.

COUTO e MEDEIROS (2021) citando COSTA et al. (2009). Referem o aparecimento de alergias e possíveis mordidas. Os mesmos autores citando ROCHA (2016) e FERNANDES

(2018) acrescentam que podem ainda promover níveis de sofrimento acentuados na pessoa idosa, em caso de doença ou morte do animal, podendo assemelhar-se à perda de um ente querido originando potenciais estados depressivos. BUENO et al. (2024) acrescentam outra preocupação: manutenção do cuidado do animal em caso de doença ou institucionalização. SOUTO et al (2019), integram a maior exposição a possíveis infecções cutâneas, arranhões (unhas), alergias (respiratórias) e maior risco de quedas.

Na literatura, o papel dos animais domésticos na prevenção de quedas nos idosos não é consensual, especialmente acerca do facto de estes constituírem um fator protetor ou de risco.

Num estudo desenvolvido por MARTINS et al (2015), mostrou que a presença de cães no domicílio não representou um fator que tenha contribuído para o risco ou para evitar quedas. A maioria dos idosos participantes não relatou a sua ocorrência no último ano. Dos idosos que referiram queda e possuíam cão, nenhum destes apontou o cão como causa para a mesma, indicando que o cão não foi um fator determinante de queda para as pessoas idosas desse estudo.

Também o estudo MACHADO et al (2020) mostrou que os idosos com maior prevalência de posse de animais de estimação tiveram uma menor ocorrência de quedas que os que não tinham animais de estimação. No entanto, existe evidência sobre o animal doméstico como um fator de risco de ocorrência de quedas como o estudo de PEREIRA et al (2017) revelou que houve associação entre quedas e a presença de degraus, piso irregular e animais de estimação na entrada principal, falta de tapetes soltos antiderrapantes no quarto e na cozinha e objetos no piso do quarto ($p < 0,05$). Similar nesta evidência, o estudo de FERREIRA et al (2021) revelou que riscos como poltronas/sofás inadequados, ausência de tapetes antiderrapantes nos vãos dos chuveiros, presença de animais de estimação e camas inadequadas também merecem atenção na avaliação de riscos domiciliares, pois mostraram correlação com a ocorrência de quedas

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constata-se, todavia, que os efeitos positivos da convivência domiciliar de idosos com animais de companhia superam os efeitos negativos para a saúde dessa população. Assim esta prática pode ser inserida dentro das políticas de saúde com abordagem personalizada ao idoso. Importa que cada caso seja avaliado individualmente pelas necessidades de cada pessoa idosa que envolve seu perfil físico, base familiar e social assim como o passado relacionado com animais de estimação.

No geral, os animais de companhia contribuem para a promoção de bem-estar das pessoas idosas sendo importante após avaliação, integrar a companhia de um animal de companhia como parte da concepção de um plano para um envelhecimento bem-sucedido.

BIBLIOGRAFIA

BRANSON, S. M.; BOSS, L. & TURNER, D. C. Depression, loneliness, and pet attachment in homebound older adult cat and dog owners. **Journal of Mind Medical Science**. v. 4, n. 1, p. 38-48, 2017. DOI: <https://doi.org/10.22543/7674.41.P3848>. Disponível em: <https://scholar.valpo.edu/jmms/vol4/iss1/8/>. Acesso em: 04 dez. 2024.

BUENO, P. C. dos S.; SANTOS, M. C. B.; BUENO, B. dos S.; GIRIO, R. J. S.; CARRATORE, C. R. D.; BUENO, C. E.; REPETTI, C. S. F.; MANHOSO, F. F. R. O papel dos animais de companhia na qualidade de vida de idosos durante a pandemia do Covid-19. **OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA**, [S. l.], v. 22, n. 2, p. e3489, 2024. DOI: 10.55905/oelv22n2-226. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/3489>. Acesso em: 04 dez. 2024.

COSTA, D. & FERREIRA, F. O Direito dos animais de companhia. **REVISTA BRASILEIRA DE DIREITO ANIMAL**. v.13, n.2, p.24-39, Mai-Ago, 2018.

COUTO, D.; MEDEIROS, T... Impacto dos animais de estimação no bem-estar da pessoa idosa. **Revista de Divulgação científica AICA**. p. 166-175, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/359114051_Impacto_dos_animais_de_estimacao_no_bem-estar_da_pessoa_idosa. Acesso em: 04 dez. 2024.

CURL, A. L.; BIBBO, J.; JOHNSON, R. A. Dog Walking, the Human-Animal Bond and Older Adults' Physical Health. **The Gerontologist**. v. 57, n.5, p. 930-939, 2016. DOI: 10.1093/geront/gnw051. Disponível: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/57/5/930/2632039>. Acesso em: 04 dez. 2024.

FERREIRA, K. S. A.; SILVA, T. T. G.; FILHO, J. M.; BAZANELLA, N. V.; VOJCIECHOWSKI, A. S.; MACKENZIE, L.; GOMES, A. R. S. Reliability of HOME FAST BRAZIL – Self-Reported Version for Community-Dwelling Older Adults. **Fronteirs in Public Health**, v. 9, p. 1-8, 2021. DOI: 10.3389/fpubh.2021.713202. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2021.713202/full>. Acesso em: 04 dez. 2024.

GARCIA, D.; WERTHEIM, B.; MANSON, J.; CCHLEBOWSKI, R.; VOLPE, S.; HOWARD, B.; STEFANICK, M. & THOMSON, S. Relationships between dog ownership and physical activity in postmenopausal women. **Preventive Medicine**, 70, p. 33–38, 2015.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA. População residente aumenta mais de 46 mil pessoas – 2022. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística, 2023.

MACHADO, K.; KROLOW, M.; XAVIER, N.; LEAL, C. GONZALEZ, T.; OLIVEIRA, A.; WACHS, L.; SOARES, M.; VOLZ, P.; KESSLER, M. & THUMÉ, E. Convívio de animais de estimação entre idosos: um estudo de base populacional no sul do brasil. **Evidência**, v.20, n.2, p. 111-120, 2020.

MARTINS, M.; PEREIRA, P.; FARIA, C.; MARTINS, P.; SILVA, J.; BARBOSA, J & SOARES. A presença do cão e sua relação com o relato de morbidades, incidência de quedas e a

qualidade de vida de um grupo de idosos em um município da região Sudeste do Brasil.

Rev. Bras. Pesq. Saúde, v.17, n.1,p. 113-121, 2015.

PEREIRA SG, SANTOS CBD, DORING M, PORTELLA M.R. Prevalência de quedas domiciliares em longevos e associação com fatores extrínsecos. **Rev Lat Am Enfermagem.**; 25:e2900, 2017. DOI: 10.1590/1518-8345.1646.2900. PMID: 29069267; PMCID: PMC5656335.

SOUTO, C.; SILVA, R.; PORTO., C.; ZIMMERMANN, R.& COSTA, M. EFEITOS DO CONVÍVIO DOMICILIAR COM CÃES DE ESTIMAÇÃO NA SAÚDE DE IDOSOS: **Estud. interdiscipl. envelhec**, v. 24 , n. 3, p. 4-21, 2019.

TEIXEIRA, W. & COUTINHO, D. Companheiros Fiéis: Como animais de estimação transformam a vida do idoso. **REASE**, v10, n.8, p.1074-1082, 2024.