

ISCTE  **IUL**
Instituto Universitário de Lisboa

Escola de Ciências Sociais e Humanas
Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Empatia para com os animais & Bem-Estar na Adolescência:
Diagnóstico e Recomendações para a Intervenção

Ana Luísa Sousa Almeida e Silva

Trabalho de projeto submetido como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre
em Psicologia Comunitária e Proteção de Crianças e Jovens em Risco

Orientadora:

Doutora Sibila Marques, Professora Auxiliar
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2019

ISCTE  **IUL**
Instituto Universitário de Lisboa

Escola de Ciências Sociais e Humanas
Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Empatia para com os animais & Bem-Estar na Adolescência:
Diagnóstico e Recomendações para a Intervenção

Ana Luísa Sousa Almeida e Silva

Trabalho de projeto submetido como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre
em Psicologia Comunitária e Proteção de Crianças e Jovens em Risco

Orientadora:

Doutora Sibila Marques, Professora Auxiliar
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2019

Agradecimentos

Expresso a minha gratidão ao Prof. Raul e à Prof^a Anabela, à Enf^a Rosa Franco, à Maria Gonçalves e à Ana Reis, pelos conselhos e recetividade,

Expresso a minha gratidão à Fernanda Pinheiro, à Margarida Pinheiro e à Rita Pinheiro Rocha que se disponibilizaram prontamente para agilizar a recolha de dados,

Agradeço à Prof.^a Dr.^a Sibila Marques pela motivação, paciência e inspiração,

Agradeço a todos os jovens que despenderam do seu tempo para preencher os questionários,

Agradeço ao meu primo Luís Ferreira pela revisão da língua inglesa,

Agradeço, ainda, à Ana Luísa Barreto pela boa disposição, prontidão e ajuda na análise estatística,

Expresso a minha gratidão à minha família, nomeadamente ao meu irmão, que me ajudou sempre,

E sobretudo, expresso a minha gratidão ao Miguel Chambel, pela sua presença incansável e apoio incondicional.

Quero demonstrar aqui o meu agradecimento, a todos aqueles que, de um modo ou de outro, tornaram possível a realização deste trabalho. Muito Obrigado!

Resumo

Dados sobre a realidade portuguesa indicam que os níveis de saúde mental dos jovens têm vindo a diminuir. Internacionalmente, há estudos que demonstram o claro benefício da interação com os animais para o bem-estar, inclusivamente em públicos jovens. Em contexto nacional, não temos conhecimento de projetos desenhados especificamente para promover o bem-estar dos jovens, com uma abordagem de psicologia positiva, e em simultâneo desenvolver uma empatia para com os animais. Esta área da interação humano-animal está em franco crescimento, mas ainda existem lacunas e várias possibilidades no trabalho que pode ser feito.

Foi realizado um diagnóstico de necessidades, com uma amostra de 105 jovens, entre os 12 e os 19 anos, o bem-estar psicológico, o *mindfulness*, a empatia para com os animais, a gratidão e a interação com animais foram avaliados. Os resultados obtidos são consistentes com a literatura, confirmando a importância da gratidão no bem-estar psicológico e empatia para com os animais; assim como a relevância da interação direta com animais na empatia para com estes, e de forma marginal no bem-estar psicológico. Todavia, e em oposição à literatura, o *mindfulness* que não encontrou suporte estatístico, pelo que estes resultados devem ser analisados com cautela.

Posteriormente, foi apresentada uma proposta de um projeto denominado “CÃOPARSA - Empatizar & Bem-Estar”, que visa promover o bem-estar psicológico e aumentar a empatia para com os animais, de um grupo de jovens; numa abordagem de psicologia positiva. No final, as principais conclusões, limitações e direções futuras nesta área são discutidas.

Palavras-chave: bem-estar, interação humano-animal, programa de intervenção, psicologia positiva.

Classificação nas categorias definidas pela American Psychological Association (PsychINFO):

3365 Promoção & Manutenção da Saúde & Bem-estar

3312 Terapia do Comportamento & Modificação do Comportamento

Abstract

Data on the Portuguese reality suggests that the mental health levels of the Portuguese youth have been decreasing. At the international level, some studies demonstrate the clear benefit of animal interaction for well-being, including in young audiences. Nationally, we are not aware of projects specifically designed to promote young people's well-being, with a positive psychology approach, and at the same time develop empathy towards animals. This area of human-animal interaction is growing rapidly, but there are still gaps in the work that can be done, so it is pertinent to conduct a needs assessment study.

A needs assessment study was carried out with a sample of 105 young people, aged 12-19 years, where levels of psychological well-being, *mindfulness*, empathy towards animals, gratitude and interaction with animals were evaluated. The results obtained are consistent with the literature confirming the importance of gratitude in psychological well-being and empathy towards animals; as well as the relevance of direct interaction with animals on empathy towards animals, and marginally on psychological well-being. However, contrary to the literature in this domain, the relationship with *mindfulness* did not find statistical support, so these results should be analysed with caution.

Subsequently, a proposal was presented for a project called “CÃOPARSA - Empathize & Well-being”, which aims to promote psychological well-being and increase empathy towards animals in a group of young people; based on a positive psychology approach. The main conclusions, limitations and future directions of this work are discussed given its contributions to this field of research.

Keywords: well-being, human-animal interaction, intervention program, positive psychology.

PsychINFO Classification Categories and Codes:

3365 Promotion & Maintenance of Health & Wellness

3312 Behavior Therapy & Behavior Modification

Índice

I – INTRODUÇÃO.....	1
II - DEFINIÇÃO DO PROBLEMA	3
III - ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	7
3.1. Psicologia Positiva	7
3.1.1. Breve enquadramento histórico.....	7
3.1.2. Conceitos fundamentais na Psicologia Positiva.....	8
3.2. Interação Humano-Animal.....	8
3.2.1. Breve enquadramento histórico.....	8
3.2.2. Conceitos fundamentais e Benefícios para a saúde na Interação Humano-Animal..	9
Ponto de Situação	11
3.3. Definição de Conceitos	11
3.3.1. Variáveis Resultado	12
3.3.1.1. O Bem-Estar Psicológico	12
3.3.1.1.1. Evidências acerca do Bem-estar Psicológico nos adolescentes.....	13
3.3.1.2. A Empatia para com os Animais	14
Bem-estar psicológico e Empatia para com os Animais	16
Ponto de Situação	16
3.3.2. Variáveis Independentes	16
3.3.2.1. Gratidão	17
3.3.2.1.1. Gratidão e Bem-estar	17
3.3.2.1.2. Gratidão e Empatia para com os animais.....	18
3.3.2.2. Mindfulness	19
3.3.2.2.1. Mindfulness e Bem-Estar.....	20
3.3.2.2.2. Mindfulness e Empatia para com os Animais.....	21
3.3.2.3. A Interação com os Animais	22
3.3.2.3.1. A Interação com os Animais e o Bem-estar.....	22
3.3.2.3.2. A Interação com os Animais e a Empatia face aos Animais	24
Ponto de Situação	25
3.4. Modelo teórico de processo	25

3.5. Objetivos do presente trabalho	26
3.6. Hipóteses	26
IV - DIAGNÓSTICO DE NECESSIDADES	27
4.1. Método	27
4.1.1. Questionários.....	27
4.1.1.1. Amostra	27
4.1.1.2. Instrumentos	31
4.1.1.2.1. Bem-estar Psicológico (BEP).....	31
4.1.1.2.2. Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM).....	32
4.1.1.2.3. Escala de Empatia com Animais (EEA)	33
4.1.1.2.4. Gratitude Questionnaire (GQ-6)	34
4.1.1.3. Procedimento	35
4.1.1.4. Procedimento Estatístico	35
4.2. Resultados	36
4.2.1. Mindfulness, bem-estar psicológico e empatia com os animais	36
4.2.2. Gratidão, bem-estar psicológico e empatia com os animais	37
4.2.3. Interação com os animais, bem-estar psicológico e a empatia com os animais.....	38
4.2.3.1. Interação com os animais e empatia para com os animais	38
4.2.3.2. Interação com os animais e bem-estar psicológico	39
4.2.4. Relação entre a empatia com os animais e o bem-estar psicológico.....	40
4.2.5. Modelos de regressão: <i>Mindfulness</i> , Gratidão e Interação com animais com EpcA e BEP	40
4.2.5.1. Mindfulness, gratidão, interação com os animais e EpcA.....	40
4.2.5.2. Mindfulness, gratidão, interação com os animais e BEP	42
4.2.6. Resumo dos resultados	43
4.2.7. Discussão dos resultados.....	44
V - PROPOSTA DE PROJETO DE INTERVENÇÃO	47
5.1. Descrição geral do projeto	47
5.2. Modelo Lógico	48
5.3. Atividades	50

5.4. Objetivos de processo e objetivos de resultado.....	52
5.5. Possíveis riscos e ameaças	53
5.6. Recomendações para a avaliação	53
VI - CONCLUSÃO.....	55
6.1. Limitações	55
6.2. Direções futuras	56
FONTES.....	58
BIBLIOGRAFIA.....	59
ANEXOS	69
Anexo A. Tabela da balança da variável-resultado: Bem-Estar Psicológico.....	69
Anexo B. Tabela da balança da variável-resultado: Empatia para com os Animais.	70
Anexo C. Tabela de frequências das profissões, categorizadas segundo os 10 grandes grupos da Classificação Portuguesa das Profissões, INE (2010), divididas por progenitor.	71
Anexo D. Questionários.	73
Anexo E. Tabela dos Alfas de Cronbach das medidas utilizadas, nas versões adaptadas para português e no estudo atual.	83
Anexo F. Consentimento Informado.	84
Anexo G. Documento de apoio com recomendações para a intervenção.....	85

Índice de Quadros

Quadro 1.4. Caracterização da amostra quanto ao sexo e nacionalidade.	27
Quadro 2.4. Caracterização da amostra quanto ao agregado familiar e duração de vivência em Portugal.	27
Quadro 3.4. Caracterização da amostra ao nível das profissões, agrupadas pela Classificação Portuguesa das Profissões e divididas pelos progenitores.....	28
Quadro 4.4. Caracterização da amostra quanto à existência de animais de companhia, no passado e no presente.	29
Quadro 5.4. Caracterização da amostra quanto à quantidade e espécie de animal de companhia, no tempo presente.	29
Quadro 6.4. Caracterização da amostra quanto à duração de ter animal de companhia, percepção de este ser mais do jovem ou da família e quem é o encarregado dos cuidados.....	30
Quadro 7.4. Caracterização da amostra ao nível do mindfulness e do bem-estar.	30
Quadro 8.4. Bem-estar psicológico e Mindfulness.	36

Quadro 9.4. Bem-estar psicológico e Gratidão.....	37
Quadro 10.4. Modelos de regressão para a Empatia para com os Animais.....	42
Quadro 11.4. Modelo de regressão para o Bem-estar Psicológico.....	43
Quadro 12.4. Resumo dos resultados.....	43
Quadro 1.5. Modelo Lógico de Processo “CÃOPARSA - Empatizar & Bem-Estar”.....	48
Quadro 2.5. Justificação das variáveis trabalhadas por atividade.....	50
Quadro 3.5. Objetivos de processo e de resultado por atividade.....	52

Índice de Figuras

Figura 1.3. Modelo teórico de processo.....	25
--	----

Glossário de siglas

APA – American Psychological Association

BEP – Bem-estar Psicológico

CAMM – Child and Adolescent *Mindfulness* Measure

CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

DP – Desvio-Padrão

EEA – Escala de Empatia com os Animais

EpcA – Empatia para com os Animais

GQ-6 – Gratitude Questionnaire de 6 itens

HBSC – Health Behaviour in School-aged Children

M – Média

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS – Organização Mundial de Saúde

PISA – Programme for International Student Assessment

PP – Psicologia Positiva

SEL – Social & Emotional Learning

TEIP – Território Educativo de Intervenção Prioritária

I – INTRODUÇÃO

O presente trabalho insere-se no amplo tema da saúde e como tal será analisado sob este domínio. Neste sentido, é importante salientar a ideia de que a promoção da saúde tem ganho cada vez mais relevância, nos dias de hoje, sobretudo na área da Saúde Escolar. Isto porque a escola é progressivamente percebida como o local ideal para não só potenciar o desempenho académico dos seus alunos, mas também desenvolver mecanismos de resiliência e bem-estar psicológico (Schonert-Reichl et al., 2015; Visani, Albieri & Ruini, 2014).

Dados sobre a realidade portuguesa indicam que os níveis de saúde mental dos adolescentes portugueses têm vindo a diminuir, como é o caso dos sintomas psicológicos de tristeza e exaustão que apresentam aumentos comparando com o ano de 2014 (HBSC, 2018); e na ansiedade verifica-se que o valor médio da OCDE é de 0.01, enquanto em Portugal aumenta para 0.48 (PISA (vol. III, 2015).

Este é um assunto que tem vindo a preocupar a comunidade escolar, que por sua vez procura respostas inovadoras e adequadas para, não só, diminuir o sofrimento dos alunos, como também promover as suas forças, virtudes e capacidades positivas. É precisamente nesta perspetiva positiva que o atual trabalho se insere, propondo assim a criação de um programa de intervenção que visa a melhoria do bem-estar nos adolescentes, bem como trabalhar questões relacionadas com a interação e empatia com os animais.

A nível internacional, alguns estudos apontam para o claro benefício da interação com os animais para o bem-estar, inclusivamente em públicos adolescentes (Kruger, Trachtenberg & Serpell, 2004; Wells, 2009; Purewal et al, 2017). No entanto, que seja do nosso conhecimento, existem poucos programas, internacionais, desenhados especificamente para este efeito (i.e., promover o bem-estar dos adolescentes, com uma abordagem de psicologia positiva, e paralelamente desenvolver uma empatia para com os animais e interação saudável com os mesmos) e não existe um projeto desta natureza em contexto nacional.

Por isso o projeto proposto neste trabalho é inovador em contexto nacional e internacional que junta conceitos da psicologia positiva (ex. fortalecimento dos sentimentos de gratidão) e da interação com animais. Em última instância, o projeto pretende ser um bom ponto de partida, para a reflexão acerca da psicologia positiva no geral e da interação humano-animal, mais concretamente, como a parceria entre estes pode beneficiar a saúde humana.

Importa compreender, nesta fase, como surge a ideia para o projeto. O interesse pelos temas mencionados advém da motivação pessoal da aluna pelas questões relacionadas com a

Psicologia Positiva (que investiga o florescimento das pessoas, comunidades e instituições) e com a área da Interação Humano-Animal (que estuda a empatia para com os animais, entre outros assuntos).

Concluindo, realizou-se uma revisão da literatura para auferir as variáveis que mais influenciam o bem-estar psicológico e a empatia para com os animais, depois elaborou-se um diagnóstico de necessidades a fim de construir um projeto com variáveis baseadas na evidência; e posteriormente a construção do projeto.

O presente trabalho tem como objetivos a realização de diagnóstico de necessidades e o desenho de um projeto. Assim, optou-se pela seguinte estrutura:

- i) Introdução, que resume a lógica do trabalho;
- ii) Definição do Problema, que contém a pertinência do tema e os indicadores sociais;
- iii) Enquadramento Teórico, que inclui a revisão teórica da literatura acerca das variáveis envolvidas no projeto, e ainda, o modelo teórico de processo, objetivos e hipóteses;
- iv) Diagnóstico de Necessidades, no qual constam as evidências estatísticas recolhidas;
- v) Proposta de Projeto de Intervenção, em que são descritas as atividades e outros aspetos relevantes, em formato de modelo lógico, bem como os eventuais riscos e o orçamento;
- vi) Conclusão, que trata as principais limitações, implicações práticas e direções futuras.

II - DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

O conceito de saúde tem evoluído no decorrer dos tempos. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 1948, p.1) caracteriza como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”, o que é consistente com o modelo biopsicossocial da saúde, diferente da perspectiva médica que vigorava até então.

Apesar de esta definição ser alvo de algumas críticas, na medida em que, pode transmitir uma ideia utópica acerca do que é ser saudável (Huber et al., 2011), entende-se que a saúde constitui um direito humano que não discrimina raças, religiões, crenças políticas e económicas ou a condição social, há ainda, uma responsabilidade individual e coletiva para a promoção da saúde (OMS, 1948). Nomeadamente a saúde das crianças tem tido uma posição relevante, desde cedo, na constituição da OMS (1948), visto que a prevenção de problemas de saúde mental é crucial para o desenvolvimento de adultos saudáveis e cidadãos ativos.

Neste sentido, é importante mencionar alguns fatores que podem influenciar a saúde mental, entre eles: as condições laborais e desemprego, a educação, a pobreza, as condições habitacionais, o nível de urbanização, a discriminação sexual e violência de género, experiências precoces adversas no seio familiar, a exclusão social e estigma, a cultura e acontecimentos de vida stressantes. Embora certas circunstâncias anteriormente referidas possam não implicar diretamente a criança/jovem, estas envolvem o seu agregado familiar e como tal terão, eventualmente, efeitos negativos (OMS, 2014).

Como a amostra populacional deste projeto é composta por adolescentes/jovens, é essencial relembrar que a adolescência se caracteriza por um período de mudanças significativas nas estruturas de um indivíduo, ao nível biológico, físico, cognitivo, psicológico e social, logo os adolescentes enfrentam múltiplos desafios adaptativos (Peixoto, 2013).

Portanto esta fase pode ser particularmente propícia ao aparecimento de comportamentos de risco, problemas ao nível da autorregulação e/ou comportamentos de internalização ou externalização (Peixoto, 2013). Especialmente se for acompanhada de algumas situações já referidas como, um ambiente familiar disfuncional, exclusão social ou constrangimentos culturais (OMS, 2014).

Alguns indicadores que revelam a saúde e bem-estar dos adolescentes, estão presentes no relatório do estudo HBSC de 2018 e no PISA de 2015, volume III (OCDE). No HBSC (2018), verifica-se que a amostra portuguesa é constituída por 6997 jovens do 6º (36%), do 8º (39.5%) e do 10º (24.5%) ano de escolaridade, dos quais 51.7% do género feminino, com uma média de

idade de 13.73 ($DP=1.82$). Os resultados mais notáveis face à edição anterior (de 2014) são relativos aos sintomas psicológicos como os itens: “sinto-me triste quase todos os dias” acusa 5.1% em 2014, e um aumento para 9.2% em 2018; “sinto cansaço/exaustão quase todos os dias” registou 10.3% em 2014, e em 2018 o valor de 17.9%.

Entre os alunos do 8º e 10º anos ($N = 3580$), 51.8% considera-se um aluno com pouco ou nenhum sucesso académico. As razões apontadas são: A matéria é demasiada (87.2%), aborrecida (84.9%), difícil (82%) e a avaliação é um stresse (77%). Alguns adolescentes referem, ainda, a pressão dos pais pelas boas notas (56.9%).

Relativamente aos comportamentos autolesivos “magoei-me a mim próprio de propósito, pelo menos uma vez, no último ano”, registou o valor de 20.3% no ano 2014, e uma ligeira diminuição para 19.6% no ano 2018 (ainda apenas os alunos do 8º e 10º anos).

Já no PISA (vol. III, 2015), que avaliou apenas alunos entre os 15 anos e três meses e os 16 anos e dois meses, assiste-se a uma melhoria na literacia em Ciências, Leitura e Matemática, ficando acima da média da OCDE nestes três domínios. No entanto, relativamente ao índice de Ansiedade, verifica-se que o valor médio da OCDE é de 0.01, enquanto em Portugal aumenta para 0.48, isto porque cerca de 55% dos alunos dizem sentir-se muito ansiosos antes de um teste, mesmo que estejam bem preparados.

Ainda através do relatório PISA (vol. III, 2015), conclui-se que o bem-estar dos alunos é influenciado pelo sentimento de pertença à comunidade escolar e pela perceção de satisfação nas relações com os seus pais e professores, assim estes agentes podem fazer a diferença. Por outro lado, stressores como a ansiedade relativa à escola e o bullying têm efeitos negativos no bem-estar dos alunos (PISA, vol. III, 2015).

Os jovens despendem grande parte do seu tempo na escola logo esta deve promover um desenvolvimento saudável, em diferentes áreas. Neste contexto, desde 1994, a criada Rede Europeia de Escolas Promotoras da Saúde estabeleceu uma articulação entre a Saúde e a Educação o que permitiu uma verdadeira implementação da promoção e educação para a saúde em meio escolar (PNSE, 2015). A Saúde Escolar é, assim, uma perfeita aliada neste caminho.

É de destacar que no PISA (vol. III, 2015) denota-se uma mudança na linguagem, quer isto dizer, para um carácter mais positivo, em que destaca a importância da análise das forças, capacidades e qualidades dos alunos, com o objetivo de identificar os elementos essenciais que lhes permitam florescer e prosperar.

Neste sentido, sabe-se que mais do que o desempenho académico, o bem-estar é valorizado pela generalidade das pessoas (OMS, 2014). Por esta razão, tem sido progressivamente integrado nas políticas educativas, medidas como a promoção da felicidade,

do otimismo, da resiliência e do autoconhecimento, a fim de promover o desenvolvimento saudável e positivo do jovem. A título de exemplo, é o projeto educativo “Florescer” do colégio Sá de Miranda (Lisboa) que adota, desde 2004, uma educação positiva, nomeadamente, o foco no desenvolvimento das forças de carácter, do autoconhecimento e da empatia.

Nas últimas duas décadas têm surgido mais formações e programas¹ no âmbito da psicologia positiva e do *mindfulness*, contudo parece haver, ainda, pouca abrangência considerando os potenciais benefícios dos mesmos.

No que concerne, a Interação Humano-Animal, sabe-se que existe uma motivação generalizada para interagir com outros organismos vivos (Edward Wilson, 1984; O’Haire, 2010; Amiot & Bastian, 2015), além disso têm surgido múltiplos estudos que analisam os efeitos benéficos para a saúde humana, na interação com animais (Wells, 2009). De igual modo, a evidência científica indica que um adequado desenvolvimento da empatia é importante para o funcionamento social e emocional saudável nos humanos; e ainda que há uma ligação entre a empatia direcionada a humanos e a empatia direcionada a animais (Poresky, 1990; Vidović et al., 1999), sendo que é proposto que os níveis de empatia direcionada a humanos são influenciados positivamente pelas interações saudáveis com animais (Ascione, 1992).

Adicionalmente, num estudo recente com uma amostra de adolescentes portugueses (a mesma que o do HBSC) indica que a maioria tinha um animal de companhia e é relatado que esta relação oferecia sentimentos positivos como felicidade, companheirismo, carinho, tranquilidade, segurança e responsabilidade (Reis, Ramiro, Camacho, Tomé, Brito & Matos, 2017). Daí a importância de envolver animais em projetos.

Existem atualmente indicadores que apontam Portugal como um país amigo dos animais. Segundo o estudo GfKTrack.2Pets (2015) cerca de 2 milhões de famílias portuguesas possui, pelo menos, um animal de companhia. Quando comparado com outros países do mundo, Portugal apresenta mais prevalência de cães como animais de companhia, 36% versus 33% globalmente. Outro dado relevante é que, cada vez mais, as famílias consideram os seus animais como membros familiares: 47% relativo ao cão e 49% relativo ao gato (GfKTrack.2Pets, 2015).

Os gastos com a saúde e alimentação dos seus animais aumentaram, sendo que esta última é escolhida segundo a preferência do animal, ao invés do preço (GfKTrack.2Pets, 2015), o que

¹ Formações para iniciantes ou experientes, em várias modalidades: MBSR, MBCT, *Mindfulness* no Trabalho e *Mindfulness* para Crianças/Jovens. Projetos em Portugal: no agrupamento de escolas da Marinha Grande, em Leiria; “O Pequeno Buda”; “As Mentes Sorridentes” inspirado no “Smiling Minds” de Austrália. Internacionalmente, alguns dos programas mais recorrentes: “.b” “Strong Kids Strong Teens”, “Mindful Kids”, “MindUP”, “A Still Quiet Place”.

demonstra preocupação com o seu bem-estar. Dado a larga presença dos animais nos lares das famílias portuguesas, a motivação generalizada para a interação com estes seres e o potencial benéfico para a saúde de ambos (humano e animal), parece imprudente não considerar este aspeto em futuros projetos.

Em última nota, na referida definição da OMS (1948), a saúde está intimamente ligada com o bem-estar. Por vezes é questionada a distinção entre os dois, e ainda nos dias de hoje, continua a gerar debate e alguma controvérsia (Huber et al, 2011). Daqui em diante, interessa adotar a noção de bem-estar, que será analisada com mais detalhe. Em seguida, encontra-se a revisão teórica dos temas relativos ao projeto.

III - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Este capítulo iniciar-se-á com uma breve apresentação do contexto histórico e de conceitos fundamentais da Psicologia Positiva e da Interação Humano-Animal. Em seguida, é elaborada uma revisão teórica acerca de todas as variáveis envolvidas no projeto. Posteriormente, são apresentados: o modelo teórico de processo que resume as relações entre as variáveis; os objetivos e as hipóteses.

3.1. Psicologia Positiva

3.1.1. Breve enquadramento histórico

A psicologia positiva (PP) surge, nos finais da década de 90, com Martin Seligman, em colaboração com Mihalyi Csikszentmihalyi, Christopher Peterson e Barbara Frederickson (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Seligman, 2010). É descrita como a ciência que “estuda as condições e processos que contribuem para o florescimento ou funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições” (Gable & Haidt, 2005, p. 104).

O interesse pelos aspetos positivos da vida não constitui uma ideia revolucionária na psicologia, contudo, um evento histórico significativo, a II Grande Guerra Mundial, alterou de facto, o seu foco de estudo, traduzindo-se quase exclusivamente em investigações sobre doenças mentais e na atenuação dos danos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). O que significa que os restantes propósitos da psicologia foram negligenciados, nomeadamente, a promoção de uma vida plena e realizada para todas as pessoas, bem como a identificação e o desenvolvimento da genialidade (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Então, a PP trata-se de um movimento catalisador da mudança em relação ao foco desta ciência, dado que, até ao final da década de 90, a orientação era o estudo das patologias e o remedeio do disfuncional. Assim, esta abordagem veio alertar para a importância de, também, investigar as condições que permitiam levar uma vida realizada e repleta de significado, assim como, as qualidades e virtudes que possibilitavam o florescimento das pessoas, comunidades e instituições (Linley & Joseph, 2004).

A abordagem transitou do tratamento para a prevenção, sem, no entanto, descurar a relevância do primeiro. Por outras palavras, a PP defende que deve haver um interesse tanto nos aspetos que facilitam o florescimento (e como fortalecê-los) quanto com o sofrimento e sua cura ou alívio (Seligman, 2010).

3.1.2. Conceitos fundamentais na Psicologia Positiva

Neste ponto não se pretende apresentar um resumo compreensivo de todos os conceitos essenciais na psicologia positiva, mas sim, apenas os mais relevantes para o presente trabalho.

Florescer é ainda um conceito ambíguo (Agenor, Conner & Aroian, 2017), porém é caracterizado como o oposto de definhar (traduzido do inglês *languishing*), trata-se de uma combinação de sentir bem e funcionar eficazmente, envolvendo componentes do bem-estar hedónico e eudaimónico (explorado no tópico 3.3.1.1.) (Huppert & So, 2013), considera-se que é um estado ótimo de saúde mental (Keyes, 2002, Seligman, 2011 cit in Agenor et al., 2017).

Portanto com o intuito de promover o florescimento e o bem-estar, a PP, compreende três elementos essenciais: 1) as experiências positivas, que refere o modo como as pessoas valorizam as suas experiências subjetivas no passado, presente e futuro; 2) os traços individuais positivos, que inclui o quão a pessoa é capaz de usar as suas forças de carácter na sua vida; e 3) as instituições positivas, que envolve a forma como as famílias, as escolas e comunidade no geral, se organizam para promover os dois primeiros pontos (Linley & Joseph, 2004).

Assim, as intervenções baseadas na PP visam, aumentar o bem-estar, através de métodos ou atividades já estabelecidas/comprovadas, para promover sentimentos, comportamentos ou cognições positivas (Sin & Lyubomirsky, 2009). O projeto adiante apresentado identifica-se com esta abordagem, pois incluirá este tipo de atividades. Pelo contrário, intervenções que propõem a melhoria do humor apenas temporariamente, remediar ou curar algo deficitário, não são intervenções baseadas na PP (Sin & Lyubomirsky, 2009).

No geral, a PP é um amplo conceito que engloba múltiplos tópicos acerca do florescimento de indivíduos, comunidades e instituições. Portanto abrange o estudo das virtudes humanas e forças de carácter; as emoções positivas, a gratidão, o *mindfulness*, o significado e o propósito na vida, a resiliência e o bem-estar psicológico (Green, 2010).

Dito isto, convém estabelecer algumas conexões no ponto 3.3., nomeadamente caracterizar os tópicos mais pertinentes para a presente investigação: o bem-estar psicológico (no ponto 3.3.1.1.); a gratidão (no ponto 3.3.2.1) e o *mindfulness* (no ponto 3.3.2.2.).

3.2. Interação Humano-Animal

3.2.1. Breve enquadramento histórico

A relação humano-animal retrocede a 32.000 a 12.000 anos passados, o que significa que houve um processo de coevolução entre os dois, tanto que ocorreu a domesticação, em particular do lobo ancestral (Amiot, Bastian & Martens, 2016). Os animais não humanos (daqui

em diante referidos como animais) são presença transversal na vida humana, desde roupa, alimentação, transporte, até como substitutos em experiências médicas ou na assistência a indivíduos com capacidade visual, auditiva ou motora diminuída (Serpell, 2009).

Verifica-se que os estudos nesta área têm crescido exponencialmente com novos cursos, jornais científicos, livros, conferências, em múltiplos locais do mundo como os EUA, a Europa, a Austrália e o Canadá (Shapiro & DeMello, 2010). Este ímpeto foi despertado por um estudo pioneiro, de Friedmann e colaboradores (1980), que demonstra a sobrevivência melhorada de tutores de animais de companhia, após o padecimento de ataque cardíaco (Serpell, 2009).

Assim, na década de 80, houve um aumento de estudos (Friedmann & Thomas, 1985), posteriormente a investigação expandiu-se, de modo gradual, para as Intervenções Assistidas por Animais (que incluem as Atividades AA, a Educação AA e Terapias AA), as preocupações éticas e bem-estar animal, a relação humano-animal, a corrente crítica e a psicologia trans-espécie (que apenas é uma disciplina e não uma área) (Shapiro & DeMello, 2010).

No geral, é uma área que tem gerado bastante interesse, mas surpreendentemente o respetivo o “Human-Animal Interaction Bulletin” só nasceu em 2013, nomeadamente na seção 13, divisão 17, na APA (*American Psychological Association*).

3.2.2. Conceitos fundamentais e Benefícios para a saúde na Interação Humano-Animal

Este tópico trata uma breve apresentação dos conceitos mais pertinentes na área da interação humano-animal, e os benefícios para a saúde de ambos os envolvidos.

Ora segundo Herzog (2011) existe a crença antiga e generalizada de que os animais são benéficos para os humanos, no entanto a investigação científica neste âmbito é recente (Wells, 2009). Portanto os investigadores têm examinado a ligação entre ter animal de companhia e os efeitos na saúde dos humanos (Chur-Hansen, Stern & Winefield, 2010).

De facto, são diversos os estudos que analisam os múltiplos benefícios para a saúde humana na interação com animais. Sobretudo em tutores de cães (esta é a nomenclatura correta em oposição a donos), verificou-se que realizavam significativamente mais exercício físico em comparação com os grupos restantes: o de tutores de gatos e o de pessoas sem animais de companhia (Serpell, 1991). Em crianças, está igualmente, associado ao aumento da atividade física e por isso à diminuição da obesidade infantil (Wohlfarth et al, 2013).

Outro benefício é ao nível fisiológico em que a interação direta (afagar o animal) ou indireta (observação) pode diminuir a pressão arterial e/ou o ritmo cardíaco (Wells, 2009; Beetz et al, 2012). Este efeito é bidirecional, ocorre tanto para os adultos/crianças como para os animais (Wells, 2009; Amiot & Bastian, 2015). Aqui, discute-se o papel de um conjunto de

hormonas que atua aquando a interação, incluindo a oxitocina, que é responsável por comportamentos maternos, de afeto e empatia; em simultâneo com a diminuição da hormona do stress, o cortisol (Horowitz, 2008; Beetz et al, 2012; Purewal et al, 2017; Connor et al, 2018).

Os animais podem, assim, auxiliar no alívio dos efeitos nocivos da ansiedade, do stress, bem como aumentar os sentimentos de autonomia, competência e autoestima, promovendo o bem-estar psicológico (Robin & ten Bensele, 1985; Triebenbacher, 1998). Posto isto, os cães podem, ainda, funcionar como catalisadores sociais, em que, por exemplo, na situação de passeio com o cão é mais provável ser abordado na rua por um estranho amigável (McNicholas & Collis, 2000; Wells, 2004), combatendo o isolamento, a solidão e a depressão.

Na relação criança-animal, são focados os benefícios ao nível do desenvolvimento, em que na fase da infância e adolescência, os animais de companhia poderão ser significativos para as competências sociais, emocionais e cognitivas² (Hirschenhauser, Meichel, Schmalzer & Beetz, 2017), pois podem desempenhar a função de objetos transitivos³, facilitando as tarefas desenvolvimentais como: a confiança, a autoestima, a responsabilidade, a competência, a empatia e a autonomia (Robin & ten Bensele, 1985; Triebenbacher, 1998; Horowitz, 2008).⁴ Embora estes benefícios provenham da formação de uma vinculação segura com o animal ao invés da mera presença deste (Poresky & Hendrix, 1990).

No entanto, a literatura conta com resultados contraditórios nas várias dimensões da saúde mencionadas (física, psicológica, social), como é o caso de: na população idosa, a associação entre ter animais e a saúde parece ser fraca (Parslow & Jorm, 2003; Pluijm et al, 2006); resultados negativos em pacientes psiquiátricos (Barker et al, 2003); relatos de maiores níveis de depressão (Parslow et al, 2005); e com crianças, no estudo de Triebenbacher, em 1999, não foi encontrada uma relação direta entre os níveis de autoestima e ter animal de companhia.

São encontradas duas principais limitações: i) o método que é frequentemente baseado em autorrelato e, ii) há uma deficiência no controlo de variáveis que podem influenciar a relação humano-animal: os hábitos físicos, o nível de vinculação ao animal de companhia e o suporte social humano (Chur-Hansen et al., 2010).

² Competências cognitivas como: o aprimoramento da linguagem, da atenção, da memória e do conhecimento biológico (Geerds, Van de Walle & LoBue, 2015; Purewal et al., 2017).

³ Objetos transitivos como a manta ou peluche que ajuda as crianças a sentirem-se seguras. Contudo o animal tem a vantagem de ser uma criatura viva e por isso é mais interativo, deste modo é capaz de responder às necessidades afetivas das crianças ou adolescentes (Robin & ten Bensele, 1985).

⁴ Comparar com projetos de Intervenções Assistidas por Animais, que podem ter múltiplos objetivos como ganhos na autonomia, competências de leitura, autoestima, gestão de emoções, entre outros.

Não obstante, foram revistos os mecanismos subjacentes à capacidade de os animais promoverem a saúde humana. Embora não haja uma moldura teórica única, existem duas hipóteses amplamente mencionadas: (i) a hipótese da Biofilia (Edward Wilson, 1984), que defende a existência de uma motivação generalizada para interagir com outros organismos vivos (sejam animais ou plantas), e ainda à luz da abordagem evolutiva, enfatiza os benefícios no sistema cardiovascular e a redução dos indicadores de stress e ansiedade; e (ii) a teoria do Suporte Social que destaca a posição de suporte social percebido do animal na vida dos tutores, em que esta relação é capaz de diminuir a percepção de isolamento, de solidão, e aumentar o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida (O’Haire, 2010).

Esta capacidade de os animais promoverem a saúde humana, estará provavelmente, associada a outros fatores como: as condições de vida; o estágio do ciclo vital; a prevalência de animal(is) de companhia durante a infância, numa certa cultura; ou o papel atribuído a esse animal. As relações entre humano-animal não são, obviamente, todas uniformes, por isso o que parece ser mais importante na previsão do nível de bem-estar e saúde humana a que o animal possa estar associado é a experiência subjetiva da relação, isto é, a percepção que a pessoa tem da sua relação com o animal (Amiot et al., 2016).

Concluindo, verifica-se que a relação humano-animal é complexa, existem múltiplos aspetos que a influenciam. Nomeando apenas alguns: (i) o contato com animais ao longo da vida, a vinculação ao animal, e a modelagem; (ii) a interação mútua entre as duas espécies e seus efeitos ao nível da saúde e bem-estar; (iii) as atitudes e empatia para com os animais, a crença na mente animal e o antropomorfismo (Amiot & Bastian, 2015).

Ponto de Situação: Até agora foram analisados os objetivos da Psicologia Positiva (PP) como o florescimento de indivíduos, comunidades e instituições, e ainda resumidos os benefícios para a saúde na interação humano-animal. Será que existem interseções vantajosas entre a PP e a área da Interação Humano-Animal, a fim de aumentar o bem-estar psicológico e a empatia para com os animais?

3.3. Definição de Conceitos

Nos tópicos seguintes, procurar-se-á responder à pergunta prévia, apresentando as variáveis basilares da intervenção proposta. Serão descritas as variáveis resultado: o bem-estar psicológico e a empatia para com os animais; e em seguida, as restantes variáveis.

Através desta revisão da literatura foi reunido um conjunto de variáveis que influenciam, de modo significativo, as variáveis resultado, porém foram selecionadas apenas as mais eficazes

(tamanho do efeito de uma variável sob a outra) e as que mais mostravam potencial de alterabilidade (possibilidade de manipulação), a fim de atingir os objetivos propostos. A tabela da balança (Anexo A e B), exhibe as variáveis encontradas na revisão e as escolhidas.

Todos os conceitos imediatamente expostos serão elucidados e fundamentados com diversos estudos; por último, encontra-se o modelo teórico de processo que sintetiza a interação entre as variáveis, os objetivos e as hipóteses.

3.3.1. Variáveis Resultado

3.3.1.1. O Bem-Estar Psicológico

Independentemente das diferenças culturais o bem-estar concerne a todos (Ruini & Fava, 2014). Este conceito tem sido analisado por duas perspetivas: a hedónica e a eudaimónica (Ryan & Deci, 2001). Na primeira, o bem-estar consiste na busca da felicidade, ou seja, na maximização do prazer e minimização da dor (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007). Enquadrado nesta perspetiva, está o conceito de Bem-Estar Subjetivo (Diener, 1984) que é a análise do modo como as pessoas avaliam as suas vidas (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Na perspetiva eudaimónica, considera-se a *eudaimonia* que alude ao facto de se viver segundo o seu *daimon* ou o verdadeiro *self* (Waterman, 1993 cit in Ryan & Deci, 2001), portanto o bem-estar é conceptualizado em termos do grau em que a pessoa se sente autêntica e próxima da sua autorrealização (Freire, Zenhas, Tavares & Iglésias, 2013; Ryan & Deci, 2001). O conceito de Bem-Estar Psicológico (BEP) insere-se aqui.

Ora, nesta perspetiva, a teoria mais representativa, é a de Carol Ryff (1989), denominada precisamente teoria do bem-estar psicológico. Esta explora o bem-estar no contexto do florescimento humano, focando o potencial e as forças individuais (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 1996). Assim, o bem-estar é definido por seis dimensões: a autonomia, o crescimento pessoal, a autoaceitação, o propósito na vida, a mestria e os relacionamentos positivos, sendo elementos essenciais do bem-estar e não fontes (Ryff & Singer, 1996; Ryan & Deci, 2001).

Especificamente, a Autonomia consiste na autodeterminação, em que as ações estão sob controlo e há autorregulação através de locus de controlo interno. O Crescimento Pessoal indica a contínua atualização do *self*, ou seja, há uma perceção de melhoria ao longo do tempo, uma sensação de realização das potencialidades e abertura a novas experiências (Ryff, 2014).

A Autoaceitação trata-se de uma atitude positiva para com o *self*, aceitando diferentes aspetos deste (bons e maus), é central para a saúde mental e funcionamento ótimo. O Propósito na Vida considera uma direção e intenção nos objetivos de vida, é dado significado ao passado e presente, e existem crenças que permitem dar um propósito à vida (Ryff, 2014).

A Mestria Ambiental refere a percepção de domínio e competência sob o ambiente, no qual se escolhe e cria contextos adequados para as necessidades e valores do próprio. Por fim, a dimensão Relacionamentos Positivos, envolve ter relações de confiança e satisfatórias com outros, a preocupação acerca do bem-estar dos outros, empatia e intimidade (Ryff, 2014).

Esta moldura teórica é adequada para a investigação com adolescentes exatamente pelas características desenvolvimentais que estão associadas, como a autonomização, a relevância das relações interpessoais, o crescimento pessoal e a autoaceitação (Sun, Chan & Chan, 2016; Freire et al., 2013; Ruini, Ottolini, Tomba, Belaise, Albieri, Visani, Offidani, Caffo & Fava, 2009).

3.3.1.1.1. Evidências acerca do Bem-estar Psicológico nos adolescentes

É notória a pluralidade de estudos que analisam o BEP, sobretudo associado a conteúdos como a resiliência, o bem-estar subjetivo, as estratégias de *coping*, a inteligência emocional, entre outros (Garcia, Sagone, De Caroli & Nima, 2017). Alguns assumem uma abordagem positiva (i.e., usam atividades de psicologia positiva) e recorrem às técnicas cognitivo-comportamentais, pois estas estão empiricamente fundamentadas para o tratamento de perturbações como a ansiedade ou depressão, nos jovens (Albieri & Visani, 2014).

Segundo o estudo de Freire e colaboradores, em 2013, na sua amostra de adolescentes portugueses ($M=16.6$ anos), verifica-se que estes valorizam componentes hedónicas e eudaimónicas, por ordem de importância: as relações interpessoais, a família, a educação e o lazer/tempo livre. No que se refere às dimensões psicológicas, são privilegiadas: as emoções/sentimentos, a satisfação/realização, a harmonia/equilíbrio e o bem-estar.

Ruini e colaboradores, em 2009, testaram a intervenção “Well-Being Therapy” que integra o modelo de Carol Ryff e envolve técnicas cognitivo-comportamentais, em contexto escolar. O estudo, com adolescentes ($M=14.4$ anos), indica um aumento do BEP, em particular, na componente crescimento pessoal, bem como, a diminuição da ansiedade e somatização.

Ao longo de seis sessões, de duas horas, foram efetuadas atividades como a realização de um diário e seu preenchimento no decorrer das sessões (promove a reflexão entre os pensamentos e emoções, constituindo também um registo do progresso); role play (promove a expressão e a reestruturação cognitiva); reconhecer características positivas no próprio e nos outros e dar elogios aos colegas (promove a autoaceitação e as relações interpessoais positivas), e ainda, escrever um horóscopo pessoal colocando objetivos realísticos e positivos para o próprio (promove a autonomia e propósito na vida) (Ruini et al., 2009).

Existem alguns resultados inconsistentes entre o BEP e algumas variáveis como: o sexo, as diferenças culturais e o estatuto socioeconómico. No estudo de Visani e colegas (2011), não

foram encontradas diferenças significativas entre sexos, sugerindo que as raparigas mostram níveis semelhantes de BEP ao comparar com os rapazes, pelo contrário, no estudo de Sagone e De Caroli, em 2014, indica que os rapazes demonstram mais BEP em comparação com as raparigas, em particular na mestria ambiental e autoaceitação.

Quanto às diferenças culturais, Garcia e colaboradores, em 2017, verificaram que as dimensões do bem-estar subjetivo, ou seja, a satisfação com a vida, o afeto positivo e o negativo (Diener, Oishi & Lucas, 2003) estavam associadas ao BEP dos adolescentes italianos e suecos, porém a satisfação com a vida (dimensão cognitiva) estaria mais relacionada com o BEP dos adolescentes suecos. O que indica variações, entre diferentes países, na componente cognitiva, ao invés da afetiva (Garcia et al., 2017).

Outro estudo sugere que variáveis relacionadas com o estatuto socioeconómico, podem ter efeitos no BEP, em particular a educação encontrava-se associada positivamente, logo o contexto no qual as pessoas se inserem pode influenciar grandemente o BEP (Ryff & Singer, 2008; Keyes et al., 2002 cit in Visani et al., 2014).

Apesar da existência de limitações e resultados inconsistentes é unânime que o BEP é desejável, importante para um saudável desenvolvimento e bastante pertinente promovê-lo com uma população adolescente.

3.3.1.2. A Empatia para com os Animais

A investigação acerca da empatia para com os animais (EpcA), ainda é insuficiente sobretudo acerca dos fatores inerentes à capacidade de sentir empatia por elementos de outras espécies (Emauz, Gaspar & Esteves, 2018); e sobre a EpcA das crianças (Muldoon, Williams, Lawrence, Lakestani & Currie, 2009). Por esta razão, serão apresentados estudos sobre a EpcA em adultos; e ainda, acerca da generalização da EpcA para a Empatia com os Humanos, através de programas de educação humanística (Muldoon et al., 2009).

A empatia, no geral, é considerada fulcral para a criação e gestão saudável das relações interpessoais, no ajuste dos comportamentos perante diversas situações e enquanto promotora de comportamentos prosociais (Meharabian & Epstein, 1972; Jalongo, 2014). É um construto complexo que inclui uma componente cognitiva e uma emocional (Davis, 1994). No que concerne a EpcA, a sua definição é mais controversa e difusa, o que cria algumas tensões, porém os cientistas têm concordado que envolve estas duas componentes (Daly & Morton, 2003).

A literatura refere, à luz da perspetiva evolutiva, que a tendência de sentir empatia e cuidar de animais foi selecionada, por refletir um mecanismo de respostas maternas a sinais do bebé, difundindo-se para membros de outras espécies (Amiot et al., 2016; de Waal, 2008). E ainda,

os humanos são inerentemente atraídos por animais bebês, talvez por partilharem as mesmas características infantis que os bebês humanos, como: olhos grandes, testas largas e contornos suaves (Lorenz, 1943 cit in Amiot & Bastian, 2015).

Por outro lado, sob a teoria das relações intergrupais (Tajfel & Turner, 1986) a percepção de semelhança entre humanos e animais (em especial os filogeneticamente mais próximos) permite que estes últimos se aproximem do *ingroup* humano, logo sejam objeto de maior preocupação; o que estimulará mais EpcA (Hills, 1995; Amiot & Bastian, 2015). Além disso, a capacidade de atribuir emoções e cognições humanas (antropomorfismo) aos animais pode aumentar a nossa EpcA (Eddy, Gallup & Povinelli, 1993; Preston & de Waal, 2002).

É de destacar que a empatia dirigida a humanos (daqui em diante referida como apenas empatia) é influenciada por múltiplos aspetos, como: a modelagem, ou seja, o papel dos pais na aprendizagem socioemocional das crianças; o ambiente vivido em casa; a vinculação; a cultura; a idade; o sexo feminino; a personalidade; o facto de ter mais do que um tipo de animal de companhia (Daly & Morton, 2006; Emauz, 2017; Emauz et al., 2018).

Do mesmo modo, existem alguns fatores que podem afetar a EpcA, entre eles: os animais filogeneticamente mais próximos dos humanos (Westbury & Neumann, 2008); a vivência com animais no passado e presente (Paul, 2000; Emauz et al., 2018; Rothberger & Mican, 2014); o sexo feminino (Emauz et al., 2018; Herzog, 2007); as atitudes para com os animais [e ainda a Crença na mente animal e os Conhecimentos acerca dos animais, seus comportamentos e bem-estar animal] (Ellingsen, Zanella, Bjerkås, & Indrebø, 2010; Rocha, Gaspar & Esteves, 2016); a ligação a ONG's (Emauz et al., 2018); a dieta vegetariana ou vegana (Emauz et al., 2018) e a vinculação com o animal (Rothberger & Mican, 2014).

Os resultados do estudo de Angantyr, Eklund & Hansen (2011) indicam, no geral, que as pessoas sentem, no mínimo, tanta empatia para com os animais como para com os humanos. Os autores avançam com a proposta de que a figura do animal evoca empatia, em parte, porque é percecionado como não sendo responsável por ter causado certa situação.

A literatura sugere uma relação entre as duas empatias. Robert Poresky (1990) e Vidović e colaboradores (1999), encontraram correlações positivas entre a EpcA e a empatia, principalmente se as crianças (3 a 6 anos e 10 a 15 anos, respetivamente) tinham uma vinculação segura com o seu animal de companhia. Os resultados indicam que ser mais empático para com os animais está associado a maiores níveis de empatia para com outras crianças.

Pelo contrário, Daly & Morton em 2003, não encontraram relação entre ter animal de companhia e a empatia, nem correlação entre a empatia e a vinculação para com animais, numa

amostra de 137 crianças (de 10 a 12 anos). Com uma amostra de adultos, Paul (2000) verificou que a EpcA estava associada a ter animal de companhia no presente e na infância; bem como, a empatia estava relacionada com o ter criança(s) em casa. Em suma, aparentemente a EpcA e a empatia estão associadas, mas os resultados são inconsistentes para retirar conclusões sólidas (Paul, 2000; Ellingsen et al., 2010).

Bem-estar psicológico e Empatia para com os Animais

Como já foi mencionado o que parece ser mais importante na previsão do nível de bem-estar a que o animal possa estar associado é a percepção que a pessoa tem da sua relação com o animal (Amiot et al., 2016); por isso embora a interação entre o humano e o animal seja curta e temporária, se a experiência subjetiva da pessoa for positiva e de ganhos em suporte social e/ou bem-estar isso é que vai ser determinante.

A interseção das duas variáveis (EpcA e BEP) está no facto de os animais, sobretudo os cães por serem mais interativos - e devido à coevolução com os humanos - poderem auxiliar na noção da responsabilidade, no desenvolvimento da empatia, na gestão das emoções, na autoestima, na autonomia e na mestria ambiental (sendo estes dois últimos conceitos dimensões do BEP) (Robin & ten Benschel, 1985; Triebenbacher, 1998; Gunter 1999 cit in O'Haire 2010), e além disso os animais estimulam uma sensação de bem-estar geral (Wells, 2009; Beetz et al, 2012; Pinto & Folkes, 2015; Wiens et al., 2016; Grajfoner et al., 2017).

Ponto de Situação: Até agora foram apresentadas as variáveis dependentes abordando as evidências científicas e respetivas inconsistências. Em relação à EpcA, verifica-se que os dados são diversos, existindo numerosos e complexos fatores que influenciam esta variável. No que concerne o Bem-Estar Psicológico constata-se que é um assunto mais estabelecido no tempo e por isso mais investigado, mas que demonstra, ainda, algumas limitações metodológicas.

De seguida, são enumerados o conjunto de variáveis independentes do modelo teórico de processo que servirá de base à criação do projeto que propomos. Estas resultaram de uma revisão de literatura que permitiu identificar os principais fatores que têm sido apontados na literatura como afetando as duas variáveis dependentes consideradas: o bem-estar psicológico e a empatia com os animais.

3.3.2. Variáveis Independentes

Neste projeto serão considerados três fatores, os quais serão alvo de investigação enquanto potenciais dimensões fulcrais para a intervenção: a gratidão, o *mindfulness* e a interação direta com os animais. A escolha destas variáveis resulta da revisão de literatura

realizada nesta área que revelou que estas têm o potencial de afetar de forma positiva as duas variáveis dependentes consideradas, maximizando assim o sucesso da intervenção proposta.

3.3.2.1. Gratidão

A gratidão é uma das variáveis mais analisadas na psicologia positiva, a literatura indica que as intervenções nesta matéria são uma das mais eficazes (Froh, Kashdan, Ozimkowski & Miller, 2009). A gratidão é tida como uma tendência para reconhecer e apreciar as boas coisas na vida; pode ser um traço, uma emoção, um hábito, um mecanismo de *coping* e uma força de carácter (Layous, Sweeny, Armenta, Na, Choi & Lyubomirsky, 2017; Park & Peterson, 2009).

Evolutivamente, serve o propósito de manter o altruísmo recíproco entre indivíduos, por isso foi (é) essencial para a sobrevivência da espécie humana (Trivers 1971 cit in Froh & Bono, 2011). Portanto a gratidão permite cimentar as relações interpessoais e eventualmente traz efeitos positivos nas mesmas (Froh & Bono, 2011).

A gratidão é demonstrada pelo reconhecimento de um ato que uma pessoa (benfeitora) concedeu a outra (recetora). Aqui existe um processo cognitivo em que a pessoa recetora avalia os benefícios que recebeu como valiosos ou não, a perceção de intencionalidade e autenticidade da oferta/do ato e a avaliação de eventuais custos para o benfeitor (Froh & Bono, 2011). Mas também pode ser expressa pelo reconhecimento para com entidades (e.g., Deus ou Natureza) ou sem fonte específica como estar agradecido por uma boa noite de sono ou por ter um bom jantar com a família (Layous et al., 2017).

Existem benefícios na expressão de gratidão, como: motivar a reciprocidade da bondade para com o benfeitor e potencialmente outros sujeitos; promove as trocas mútuas entre pessoas o que fortalece relações de confiança, e em última instância poderá fornecer sentimentos de integração, pertença e conexão no grupo social (Froh & Bono, 2011).

Este último aspeto pode ser especialmente relevante na população jovem, pois uma saudável integração no grupo social e perceção do seu valor intrínseco como indivíduo é crucial para o seu desenvolvimento positivo e para a resiliência dos jovens ou adolescentes (Lerner, Dowling & Anderson, 2003 cit in Froh & Bono, 2011).

3.3.2.1.1. Gratidão e Bem-estar

Aparentemente a gratidão está associada a ambas conceções de bem-estar (i.e., subjetivo e psicológico); diversos autores sugeriram que a relação é causal (Emmons & McCullough, 2003; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008 cit in Wood, Joseph & Maltby, 2009).

Em relação ao BEP, o estudo de Wood e colaboradores 2009, demonstra que a gratidão está correlacionada com os 6 componentes: a autonomia, a mestria ambiental, propósito na vida, crescimento pessoal, autoaceitação e relacionamentos positivos com os outros. Os 3 últimos apresentam uma alta correlação $r = 0.50$; $r = 0.61$; $r = 0.54$; respectivamente (Wood et al., 2009).

A gratidão está, ainda, correlacionada com os BIG5 da personalidade: positivamente com a agradabilidade, extroversão, abertura à experiência, conscienciosidade; e negativamente com o neuroticismo (Sheldon & Lyubomirsky, 2004; Wood, et al., 2009). Wood e colaboradores em 2009, descobriram que a gratidão previa 4 dos 6 componentes do BEP: propósito na vida, crescimento pessoal, autoaceitação e relacionamentos positivos com os outros; em sobreposição aos BIG5 logo a gratidão é importante no BEP (Wood, et al., 2009).

Existem várias atividades eficazes na promoção da gratidão: contar bênçãos ou boas coisas na vida – esta foi a abordagem mais analisada em múltiplos estudos, segundo Wood, Froh & Geraghty em 2010; escrever uma carta a alguém que ajudou; a visita de gratidão; e contemplar e/ou escrever sobre experiências positivas (Wood et al., 2010; Layous et al., 2017). Estes exercícios variam conforme a frequência (1 vez por dia ou por semana), formato (quem administra), duração (uma só vez ou durante alguns meses) (Layous et al., 2017).

No que concerne o bem-estar subjetivo, Martínez-Martí, Avia & Hernandez-Lloreda (2010), num estudo com uma população jovem espanhola, replicaram os resultados de Emmons & McCullough (2003), com efeitos positivos logo após o final da intervenção (listar as bênçãos vs. listar os obstáculos), mas no follow-up de duas semanas não encontraram diferenças significativas entre o grupo que listou as bênçãos e o que listou os obstáculos.

Além disso, a gratidão pode suscitar emoções mistas como, simultaneamente, sentir-se entusiasmado e culpado ou endividado para com o benfeitor (Layous et al., 2017; Layous, Lee, Choi & Lyubomirsky, 2013; Boehm, Lyubomirsky & Sheldon, 2011).

Apesar da manutenção dos efeitos benéficos da gratidão ao longo do tempo ser dúbia, e da sua experiência poder gerar emoções mistas, considera-se que a gratidão é uma das variáveis mais relevantes para o bem-estar por todas as razões anteriormente referidas, nomeadamente por estar claramente correlacionada com os 6 componentes do BEP (Wood et al., 2009) e por ser umas das intervenções mais eficazes na promoção do bem-estar (Froh et al. 2009).

3.3.2.1.2. Gratidão e Empatia para com os animais

Relativamente ao efeito da gratidão na empatia Worthen & Isakson (2007) afirmam que a empatia é um fator essencial na experiência da gratidão, isto porque indivíduos com baixa capacidade de empatia terão dificuldade em reconhecer os custos ou esforços que os outros (os

benefiteiros) fizeram para seu benefício, e assim podem perceber o gesto e a motivação do benfeitor como sendo egoísta.

Os mesmos autores defendem que estimular a empatia pode incrementar o reconhecimento de ações benévolas feitas por outros. Da mesma forma, fomentar a gratidão poderá aumentar a empatia, levando a um ciclo positivo de experienciar gratidão e demonstrar respostas empáticas para com outros (Worthen & Isakson, 2007). Deste modo, a gratidão precisa da empatia, mas também a cultiva.

Em 2014, Fujiwara, Murakami, Nishimura, Hamaguchi & Sakurai, também encontraram uma correlação positiva entre a gratidão e a empatia, e ainda com o afeto positivo e amizade; e a gratidão negativamente correlacionada com a agressão. Este estudo ocorreu com 1068 estudantes do 4º ao 6º ano de escolaridade; com a nuance de ser uma investigação de origem japonesa, o que naturalmente terá influências culturais diferentes da população do ocidente.

Apesar de não existirem, que seja do nosso conhecimento, estudos que relacionem a gratidão com a empatia face aos animais em específico, é de esperar que esta exerça também um efeito importante neste tipo de empatia dirigida aos animais. De facto, alguns estudos têm demonstrado que a empatia em relação aos humanos se relaciona com a empatia sentida em relação aos animais (Angantyr, Eklund & Hansen (2011).

3.3.2.2. Mindfulness

Outro fator que tem vindo a ganhar destaque como um importante preditor do bem-estar é o grau em que um indivíduo demonstra ser *mindful* (Albrecht, 2014). O *mindfulness* consiste numa prática de meditação que envolve a autorregulação da atenção, de forma intencional, na observação dos pensamentos, emoções e sensações que emergem no momento presente (Brown & Ryan, 2003; Bishop et al., 2004) e pressupõe uma abordagem de curiosidade, abertura e aceitação, sem julgamentos (Bishop et al., 2004).

O *mindfulness* pode ser considerado um estado, um traço, um processo ou uma intervenção (Vago & Silbersweig, 2012). O primeiro refere-se a um estado temporário de não julgamento, não reatividade, de consciência ancorada no momento presente, que pode ser cultivado durante a prática de meditação (Vago & Silbersweig, 2012).

Pode surgir enquanto traço pois trata-se de uma capacidade básica humana, que varia entre indivíduos, e pode ser praticada por diferentes formas de meditação (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). É, ainda, consensual em alguns estudos que este *mindfulness* disposicional é preditor de bem-estar psicológico (BEP) (Baer et al., 2008; Hollis-Walker & Colosimo, 2011;

Bränström, Duncan & Moskowitz, 2011; Harrington, Loffredo & Perz, 2014; Hanley, Warner & Garland, 2014).

O *mindfulness* pode ser, ainda, um processo em que se pratica este tipo de meditação; e uma intervenção em que existe um programa com diretrizes já estabelecidas e validadas para a sua implementação (Vago & Silbersweig, 2012).

3.3.2.2.1. Mindfulness e Bem-Estar

Vários autores investigaram os componentes da meditação *mindfulness* envolvidos na promoção do BEP (Wolkin, 2015). A conceptualização de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, de 2006 é a mais relevante para os objetivos deste trabalho. No dito estudo são apresentadas as cinco facetas do *mindfulness*: Observação, Descrição, Agir com consciência, Não julgamento à experiência interna e Não reatividade à experiência interna (Baer et al., 2006).

Serão, brevemente, descritas as facetas: Agir com consciência e Não julgamento à experiência interna por serem as avaliadas no CAMM (Child and Adolescent *Mindfulness* Measure, medida de avaliação utilizada neste trabalho) (Cunha, Galhardo & Pinto-Gouveia, 2013). Agir com consciência refere-se à capacidade de prestar atenção ao que está a ocorrer no momento presente, é o contrário do piloto automático em que uma pessoa age mecanicamente, sem atenção ao que está a fazer. Não julgamento à experiência interna envolve ter uma perspectiva não-avaliativa para com os pensamentos ou emoções (Baer et al., 2008).

De acordo com Brown & Ryan, 2003, que defendem uma visão mais eudemónica do bem-estar, tal como Ryff (1989), o *mindfulness* pode facilitar o BEP através da atividade de autorregulação da atenção porque pela consciencialização do ambiente interno, mais provavelmente permite que a pessoa observe as suas necessidades psicológicas básicas e seus valores, e consequentemente responda com comportamentos intrínsecos congruentes.

No estudo de Parto & Besharat, em 2011, com adolescentes, foi confirmada a correlação entre o *mindfulness* e o BEP; sendo que a autonomia – uma componente do BEP, de acordo com Ryff (1989) – medeia esta relação, assim como a relação do *mindfulness* e o sofrimento psicológico. Os autores analisaram, igualmente, o papel da autorregulação da atenção na relação entre *mindfulness* e o BEP, os resultados sugerem mediação.

Ora, as intervenções baseadas no *mindfulness* têm sido amplamente usadas para promover o BEP e têm cada vez mais suporte empírico (Bishop et al., 2004; Wolkin, 2015). As mais frequentes são a MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) e a MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Estas têm sido adaptadas consoante as características desenvolvimentais da população, nomeadamente as crianças e adolescentes: por um lado estabeleceu-se menor

duração das sessões e das próprias meditações, devido ao curto intervalo atencional; por outro houve um aumento de repetições (Zoogman, Goldberg, Hoyt & Miller, 2015).

Segundo Burke em 2009, tanto a MBSR quer a MBCT, em sessões grupais incluem práticas meditativas guiadas, discussões de experiências e psicoeducação sobre, por exemplo, a reatividade do stress e a omnipresença da mente vagante. Além disso, é incentivada a prática de *mindfulness* em casa: observar as sensações físicas da respiração como âncora ao momento presente, quando a atenção se dispersa.

Com crianças do 4º e 5º ano de escolaridade, o programa *MindUP* totaliza 12 lições, com uma duração de 40 a 50 minutos, as atividades de *mindfulness* ocorreram 3 vezes ao dia num mínimo de 3 minutos. O conteúdo compreende as funções executivas e a autorregulação da atenção; tomada de perspectiva e empatia com o intuito de promover a aprendizagem socioemocional; otimismo e gratidão; e por fim agir com bondade em ações na comunidade (Schonert-Reichl et al., 2015).

Os resultados sugerem melhorias na função executiva, no bem-estar auto relatado e comportamentos prosociais auto relatados e referidos pelos colegas. No geral, foi eficaz na aprendizagem socioemocional (Schonert-Reichl et al., 2015).

3.3.2.2.2. *Mindfulness e Empatia para com os Animais*

Em relação à empatia com os animais, alguns estudos têm também demonstrado a existência de relações positivas com o *mindfulness*. Por exemplo, um estudo de caso, com três participantes do sexo feminino, pretendeu analisar as experiências individuais de lidar com os seus cães de modo mais *mindful* ou consciente; e entender melhor as mudanças que ocorrem ao nível do self e da relação com os outros. Realizou-se um programa de treino que as ensinava a interagir com os seus cães de modo mais consciente, prestando atenção intencional à linguagem corporal e reações dos cães, numa abordagem de curiosidade e aceitação (Jackson-Grossblat, Carbonell & Waite, 2014). Dos relatos das participantes concluiu-se que uma interação mais consciente com os cães também proporciona benefícios terapêuticos como: maior crescimento pessoal, felicidade, melhorias na relação com os cães e com outros indivíduos. Além disso, o reconhecimento de que o cão faz parte da natureza e o sentimento de conexão com o self e com os outros permitiu a resolução de problemas existenciais e de autoalienação (Jackson-Grossblat et al., 2014).

Foi ainda referido que a prática de *mindfulness* ajudou-as a ficarem mais sintonizadas com as suas necessidades, pensamentos, emoções e sinais corporais, bem como das dos seus

cães e desta forma promoveu uma interação mais consciente com os cães e com outros indivíduos (Jackson-Grossblat et al., 2014).

Um programa que combinou a prática de *mindfulness* (MBCT), elementos da natureza e a terapia assistida por animais, alcançou resultados positivos. O estudo piloto ocorreu num grupo de seis pacientes com depressão major e foram realizados exercícios de *mindfulness* com materiais naturais e animais, especificamente a ovelha, em que caminhavam com a ovelha no rebanho, ou realizavam a escovagem, ou a tosquia e o processamento da lã. Os resultados demonstram a redução de sintomas depressivos e da ruminação, e a melhoria das capacidades de *mindfulness* (Schramm, Hediger & Lang, 2015).

Outro estudo com 74 estudantes do ensino superior, testou os efeitos de uma intervenção de *mindfulness*, comparando com dois grupos de controlo: um ativo (em que os participantes interagem com um cão durante uma pausa do estudo); e o outro passivo (sem intervenção). As sessões sucederam por quatro semanas durante 1h. O grupo do *mindfulness* obteve resultados positivos e significativos na redução da ansiedade; sendo que o grupo da interação com o cão foi também significativamente diferente, no que se refere à ansiedade, do grupo de controlo passivo (Shearer, Hunt, Chowdhury & Nicol, 2015).

Considera-se a hipótese de haver uma correlação entre o *mindfulness* e a empatia para com os animais, pois uma interação mais presente, consciente e atenta, com o animal, possibilita a sintonização com as suas necessidades, a compreensão e reconhecimento de alguns dos seus comportamentos, o que aumenta o conhecimento acerca do animal e eventualmente a empatia para com o animal.

3.3.2.3. A Interação com os Animais

Como tem sido apresentado a convivência permanente com animais (i.e., com animais de companhia) traz benefícios para a saúde e bem-estar dos tutores, existindo maior tendência para sentirem EpcA, maior probabilidade de crença na mente animal e mais atitudes positivas para com os animais, de modo idêntico ocorre com a convivência temporária com animais.

3.3.2.3.1. A Interação com os Animais e o Bem-estar

Um estudo com raparigas, entre os 13 e os 16 anos de idade, na Finlândia do Norte, indica que os animais (cães, gatos, cavalos e renas) eram considerados companheiros altruístas e reconfortantes, a interação com os mesmos era *empowering* e revigorante, e tinham relevância para a sua saúde física e mental (Wiens, Kyngäs & Pölkki, 2016). Embora este estudo seja de carácter qualitativo e com uma amostra populacional de 19, considera-se que as informações obtidas são de extrema importância.

Dados como: o facto de os animais não julgarem nem criticarem, o que permitia que as raparigas pudessem ser genuínas; os animais ofereciam companhia, estímulo e conforto; estar com animais ajudou-as a pensar como é ser responsável por outro ser, o que promoveu a que cuidassem delas mesmas; fazer atividades na natureza, com os animais, era compensador; a mera essência do animal permitiu mais positividade nas suas vidas, pois gostavam simplesmente de os observar; e ainda, os animais eram percecionados como ouvintes empáticos, com os quais podiam falar livre e honestamente (Wiens et al., 2016).

Uma intervenção assistida por cão terapeuta, com 132 jovens universitários (com grupo experimental e grupo de controlo) demonstrou que uma curta interação de 20 min. com o cão terapeuta possibilitou melhorias significativas no humor, no bem-estar, bem como uma redução na ansiedade. Mais análises indicam que a interação apenas com o cão, ao invés do cão e do treinador, obteve melhores resultados no humor (Grajfoner, Harte, Potter & McGuigan, 2017).

“A capacidade do humano em ter preocupação por e viver com outros seres vivos, plantas e o ambiente” (Martha Nussbaum, p.80, 2000 cit in Pinto e Folkes, 2015) é um componente necessário para o bem-estar, e é nesta premissa que foi criado um programa denominado Dog Daycare Co-Op, no qual os estudantes lidam com animais (Pinto & Folkes, 2015).

Este programa contou com diversas atividades: um mês de currículo teórico, que incluiu viagens de campo, convidados especialistas que abordaram o modo como lidar com um cão, segurança animal, higiene básica (e.g., dar banho ao cão); no restante semestre aprendiam comportamento animal e conceitos de gestão para poderem gerir uma creche para cães, localizada na própria escola (Pinto & Folkes, 2015).

Os resultados relatados indicam que a participação no programa gerou reflexões vocacionais (seguir ou não uma carreira relacionada com animais) e sentimentos de pertença, os quais são derivados da vinculação com os cães e do fortalecimento da amizade com outros colegas, estes sentimentos por sua vez aumentaram o bem-estar percecionado dos estudantes. Alguns participantes destacaram, ainda, a importância das suas descobertas acerca da natureza dos cães e do seu entendimento do cuidar e da empatia (Pinto & Folkes, 2015).

Portanto tanto a interação frequente como a temporária (quer seja estruturada, como as intervenções assistidas por animais ou programas de educação humanística; quer seja não estruturada como as vivências informais das raparigas finlandesas do estudo de Wiens e colaboradores, 2016), possibilitam benefícios ao nível do bem-estar dos envolvidos.

3.3.2.3.2. A Interação com os Animais e a Empatia face aos Animais

Alguns autores sugerem, efetivamente, o contacto direto com animais, para promover a empatia (Ascione, 1992, 1997a; Ascione & Weber, 1996; George, 1999 cit in Thompson & Gullone, 2003). Ademais, é proposto que a EpcA se generalize para a empatia (Ascione, 1992), visto que ao ensinar às crianças bondade para com os animais, isto transferir-se-á em bondade para com as pessoas (Arbour, Signal & Taylor, 2009).

Então é através de uma educação humanística que defende, precisamente, o conceito de transferência explicitado anteriormente, - e tem como grande objetivo: promover sentimentos de compaixão e respeito pela tríade Animais, Pessoas e Ambiente; bem como um entendimento acerca da interdependência entre estes (Jalongo, 2014; Fraser, Taylor & Signal, 2017), - que é possível aumentar a crença na mente animal, as atitudes positivas para com os animais e a EpcA, sendo provável que as crianças ampliem o que aprenderam para as suas interações com outros humanos (Thompson & Gullone, 2003).

Um programa de educação humanística extracurricular com 257 estudantes (10 a 17 anos de idade), que durou oito semanas com sessões de cerca 1h, obteve melhorias nos autorrelatos acerca do tratamento e atitudes para com animais, e ainda, na empatia para com outras pessoas; logo houve um aumento nas atitudes mais humanizadas para com os animais (Nguyen, 2019).

Estudos sobre a eficácia de programas de educação humanística sugerem que até os curtos e com poucos recursos conseguem ter resultados significativos na empatia e conhecimento das crianças acerca dos animais e outros seres vivos (Nicoll, Trifone, & Samuels, 2008; Arbour et al., 2009; Aguirre & Orihuela, 2010; Hummel & Randal, 2011).

Na revisão de alguns destes programas verifica-se que as atividades mais eficazes são: materiais impressos e palestras (Cameron, 1983); visitas regulares de um cão de terapia, materiais impressos, role-play e exercícios de imaginação (Nicoll et al., 2008); role play, discussões, identificação de emoções/ações nos animais, visita à RSPCA⁵ (Arbour et al., 2009); role play, tomada de decisão, escrita criativa e atividades de pesquisa (Aguirre & Orihuela, 2010); discussões sobre a comunicação, as necessidades e estados emocionais dos animais, especificamente cão, gato e coelho (Mariti et al., 2011).

O conteúdo educativo para a aquisição de conhecimentos acerca de animais pende para temas como: os comportamentos, sinais e respetivos significados, identificação de estados emocionais, as necessidades básicas e bem-estar. Isto porque ao ensinar às crianças como ler o comportamento dos animais, elas adequam o seu, e deste modo previne-se ferimentos devidos

⁵ Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals

a mordeduras. E ainda, as crianças aprendem a regular os seus comportamentos impulsivos, o que é crucial para o sucesso na vida (Jalongo, 2014; Rocha et al., 2016).

Além disso, ao facilitar a compreensão das emoções e cognições dos animais mais provavelmente facilitar-se-á um entendimento empático para com estes seres (Hawkins, 2018). Portanto, defende-se, o contacto e interação direta com animais para a aquisição de conhecimentos acerca do bem-estar animal, as atitudes e a empatia para com os animais (Mariti et al., 2011; Ogino et al., 2007; Poresky, 1996; Siegel, 1993 cit in Hawkins 2018).

Ponto de Situação: A revisão de literatura realizada permitiu identificar três fatores que têm potencial para promover simultaneamente o bem-estar psicológico e a empatia com os animais. Neste sentido, estudos anteriores indicam que um aumento da gratidão, assim como das capacidades de *mindfulness* e a interação direta com animais (quer frequente, quer temporária) pode ter um efeito benéfico nas duas variáveis dependentes que queremos abordar.

3.4. Modelo teórico de processo

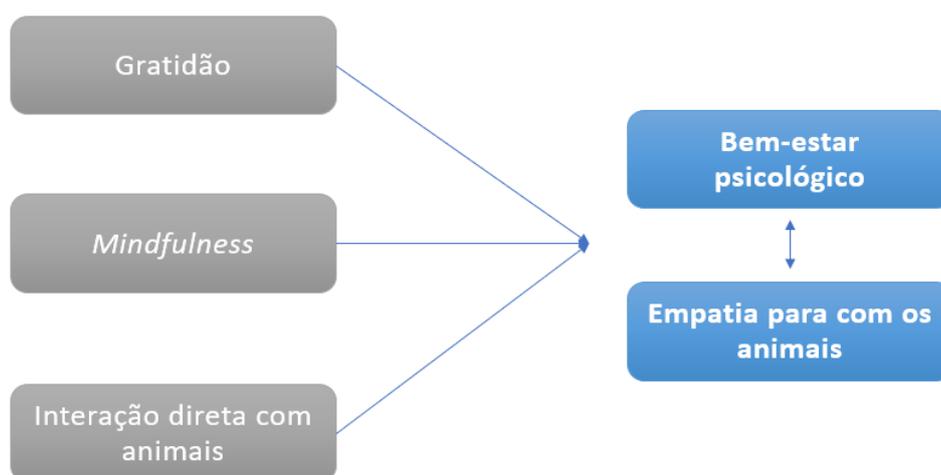


Figura 1.3. Modelo teórico de processo.

Através da revisão da literatura foram encontradas múltiplas variáveis com influência positiva nas variáveis resultado, no entanto foram apenas selecionadas as que demonstravam mais potencial de alterabilidade, bem como as que tinham maior tamanho de efeito para afetar de forma simultânea as duas variáveis dependentes que se pretendem trabalhar: o bem-estar psicológico e a empatia com os animais (consultar as tabelas da balança no Anexo A e B).

Este modelo teórico de processo permite, conforme o nome indica, orientar e estruturar o processo da intervenção e servirá de base ao estudo diagnóstico que realizámos.

3.5. Objetivos do presente trabalho

Partindo do modelo teórico de processo identificado (ver Figura 1.3.), neste trabalho pretendemos explorar o papel que a gratidão, o *mindfulness* e a interação direta com os animais tem no bem-estar psicológico e empatia para com os animais dos jovens. Em primeiro lugar, será realizado um estudo de diagnóstico que permitirá testar o papel destes três fatores nas variáveis consideradas. Posteriormente, com base na revisão de literatura realizada e nos resultados obtidos no estudo diagnóstico iremos propor guias para a construção de um programa de intervenção neste domínio.

3.6. Hipóteses

H1: A prática de *mindfulness* está correlacionada positivamente com, pelo menos algumas dimensões, do bem-estar psicológico.

H2: O *mindfulness* está correlacionado com a empatia para com os animais.

H3: A gratidão está correlacionada positivamente com, pelo menos algumas dimensões, do bem-estar psicológico.

H4: A gratidão está correlacionada positivamente com a empatia para com os animais.

H5: A interação direta com os animais terá um efeito no bem-estar psicológico.

H6: A interação direta com os animais terá um efeito na empatia com os animais.

H7: O bem-estar psicológico está correlacionado com a empatia para com os animais.

IV - DIAGNÓSTICO DE NECESSIDADES

4.1. Método

4.1.1. Questionários

4.1.1.1. Amostra

A amostra é constituída por jovens em idade escolar ($n = 105$), do 7º ao 12º ano de escolaridade, com idades entre os 12 e os 19 anos ($M = 14.55$, $DP = 1.80$); existem três respostas omissas. O sexo feminino compõe a maioria da amostra. A amostra foi recolhida por conveniência. Verifica-se que na nacionalidade há uma resposta omissa.

Quadro 1.4. *Caracterização da amostra quanto ao sexo e nacionalidade.*

Sexo	<i>n</i> (%)
Feminino	62 (59%)
Masculino	43 (41%)
Nacionalidade	
Portuguesa	94 (90.4%)
Cabo-verdiana	7 (6.7%)
Guineense	2 (1.9%)
Angolana	1 (1.0%)

Quadro 2.4. *Caracterização da amostra quanto ao agregado familiar e duração de vivência em Portugal.*

Agregado Familiar	<i>n</i> (%)	Duração de vivência em Portugal	<i>n</i> (%)
Família Nuclear	50 (47.6%)	Desde sempre	90 (87.4%)
Família Intergeracional	17 (16.2%)	Um pouco mais de dez anos	4 (3.9%)
Família Monoparental	16 (15.2%)	Entre seis a dez anos	4 (3.9%)
Família Reconstituída	11 (10.5%)	Entre um a cinco anos	3 (2.9%)
Em Residência Alternada	7 (6.7%)	Há menos de um ano	2 (1.9%)
Família Extensa	3 (2.9%)		
Irmãos e Empregada Doméstica	1 (1.0%)		

No que diz respeito ao agregado familiar, entende-se que: família nuclear é um conjunto constituído por mãe, pai e por vezes irmã(os); uma família intergeracional implica a presença de três ou mais gerações diferentes que coabitam na mesma casa; uma família monoparental é composta quer seja apenas com a mãe ou apenas com o pai, mas também outras figuras como um tio. Uma família reconstituída é caracterizada pela existência de uma madrasta/padrasto ou meio-irmão/irmã; uma família extensa é constituída por elementos familiares de diferentes gerações, mas que não preenche o critério para ser família intergeracional pois não existem três ou mais gerações diferentes; o regime de residência alternada compreende um sistema de semanas em casa do pai e casa da mãe alternadamente. Não existem respostas omissas.

Quanto à duração de vivência em Portugal revelam-se duas ausências de resposta.

Relativamente às profissões, estas foram categorizadas segundo a Classificação Portuguesa das Profissões, INE (2010), que organiza as profissões em 10 grandes grupos, rotulados do seguinte modo: 0 - Profissões das Forças Armadas; 1 - Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos; 2 - Especialistas das atividades intelectuais e científicas; 3 - Técnicos e profissões de nível intermédio; 4 - Pessoal administrativo; 5 - Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores; 6 - Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, da pesca e da floresta; 7 - Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices; 8 - Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem; 9 - Trabalhadores não qualificados.

Quadro 3.4. *Caracterização da amostra ao nível das profissões, agrupadas pela Classificação Portuguesa das Profissões e divididas pelos progenitores.*

Grupos	Profissão da mãe	n (%)
2	Especialistas das atividades intelectuais e científicas	25 (28.4%)
5	Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores	15 (17%)
9	Trabalhadores não qualificados	17 (19.3%)
Profissão do pai		
1	Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos	9 (11.1%)
2	Especialistas das atividades intelectuais e científicas	22 (27.2%)
8	Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem	9 (11.1%)
9	Trabalhadores não qualificados	11 (13.6%)

É de mencionar, ainda, que existem 17 respostas omissas, referentes à profissão da mãe; e 24 respostas omissas, relativas à profissão do pai (é possível consultar os restantes dados no Anexo C.).

No que concerne os itens relativos aos animais de companhia, através da revisão da literatura revelou-se importante incluir as seguintes questões:

Quadro 4.4. *Caracterização da amostra quanto à existência de animais de companhia, no passado e no presente.*

Já tiveste animal de companhia?	n (%)
Sim	79 (75.2%)
Não	26 (24.8%)
Tens animal de companhia?	
Sim	48 (46.2%)
Não	56 (53.8%)

Verifica-se que no item “Já tiveste animal de companhia?” não existem respostas omissas, mas no item “Tens animal de companhia?” existe uma ausência de resposta.

Quadro 5.4. *Caracterização da amostra quanto à quantidade e espécie de animal de companhia, no tempo presente.*

Quantos animais tens atualmente?	n (%)
Um	22 (47.8%)
Dois	13 (28.3%)
Três	7 (15.2%)
Quatro	3 (6.5%)
Cinco	1 (2.2%)
Que espécie de animal tens atualmente?	
Cão	14 (29.2%)
Duos, trios ou mais de diferentes animais	13 (27.1%)
Gato	11 (22.9%)
Animal aquático	8 (16.7%)
Pássaro	1 (2.1%)
Coelho	1 (2.1%)

Verifica-se que dos 48 indivíduos que têm animais no tempo atual, o mais comum é ter apenas um animal ($n = 22$, 47.8%); existem, ainda, três respostas omissas. No que se refere à espécie animal mais presente entre os participantes que têm animal no momento atual é o cão ($n = 14$, 29.2%); denota-se uma ausência de resposta.

Quadro 6.4. *Caracterização da amostra quanto à duração de ter animal de companhia, percepção de este ser mais do jovem ou da família e quem é o encarregado dos cuidados.*

Pensa no animal que mais gostas, há quanto tempo o tens?	<i>n</i> (%)
Menos do que 6 meses	7 (16.3%)
Entre 1 a 2 anos	13 (30.2%)
Mais de 2 anos	23 (53.5%)
Pensa no animal que mais gostas, consideras o animal teu ou da família?	
Meu	10 (22.7%)
Família	34 (77.3%)
Quem está encarregue dos cuidados, como dar comida ou passear?	
O jovem e a família	19 (42.2%)
Outro membro da família exceto o jovem	15 (33.3%)
O jovem	10 (22.2%)
Empregada doméstica	1 (2.2%)

Os dados demonstram que dos 48 participantes que têm animal atualmente 23 (53.5%) têm-no há mais de dois anos, existem ainda seis respostas omissas. Demonstram, igualmente, que 34 participantes (77.3%) consideram o animal da família, existem cinco respostas omissas. As informações indicam ainda que o responsável pelos cuidados (dar comida ou passear) é mais frequentemente o jovem e a família ($n = 19$, 42.2%), existem quatro respostas omissas.

E por fim, mais três questões de interesse para o presente estudo e projeto:

Quadro 7.4. *Caracterização da amostra ao nível do mindfulness e do bem-estar.*

Sabes o que é o <i>mindfulness</i> ou a atenção plena?	<i>n</i> (%)
Sim	7 (6.7%)
Não	98 (93.3%)
Gostavas de ter formação sobre o <i>mindfulness</i>?	
Sim	45 (45%)
Não	55 (55%)

Com que frequência fazes coisas de que realmente gostas?

1 vez por semana	15 (14.3%)
3 vezes por semana	20 (19%)
Quase todos os dias	40 (38.1%)
Todos os dias	30 (28.6%)

Destas anteriores questões conclui-se que 93.3% dos participantes não sabe o que é o *mindfulness*, no entanto 45% dos participantes refere que gostaria de saber mais sobre este assunto, verifica-se que existem cinco respostas omissas nesta questão. Os dados indicam ainda que 40 participantes (38.1%) faz coisas de que realmente gosta, quase todos os dias; e não existem ausências de resposta neste item.

4.1.1.2. Instrumentos

Para além das questões analisadas anteriormente, ou seja, de caracterização da amostra e outras pertinentes para o projeto; os questionários entregues aos participantes incluíam, ainda, as seguintes medidas: BEP (mede o bem-estar psicológico, de Fernandes, 2007); CAMM (avalia as competências de *mindfulness*, de Cunha e colaboradores, 2013); EEA (mede a empatia para com os animais, de Emauz e colaboradores, 2016) e GQ-6 (mede a gratidão, de McCullough, Emmons & Tsang, 2002). É possível consultar um exemplo de questionário no Anexo D. Os instrumentos serão descritos em seguida.

4.1.1.2.1. Bem-estar Psicológico (BEP)

A escala de Bem-estar Psicológico foi desenvolvida por Carol Ryff, em 1989, e trata-se de um instrumento que mede o bem-estar psicológico, composto por 120 itens que refletem as seis subescalas já mencionadas: autonomia, autoaceitação, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, mestria ambiental e propósito na vida; o que perfaz 20 itens em cada subescala. Os itens estão construídos com afirmações ao que o indivíduo responde consoante uma escala de resposta tipo *Likert*, com seis pontos: 1 = Discordo completamente; 2 = Discordo em grande parte; 3 = Discordo parcialmente; 4 = Concordo parcialmente; 5 = Concordo em grande parte; 6 = Concordo completamente (Ryff, 1989).

No estudo original de Ryff (1989), a medida foi aplicada a uma amostra de 321 adultos jovens, de meia idade, e idosos. No mesmo estudo, o instrumento apresenta boas qualidades psicométricas, pois nas seis subescalas o Alfa de Cronbach variou entre .86 (autonomia) e .93 (autoaceitação). Como ainda, no reteste apresenta os coeficientes de confiabilidade, entre .81 (mestria ambiental) e .88 (autonomia) (Ryff, 1989).

No presente trabalho foi utilizada a versão adaptada e traduzida para a população adolescente portuguesa, de Fernandes (2007). Esta é constituída por 30 itens, que integram as seis subescalas do bem-estar psicológico, por isso cada subescala tem cinco itens.

Exemplos de itens em cada subescala são: Autonomia “É mais importante estar contente comigo próprio(a), do que ter a aprovação dos outros”; Autoaceitação “Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade”; Crescimento pessoal “Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas”; Relações positivas com os outros “Para mim é importante ouvir os meus amigos falar dos seus problemas”; Mestria ambiental “No geral, sinto que sou responsável pela situação em que me encontro” e Propósito na vida “Tenho prazer em fazer planos para o futuro e torná-los realidade” (Fernandes, 2007).

Identicamente à medida original, esta apresenta uma escala de respostas tipo *Likert*, que neste caso varia entre 1 = Discordo plenamente a 5 = Concordo plenamente. O somatório dos valores das seis escalas resulta num indicador de BEP global, os valores do Alfa de Cronbach situam-se entre os .85 e .90 (Fernandes, 2007).

Neste instrumento existem três itens invertidos: item 2 = “Acho desgastante não conseguir fazer tudo o que tenho para fazer em cada dia”; item 5 = “Ainda não sei o rumo que quero dar à minha vida” e item 19 = “Sou o tipo de pessoa que pensa e age de modo a agradar aos outros”, pelo que devem ser recodificados (1=5, 2=4, 4=2 e 5=1) de modo a permitir que uma pontuação mais elevada traduza um maior nível de BEP (Fernandes, 2007).

No presente trabalho, a subescala da Autonomia apresenta valores de alfa não aceitáveis $\alpha = .105$, pelo que foi excluído o item 19, o que aumentou o alfa para .48, que ainda assim é considerado não aceitável por ser menor que 0.5. De modo idêntico, a subescala Propósito na vida demonstra um $\alpha = -.016$, sendo necessário excluir o item 5, o que permitiu um $\alpha = .67$. Os restantes valores são: $\alpha = .47$ (mestria ambiental); $\alpha = .65$ (crescimento pessoal); $\alpha = .50$ (relações positivas); e $\alpha = .85$ (autoaceitação). O indicador de BEP Global, no presente trabalho, que inclui todos os 30 itens tem um $\alpha = .83$, o que é considerado bom.

4.1.1.2.2. *Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)*

Greco, Baer & Smith, em 2011, desenvolveram a medida de autorrelato CAMM que avalia as competências de *mindfulness* em crianças e adolescentes. Especificamente avalia duas facetas do *mindfulness*: Agir com consciência (e.g., “É difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez”) e Aceitação sem julgamento (e.g., “Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter determinados pensamentos”), no entanto apresenta uma estrutura unidimensional.

O instrumento é constituído por 10 itens, nos quais as respostas são dadas em formato de escala tipo *Likert* com 5 pontos (0 = Nunca a 4 = Sempre). Os itens estão formulados para descrever a ausência de *mindfulness*, por isso todos os itens devem ser recodificados (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0), para que maiores pontuações indiquem maiores níveis de *mindfulness* (Greco, Baer & Smith, 2011). O estudo original apresenta uma boa consistência interna $\alpha = .84$.

Na adaptação da medida para a população portuguesa Cunha e colaboradores, em 2013, aplicaram a uma amostra de 410 adolescentes (do 7º ano de escolaridade ao 12º). Neste estudo verificaram que o item 5 “Afasto de mim pensamentos que me desagradam” não revelava bom ajustamento por isso foi excluído, na análise da consistência interna após a eliminação do dito item o Alfa de Cronbach encontrava-se aceitável $\alpha = .80$.

No presente estudo, o CAMM ficou com 9 itens (pela retirada do item 5) e a escala de cinco pontos (0 = Nunca a 4 = Sempre) foi modificada para gerar mais variabilidade de respostas, originando uma escala de resposta tipo *Likert*, de sete pontos (1 = Discordo Totalmente a 7 = Concordo Totalmente). Por fim, a consistência interna desta medida, no presente trabalho encontra-se aceitável, $\alpha = .74$.

4.1.1.2.3. Escala de Empatia com Animais (EEA)

A Escala de Empatia para com os Animais foi desenvolvida por Paul, em 2000; baseada no instrumento QMEE de Mehrabian & Epstein (1972). É constituída por 22 itens, em que 11 correspondem a sentimentos não empáticos e os restantes 11 a sentimentos empáticos (e.g., “Sinto-me incomodado(a) quando vejo as pessoas a dar mimos e beijos em público aos seus animais de estimação”; “Entristece-me ver um animal sozinho numa jaula”, respetivamente).

É pedido aos participantes que respondam através de uma escala tipo *Likert*, de nove pontos que varia entre Discordo Fortemente e Concordo Fortemente. A medida obteve uma fidelidade interna aceitável $\alpha = .78$ (Paul, 2000).

A adaptação e validação do instrumento para a versão portuguesa foi realizada por Emauz e colaboradores, em 2016 e após a análise fatorial exploratória foram retirados nove itens, resultando na versão final de 13 itens, estes que variam tal como no estudo de Paul (2000), entre 1 = Discordo MUITÍSSIMO a 9 = Concordo MUITÍSSIMO (Emauz et al., 2016).

Os itens invertidos, ou seja, os que refletem a visão negativa do tratamento de animais, por parte de outras pessoas (e.g., “É uma parvoíce ficar excessivamente ligado(a) a um animal de estimação”) devem ser recodificados (1=9, 2=8, 3=7, 4=6, 5=5, 6=4, 7=3, 8=2, 9=1), para que maiores pontuações traduzam maiores níveis de empatia para com os animais. Deste modo,

foram recodificados os seguintes itens: 2, 4, 6, 7, 8, 10 e 11. A fidelidade interna do instrumento indica um bom nível $\alpha = .86$ (Emauz et al., 2016).

O instrumento apresenta duas subescalas a Ligação emocional com Animais, constituída pelos itens invertidos anteriormente referidos e a Preocupação empática com Animais composta pelos restantes seis itens: 1, 3, 5, 9, 12 e 13. Ambas as subescalas apresentam um bom nível de fidelidade interna $\alpha = .84$ e $\alpha = .79$, respetivamente (Emauz et al., 2016).

No presente trabalho, a subescala Ligação emocional com Animais apresenta um alfa de $\alpha = .48$ (que é considerado não aceitável), sendo que na retirada do item 7 “Os meus animais de estimação têm grande influência no meu humor”, o índice de confiabilidade aumenta para $\alpha = .63$, por isso o item 7 foi excluído das análises.

Para a subescala Preocupação empática com Animais, o alfa de Cronbach indica um bom nível $\alpha = .83$.

O indicador de EpcA Global que inclui todos os itens encontra-se no $\alpha = .62$, o que não é aceitável, no entanto aquando a eliminação do item 7 o alfa aumenta para $.72$, o que já é aceitável.

4.1.1.2.4. *Gratitude Questionnaire (GQ-6)*

Este instrumento avalia a gratidão e foi desenvolvido em 2002, por McCullough, Emmons & Tsang. É constituído por 6 itens, por exemplo “Eu tenho muito que agradecer na vida”; e as respostas eram dadas numa escala tipo *Likert*, de sete pontos em que 1 = Discordo Totalmente a 7 = Concordo Totalmente. Os itens invertidos, o terceiro e o sexto (e.g., 3. “Quando olho para o mundo, eu não vejo muito a agradecer”) foram recodificados (1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1), para que elevadas pontuações reflitam maiores níveis de gratidão. O instrumento demonstrou boas propriedades psicométricas $\alpha = .82$.

Não foi encontrada nenhuma versão adaptada para a população portuguesa, no entanto Neto em 2007 aplicou o instrumento a uma amostra de estudantes portugueses do ensino superior. Neste caso a escala de resposta tipo *Likert* foi modificada para cinco pontos (1 = Discordo Totalmente a 5 = Concordo Totalmente) e obteve uma consistência interna aceitável de $.75$ (Neto, 2007).

No presente trabalho manteve-se a escala do estudo original de McCullough e colaboradores, em 2002, com resposta tipo *Likert* de sete pontos. A fiabilidade do instrumento demonstrou-se aceitável $\alpha = .77$.

Os alfas de Cronbach das versões adaptadas para a população portuguesa e do presente estudo estão apresentados na tabela do Anexo E.

4.1.1.3. Procedimento

Após a construção dos questionários, realizou-se um consentimento informado para entregar aos pais/tutores legais dos jovens (Anexo F.). Este documento cumpre com as especificações recomendadas como: o tempo que a atividade levará, o carácter voluntário da participação, e caso deseje desistir da atividade a qualquer momento não haverá qualquer prejuízo, e ainda que os dados serão trabalhados estatisticamente sendo para isso preenchidos e codificados num programa para o efeito, o que assegura a anonimidade dos dados fornecidos, etc.

A amostra foi recolhida por conveniência, em abril e maio de 2018, e fevereiro e março de 2019 em locais de apoio ao estudo e através de contactos pessoais.

4.1.1.4. Procedimento Estatístico

Após o preenchimento das informações dos questionários na base de dados do programa IBM SPSS Statistics versão 25, procedeu-se à construção das variáveis. Em seguida, recodificou-se os itens invertidos mencionados anteriormente, de cada instrumento. Depois mediu-se a confiabilidade dos instrumentos e das subescalas e realizou-se a consequente exclusão dos itens necessários para aumentar o alfa de Cronbach.

Posteriormente testou-se a normalidade da variável quantitativa “idade” ao analisar a assimetria e a curtose, bem como o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilks, e ainda os gráficos de barras. Analisou-se as frequências de todos os itens que caracterizam a amostra, já referidos previamente.

Construiu-se igualmente, o indicador de BEP Global e o indicador de EpcA Global que inclui todos os itens das respetivas medidas, e na análise da normalidade da distribuição destes indicadores verifica-se o primeiro é normal e o segundo não o é.

Na análise da normalidade da distribuição de cada subescala (autonomia, autoaceitação, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, mestria ambiental e propósito na vida que constitui o BEP; preocupação empática com os animais e ligação emocional com os animais que constitui o EEA) assim como das medidas CAMM e GQ-6, resultaram em distribuições não normais à exceção do CAMM e da subescala Ligação emocional com animais. Portanto, para estes dois últimos analisa-se o teste paramétrico, ao passo que para os restantes será necessário verificar os resultados de ambos os testes paramétricos e não paramétricos, para verificar a coerência ou incoerência dos resultados, se forem iguais reportar-se-á o teste paramétrico, se não será o teste não paramétrico (Fife-Schaw, 2006).

De seguida, com o objetivo de analisar as hipóteses avançou-se para as análises de correlação de Pearson e Spearman (identicamente ao supramencionado, quando as medidas não eram normais e não coincidiam com o teste paramétrico, reportou-se o valor de Spearman.

Foram realizados, igualmente, modelos de regressão.

4.2. Resultados

O instrumento CAMM possibilita um valor mínimo de 9 e um valor máximo de 63. Numa análise inicial conclui-se que os níveis de *Mindfulness* da amostra são moderados $M = 33.67$, $DP = .929$. Verifica-se, ainda, que o valor mínimo registado é de 9, e o valor máximo é 59.

Para o instrumento GQ-6 que mede a Gratidão sabe-se que o valor mínimo possível é 6 e valor máximo possível é 42. Verifica-se que os níveis de gratidão são elevados pois $M = 31.25$, $DP = .671$, sendo que o valor mínimo registado é 9, e o valor máximo é 42.

Quanto ao instrumento BEP, o valor mínimo possível é 30 e o valor máximo possível é 150. Numa análise inicial conclui-se que os níveis de Bem-estar Psicológico da amostra são elevados $M = 117.90$, $DP = 1.211$, sendo que o valor mínimo registado é 90 e o valor máximo é 142.

No instrumento EEA que avalia a Empatia para com os Animais sabe-se que o valor mínimo possível é 13 e o máximo é 117. Verifica-se que os níveis de EpcA da amostra são elevados $M = 84.54$, $DP = 1.303$, sendo que o valor mínimo registado é 51 e o valor máximo é 109.

4.2.1. *Mindfulness*, bem-estar psicológico e empatia com os animais

Quadro 8.4. Bem-estar psicológico e *Mindfulness*.

Bem-estar psicológico	<i>Mindfulness</i> (r)
Crescimento pessoal	-.22*
Autonomia	-.07
Mestria ambiental	-.00
Propósito na vida	.06
Autoaceitação	.01
Relações positivas	-.14

* $p < .05$.

Verifica-se que das seis dimensões do BEP a única que está associada significativamente ao *mindfulness* é o Crescimento Pessoal.

Conclui-se que há uma correlação negativa e estatisticamente significativa entre o *mindfulness* e o crescimento pessoal, $r = -.22$, $p = .032$. O que traduz que pontuações mais altas no *mindfulness* estão associadas a pontuações mais baixas no crescimento pessoal. A correlação é, no entanto, muito fraca $r = -.22$. Além disso, os valores dos alfas de Cronbach das dimensões do BEP não são, na sua maioria, adequadas.

Especificamente, *Mindfulness* e Crescimento pessoal: $r = -.217$, $p = .032$. *Mindfulness* e Autonomia: $r = -.074$, $p = .462$. *Mindfulness* e Mestria ambiental: $r = -.001$, $p = .990$. *Mindfulness* e Propósito na vida: $r = .055$, $p = .597$. *Mindfulness* e Autoaceitação: $r = .097$, $p = .351$. *Mindfulness* e Relações positivas: $r = -.141$, $p = .168$.

Para o indicador do BEP Global não existe correlação com o *mindfulness*: $r = -.64$, $p = .551$.

Os resultados demonstram que não existe correlação entre *mindfulness* e a empatia para com os animais $r = -.118$, $p = .266$. Nem com as subescalas da EpcA: $r = .118$, $p = .254$; $r_s = -.165$, $p = .111$ (ligação emocional com animais e preocupação empática com animais, respetivamente).

4.2.2. Gratidão, bem-estar psicológico e empatia com os animais

Quadro 9.4. Bem-estar psicológico e Gratidão.

Bem-estar Psicológico	Gratidão (r)
Crescimento Pessoal	.39*
Autonomia	.20*
Mestria Ambiental	.47*
Propósito na vida	.40*
Autoaceitação	.42*
Relações positivas	.38*

* $p < .001$.

A gratidão está correlacionada positivamente e significativamente com todas as dimensões do BEP, embora se mantenham todos no patamar de correlação fraca, entre os 0.2 aos 0.4. Especificamente, Gratidão e Autonomia: $r = .204$, $p = .041$. Gratidão e Mestria ambiental: $r = .470$, $p < .001$. Gratidão e Crescimento pessoal: $r = .387$, $p < .001$. Gratidão e Propósito na vida: $r = .403$, $p < .001$. Gratidão e Relações positivas: $r = .383$, $p < .001$. Gratidão e Autoaceitação: $r = .418$, $p < .001$.

Com o indicador BEP Global verifica-se que existe correlação positiva e moderada com a Gratidão: $r = .571, p < .001$.

Nas duas subescalas da Escala de Empatia para com Animais, verifica-se que existe uma correlação que embora seja fraca é positiva e significativa entre a Preocupação empática com animais e a Gratidão: $r_s = .405, p < .001$.

Foi usada a correlação de Spearman porque a preocupação empática com animais apresenta uma distribuição não normal e segundo Fife-Schaw, em 2006, neste caso deverá verificar-se os valores de ambos os testes para confirmar a existência de coerência. Na presente situação existia incoerência por isso reportou-se o valor de Spearman.

Por outro lado, entre a Ligação emocional com os animais e a Gratidão, não existe correlação significativa: $r = .077, p = .458$.

Para o indicador de EpcA Global verifica-se que existe correlação positiva, no entanto fraca, com a Gratidão: $r_s = .334, p = .001$.

4.2.3. Interação com os animais, bem-estar psicológico e a empatia com os animais

4.2.3.1. Interação com os animais e empatia para com os animais

1. Já tiveste animal de companhia?

Há diferenças significativas relativamente à empatia para com animais entre quem já teve animal de companhia no passado e quem nunca teve, $t(93) = -2.269, p = .026$. Participantes que já tiveram animais de companhia apresentam maiores níveis de empatia para com os animais ($M = 82.25, DP = 12.50$) comparando com quem nunca teve animais de companhia ($M = 75.27, DP = 13.11$).

2. Tens animal de companhia?

Há diferenças significativas relativamente à empatia para com animais entre quem tem animal de companhia, e quem não tem animal de companhia, no tempo presente, $t(92) = -2.714, p = .008$. Os participantes que têm animal de companhia registam maiores níveis de empatia para com os animais ($M = 84.44, DP = 11.58$) do que os que não têm animal de companhia ($M = 77.47, DP = 13.20$).

3. Quantos animais tens atualmente?

Não há diferenças significativas relativamente à empatia para com animais entre grupos que têm um, dois, três, quatro ou cinco animais, $F(4,38) = .667, p = .619$.

4. Que espécie de animal tens atualmente?

Não há diferenças significativas relativamente à empatia para com animais entre grupos que têm diferentes espécies de animais, $F(5,39) = .162, p = .975$.

5. Pensa no animal que mais gostas, consideras teu ou da família?

Não há diferenças significativas relativamente à empatia para com animais entre quem considera que o animal é seu ($M = 86.00, DP = 15.75$) e quem considera que o animal é da família ($M = 82.50, DP = 10.04$); $t(39) = .811, p = .422$.

6. Pensa no animal que mais gostas, há quanto tempo o tens?

Não há diferenças significativas relativamente à empatia para com animais entre grupos, no que se refere à duração que tem o animal, $F(2,37) = .136, p = .874$.

7. Quem está encarregue dos cuidados?

Há diferenças significativas relativamente à empatia para com animais, entre grupos, no que concerne o encarregado dos cuidados do animal, $F(2,38) = 3.587, p = .037$. Análises mais aprofundadas (teste post hoc tukey) indicam que quando o encarregado dos cuidados do animal é o próprio jovem e a família há maiores níveis de empatia para com ao animal ($M = 87.71, DP = 10.48$) do que quando o encarregado dos cuidados do animal é outro membro familiar excetuando o jovem ($M = 77.71, DP = 13.14$).

4.2.3.2. Interação com os animais e bem-estar psicológico

1. Já tiveste animal de companhia?

Não há diferenças estatisticamente significativas, relativamente ao BEP, entre quem já teve animal(is) de companhia no passado ($M = 118.44, DP = 11.76$), e quem não teve ($M = 116.05, DP = 11.51$); $t(91) = -.826, p = .411$.

2. Tens animal de companhia?

Não há diferenças estatisticamente significativas, relativamente ao BEP, entre quem tem animal(is) de companhia no tempo presente ($M = 119.36, DP = 12.76$), e quem não tem animal(is) ($M = 116.67, DP = 10.69$); $t(90) = -1.102, p = .273$.

3. Quantos animais tens atualmente?

Não há diferenças significativas, relativamente ao BEP, entre grupos que têm um, dois, três, quatro ou cinco animais, $F(4,37) = 1.902, p = .131$.

4. Que espécie de animal tens atualmente?

Não há diferenças significativas, relativamente ao BEP, entre grupos, no que concerne a espécie de animal, $F(3,38) = 0.313, p = .816$.

5. Pensa no animal que mais gostas, consideras teu ou da família?

Não há diferenças estatisticamente significativas, relativamente ao BEP, entre quem considera o animal seu ($M = 124.33, DP = 16.46$), e quem considera o animal da família ($M = 117.16, DP = 11.62$); $t(38) = 1.481, p = .147$.

6. Pensa no animal que mais gostas, há quanto tempo o tens?

Não há diferenças estatisticamente significativas, relativamente ao BEP, entre quem tem o animal há menos de 6 meses ($M = 120.71, DP = 11.57$), entre 1 a 2 anos ($M = 116, DP = 11.26$), ou há mais de 2 anos ($M = 121, DP = 15.13$); $F(2,36) = .555, p = .579$.

7. Quem está encarregue dos cuidados?

Existe uma diferença estatisticamente significativa (embora marginal), relativamente ao BEP, entre grupos, no que concerne o encarregado dos cuidados do animal $F(2,37) = 2.825, p = .072$. As análises posteriores (teste post hoc tukey) demonstram que quando o encarregado dos cuidados do animal é apenas o jovem há um maior nível de BEP ($M = 125.30, DP = 13.73$) do que quando o encarregado dos cuidados do animal é outro membro familiar excetuando o jovem ($M = 113.46, DP = 14.46$).

4.2.4. Relação entre a empatia com os animais e o bem-estar psicológico

Verifica-se que entre os indicadores de BEP Global e EpcA Global, existe uma correlação positiva, no entanto fraca: $r_s = .281, p = .009$.

4.2.5. Modelos de regressão: *Mindfulness*, Gratidão e Interação com animais com EpcA e BEP

4.2.5.1. *Mindfulness*, gratidão, interação com os animais e EpcA

Foi utilizado o modelo de regressão linear múltipla para verificar se o *mindfulness*, a gratidão e a interação animal são capazes de prever a Empatia para com os Animais. As análises preliminares indicam que os requisitos da regressão não foram quebrados: a normalidade, a linearidade, ausência de multicolinearidade, a independência dos resíduos, homocedasticidade e a inexistência de outliers a influenciar o modelo.

Para a Empatia para com os Animais foram realizados dois modelos de regressão: o primeiro modelo (Modelo A.) incluiu a Gratidão, o *Mindfulness*, e os itens ter e ter tido animais; o segundo modelo (Modelo B.) incluiu a Gratidão, o *Mindfulness* e o encarregado dos cuidados do animal.

Optou-se por realizar dois modelos separados uma vez que os itens que avaliam a interação animal (se tem animais, se já teve animais e o encarregado do animal) não podiam ser incluídos no mesmo modelo, dado que a variável encarregado do animal compreendia apenas os participantes que tinham animal no momento presente.

Relativamente ao primeiro modelo (Modelo A.), foi usado o método hierárquico de introdução dos dados pelo que a EpcA é a variável dependente depois a gratidão foi colocada no passo 1., de seguida o *mindfulness* no passo 2., no passo 3. a variável “já tiveste animal” e passo 4. “tens animal”.

A análise resultou num modelo estatisticamente significativo $F(4,80) = 4.07, p = .005$; que explicava 13% da variância da EpcA. Apenas a gratidão foi preditor estatisticamente significativo de EpcA, $\beta = .29, t = 2.83, p = .006$. O que significa que mais gratidão está associada a maiores níveis de empatia para com os animais.

Relativamente ao segundo modelo (Modelo B.), o item do encarregado dos cuidados do animal foi transformado em duas dummies: o jovem e a família; só jovem. Foi usado o método hierárquico de introdução dos dados pelo que a EpcA é a variável dependente depois a gratidão foi colocada no passo 1., de seguida o *mindfulness* no passo 2., e as dummy's no passo 3. e 4.

A análise resultou num modelo que não foi estatisticamente significativo $F(4,33) = 2.390, p = .071$; que explicava 13% da variância da EpcA. No entanto, um dado interessante foi o da dummy “jovem e família” que se mostrou significativo $\beta = .39, t = 2.25, p = .031$, o que traduz que quando o encarregado dos cuidados do animal é o jovem e a família está associado a mais EpcA.

Quadro 10.4. Modelos de regressão para a Empatia para com os Animais.

	<i>B (EP)</i>	β	<i>p</i>
Modelo A			
Gratidão	.56 (.20)	.29	.006
Mindfulness	-.20 (.14)	-1.47	.157
Tem animal	3.76 (3.00)	.15	.215
Teve animal	2.92 (3.70)	.09	.432
Modelo B			
Gratidão	.45 (.30)	.24	.150
Mindfulness	-.21 (.19)	-.17	.274
Jovem e a família	9.12 (4.06)	.39	.031
Apenas o jovem	6.90 (4.83)	.26	.163

Nota. Modelo A: $R^2 = .17$ (R^2 Aj. = .13); Modelo B: $R^2 = .23$ (R^2 Aj. = .13).

4.2.5.2. Mindfulness, gratidão, interação com os animais e BEP

Foi utilizado o modelo de regressão linear múltipla para verificar se o *mindfulness*, a gratidão e a interação animal são capazes de prever o Bem-Estar Psicológico. As análises preliminares indicam que os requisitos da regressão não foram quebrados: a normalidade, a linearidade, ausência de multicolinearidade, a independência dos resíduos, homocedasticidade e a inexistência de outliers que poderiam influenciar o modelo.

Foi usado o método hierárquico de introdução dos dados pelo que o BEP é a variável dependente, depois a gratidão foi colocada no passo 1. e de seguida o *mindfulness* no passo 2., e as dummies: o jovem e a família; só jovem, no passo 3. e 4.

Neste caso não foi necessário realizar dois modelos de regressão, à semelhança de anteriormente, pois o único item significativo, referente à interação com o animal e o BEP, foi o encarregado dos cuidados do animal.

A análise resultou num modelo estatisticamente significativo $F(4,31) = 9.868$, $p < .001$; que explica 50% da variância no BEP. Somente a gratidão foi preditor estatisticamente significativo de Bem-estar Psicológico $\beta = .66$, $t = 5.09$, $p < .001$. Estes resultados indicam que mais gratidão está associada a maiores níveis de bem-estar psicológico.

Quadro 11.4. *Modelo de regressão para o Bem-estar Psicológico.*

	<i>B (EP)</i>	β	<i>p</i>
Gratidão	1.35 (.27)	.66	.000
Mindfulness	-.31 (.17)	-.23	.071
Jovem e a família	6.01 (3.66)	.23	.105
Apenas o jovem	2.90 (4.28)	.01	.504

4.2.6. Resumo dos resultados

Quadro 12.4. *Resumo dos resultados.*

Resultados das hipóteses do modelo teórico de processo	
H1: <i>Mindfulness</i> e Bem-estar psicológico	Não se confirmou
H2: <i>Mindfulness</i> e Empatia para com os animais	Não se confirmou
H3: Gratidão e Bem-estar psicológico	Confirmou-se
H4: Gratidão e Empatia para com Animais	Confirmou-se parcialmente
H5: Interação com animais e Bem-estar Psicológico	Quando o encarregado dos cuidados do animal é apenas o jovem há um maior nível de BEP do que quando o encarregado dos cuidados do animal é outro membro familiar que não o jovem.
H6: Interação direta com animais e Empatia para com os animais	Participantes que já tiveram animais de companhia apresentam maiores níveis de empatia para com os animais comparando com quem nunca teve animais de companhia. Participantes que têm animal de companhia registam maiores níveis de empatia para com os animais do que os que não têm animal de companhia. Quando o encarregado dos cuidados do animal é o próprio jovem e a família há maiores níveis de empatia para com ao animal do que quando o encarregado dos cuidados do animal é outro membro familiar que não o jovem.
H7: Bem-estar psicológico e Empatia para com Animais	Confirmou-se

Modelo de regressão com BEP

Somente a gratidão foi preditor estatisticamente significativo de Bem-estar Psicológico, explicando 50% da variância do mesmo. Estes resultados indicam que mais gratidão está associada a maiores níveis de bem-estar psicológico.

Modelos de regressão com EpcA

No Modelo A. que incluiu a Gratidão, o *Mindfulness*, e os itens ter e ter tido animais verificou-se que apenas a gratidão foi preditor estatisticamente significativo de EpcA, explicando 13% da variância do mesmo.

No Modelo B. que incluiu a Gratidão, o *Mindfulness* e o encarregado dos cuidados do animal verificou-se que o modelo não foi estatisticamente significativo, no entanto quando o encarregado dos cuidados do animal é o jovem e a família está associado a mais EpcA.

**Resultados das análises exploratórias:
Modelos de regressão****4.2.7. Discussão dos resultados**

Em termos gerais, os resultados do estudo diagnóstico realizado permitiram comprovar parcialmente as hipóteses colocadas. As hipóteses que se referiam aos efeitos do *mindfulness* no bem-estar (H1) e na empatia com os animais (H2) não se comprovaram. Efetivamente, o único resultado significativo foi relativo à dimensão de crescimento pessoal, mas em sentido contrário ao esperado. Já os efeitos da gratidão no bem-estar (H3) e empatia com os animais (H4) encontraram suporte a partir da análise dos resultados. Este é, de facto, o preditor com maior efeito quer do bem-estar, quer da empatia com os animais. A hipótese de que a interação direta com os animais teria um efeito positivo no bem-estar (H5) foi apenas confirmada de forma parcial, já que se verificou que existem melhorias no bem-estar psicológico global quando são os jovens que se encarregam de tomar conta do animal (e não apenas a família). No entanto, este efeito foi apenas marginal (há que ter em atenção que relativamente à Hipótese 5, o item “encarregado dos cuidados do animal” compreendia apenas os participantes que têm animal no momento presente (n = 36)). Os efeitos esperados da interação direta com o animal na empatia com os animais (H6) obtiveram maior suporte já que a análise efetuada demonstrou que os jovens que tiveram ou têm um animal de companhia demonstram níveis mais elevados de empatia com os animais, além disso verificou-se maiores níveis de empatia para com os

animais quando o encarregado dos cuidados do animal era o jovem e a família e não outro membro familiar que não o jovem. Por fim, foi possível também a partir da análise realizada verificar uma correlação positiva e significativa entre a empatia com os animais e o bem-estar psicológico (H7). Ademais, os modelos de regressão demonstram que, de facto, a gratidão é o melhor preditor de bem-estar psicológico e de empatia para com os animais.

Embora as relações hipoteticamente formuladas não tenham recebido um suporte total com base neste estudo diagnóstico, surgiram relações importantes e que estão em consonância com a literatura prévia neste tema. Em primeiro lugar, destacamos os resultados obtidos no que se refere à importância da gratidão para o bem-estar psicológico.

Com efeito, diversos estudos confirmaram esta associação entre a gratidão e o bem-estar (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2009, Sheldon & Lyubomirsky, 2004, Froh et al 2009; Martínez-Martí, Avia & Hernandez-Lloreda, 2010; Wood et al., 2010). Segundo Froh e colaboradores, em 2009, a gratidão é uma das intervenções mais eficazes, desenvolvem-se atividades como: contar bênçãos ou boas coisas na vida; escrever uma carta a alguém que ajudou; a visita de gratidão; e contemplar e/ou escrever sobre experiências positivas (Wood et al., 2010; Layous et al., 2017). A gratidão parece ser sobretudo importante no bem-estar pois permite cimentar relações interpessoais, motiva a reciprocidade e em última instância poderá fornecer sentimentos de integração, pertença e conexão no grupo social (Froh & Bono, 2011).

De forma interessante, verificamos também um efeito da gratidão na empatia com os animais. Este resultado vem comprovar os resultados dos estudos realizados neste tema, agora num contexto nacional e com uma população de jovens em idade escolar. Alguns estudos verificaram correlações positivas entre a gratidão e a empatia (Worthen & Isakson, 2007, Fujiwara et al., 2014), sendo que não foram encontradas investigações que analisassem a gratidão e a empatia para com os animais especificamente, no entanto outro estudo demonstrou que, na verdade a empatia em relação aos humanos está associada à empatia sentida em relação aos animais (Poresky, 1990; Vidović et al., 1999; Angantyr, Eklund & Hansen, 2011).

Estes resultados são muito importantes porque mostram como o trabalho numa competência específica, e na capacidade de retribuição pode estar na base de sentimentos empáticos em relação aos outros animais. Tal como Worthen & Isakson, em 2007, referem que estimular a empatia pode incrementar o reconhecimento de ações benévolas feitas por outros e do mesmo modo fomentar a gratidão poderá aumentar a empatia, levando a um ciclo positivo de experienciar gratidão e demonstrar respostas empáticas para com outros, assim a gratidão precisa da empatia, mas também a cultiva.

Os resultados obtidos contribuem também para a literatura, mostrando que são aqueles jovens que têm uma interação direta com os animais, aqueles que sentem mais empatia por eles. Para mais, embora de forma estatisticamente marginal, tomar conta de um animal parece estar associado a maior bem-estar psicológico. Estes resultados estão de acordo com a literatura que mostra que a interação com os animais tem um papel relevante para os jovens, aumentando não só a sua empatia face aos animais, como tendo eventualmente efeitos nos seus níveis de bem-estar (Pinto & Folkes, 2015; Wiens et al., 2016; Grajfoner et al., 2017). De facto, embora a relação entre a interação com os animais e o bem-estar tenha sido fraca, verificou-se uma correlação significativa entre a empatia com os animais e o bem-estar psicológico. Neste sentido, poderemos supor que fatores que potenciem a empatia com os animais acabarão por influenciar num certo momento o bem-estar.

Infelizmente, e de forma surpreendente, não foi possível comprovar o efeito do *mindfulness* nem no bem-estar, nem na empatia com os animais. Estes resultados são surpreendentes e carecem de uma maior explicação. Um aspeto central pode prender-se com a medida utilizada. O facto de se utilizarem vários itens invertidos pode ter tido um impacto nas respostas dos participantes, pois com os itens invertidos não se sabe se a pessoa percebeu realmente a questão, é fácil os participantes interpretarem mal uma questão com negação, e ainda, estes itens tendem a avaliar um único fator ou gerar estruturas fatoriais inesperadas, o que é problemático (Weijters, Baumgartner & Schillewaet, 2013).

Adicionalmente, os participantes apresentaram, no geral, níveis moderados de *mindfulness* e 93.3% referiu não saber o que era o *mindfulness*. Pode ter existido uma tendência para responder no ponto médio da escala.

Os resultados do *mindfulness* sobretudo no bem-estar psicológico são inesperados e contradizem os estudos anteriores pelo que devem ser interpretados com cautela. Estes resultados deverão ser replicados em estudos futuros procurando por exemplo utilizar medidas distintas do constructo, uma hipótese é o Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) que mede as cinco facetas do *mindfulness*, avalia a tendência para se ser mindful na vida diária e tem 39 itens, respondendo numa escala de likert de cinco pontos.

Apesar destas limitações, julgamos que os resultados deste estudo são importantes e podem informar a intervenção neste domínio. Dos resultados que obtivemos gostaríamos de destacar a importância do trabalho sobre a gratidão e sobre a interação direta com os animais já que estes foram os dois grandes fatores que mostraram maior valor na previsão do bem-estar e empatia com os animais. Na secção seguinte apresentamos uma proposta de atividades que poderão ser realizadas para intervenção neste domínio para trabalhar estas duas variáveis.

V - PROPOSTA DE PROJETO DE INTERVENÇÃO

5.1. Descrição geral do projeto

Após o diagnóstico de necessidades serão apresentadas as propostas para um projeto de intervenção, cujo objetivo é aumentar o bem-estar psicológico e empatia para com os animais de um grupo de jovens, em contexto escolar. As referidas propostas estão fundamentadas pela revisão da literatura e pelos resultados obtidos no diagnóstico de necessidades.

Estas evidências indicam que a gratidão e a interação com os animais podem aumentar o BEP e a EpcA, enquanto o *mindfulness* não se revelou importante na previsão de ambas variáveis dependentes, por isso não será considerada neste momento.

Então, neste capítulo serão exemplificadas algumas atividades que poderão ser realizadas. A população a que se destina este projeto é um grupo de jovens, idealmente entre os 14 e os 16 anos de idade, pois nesta faixa etária, ainda existe interesse no conhecimento do mundo animal e há um aumento nas preocupações éticas, ecológicas e do meio ambiente (Kellert, 1984), além disso, como já foi referido, é uma fase propícia a mudanças o que pode gerar fraco ajustamento às mesmas, portanto é importante agir na prevenção e estimular, desde logo, o bem-estar geral (Peixoto, 2013).

Sugere-se que as sessões ocorram ao longo de um período escolar (três/quatro meses), duas vezes por semana, com a duração aproximada de 50 minutos.

Por fim, propõe-se um nome para o projeto de intervenção: “CÃOPARSA - Empatizar & Bem-Estar”.

5.2. Modelo Lógico

Para facilitar a leitura, em formato de modelo lógico de processo, são apresentados exemplos do tipo de atividades que podem ser desenvolvidas para promover cada variável e correspondentes objetivos a curto, médio e longo prazo. As atividades podem ser modificadas e adaptadas consoante as características da população, pelo que a descrição das mesmas não será exaustiva. Isto porque a estrutura ou organização da sessão caberá ao técnico profissional. Para auxiliar no desenvolvimento das atividades, faculta-se no Anexo G. um documento de apoio.

Quadro 1.5. *Modelo Lógico de Processo “CÁOPARSA - Empatizar & Bem-Estar”.*

Variáveis	Atividades	Recursos	Produtos/ Outputs	Objetivos		
				Curto-Prazo	Médio-prazo	Longo-prazo
Gratidão	<ul style="list-style-type: none"> - Carta de gratidão - Visita de gratidão - Nomear três bênçãos pelas quais se esteja grato no presente dia ou Escrever sobre experiências positivas 	[Materiais]: “O meu Jornal” [Físicos]: - Uma sala [Humanos]: - Um profissional	<ul style="list-style-type: none"> - Página do Jornal intitulada “A Carta” - Registo no Jornal acerca das bênçãos 	Aumentar o sentimento de gratidão	Aumentar o sentimento de gratidão para com pessoas e animais	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a gratidão para com entidades mais abstratas como a natureza Aumentar a gratidão no dia-a-dia Aumentar o bem-estar

<p>Interação direta com animais</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecimentos sobre os animais, comportamentos e bem-estar - Atitudes positivas para com os animais - Crença na mente animal - Contacto e interação com animais - Role play: de uma situação que envolve personificar o animal - Realizar comportamentos do cuidar 	<p>[Materiais]:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imagens de cães ou gatos com sinais de stress e brincadeira - Histórias para o role play - Vídeos <p>[Físicos]:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uma sala - Projetor - Computador <p>[Humanos]:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um profissional (formador) - Profissional com experiência em cinotecnia ou treino de cães - Cão terapeuta 	<ul style="list-style-type: none"> - Registos no “O meu Jornal” 	<p>Promover o contacto positivo com animais</p> <p>Aumentar a crença na mente animal</p> <p>Aumentar as atitudes positivas para com os animais</p>	<p>Aumentar a crença na mente animal</p> <p>Incentivar comportamentos do cuidar de animais</p>	<p>Aumentar a empatia para com os animais</p> <p>Incentivar comportamentos empáticos para com os animais</p> <p>Incentivar comportamentos de proteção animal</p>
--	---	--	--	--	--	--

5.3. Atividades

Na tabela seguinte estão listadas as variáveis, as atividades e o porquê da sua inclusão/importância, respetivamente.

Quadro 2.5. Justificação das variáveis trabalhadas por atividade		
Variável	Atividade	Justificação
Gratidão	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nomear três bênçãos pelas quais se esteja grato no presente dia ou Escrever sobre experiências positivas 2. Carta de gratidão 3. Visita de gratidão 	<p>Existem várias atividades eficazes na promoção da gratidão: contar bênçãos ou boas coisas na vida; escrever uma carta a alguém que ajudou; a visita de gratidão; e contemplar e/ou escrever sobre experiências positivas (Wood et al., 2010; Layous et al., 2017; Froh et al. 2009).</p> <p>O objetivo das atividades de gratidão é motivar a reciprocidade da bondade para com o benfeitor e potencialmente outros sujeitos; promover as trocas mútuas entre pessoas o que fortalece as relações de confiança, e em última instância poderá fornecer sentimentos de integração, pertença e conexão no grupo social. E ainda, promover uma sensação geral de bem-estar.</p>
Interação com animais	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecimentos sobre os animais, seus comportamentos e bem-estar 2. Atitudes positivas para com os animais 	<ol style="list-style-type: none"> 1. As crianças constroem teorias ingênuas, sobre os animais, que podem estar incorretas ou serem incoerentes, e eventualmente condicionam o seu conhecimento sobre animais, as atitudes e comportamentos para com os mesmos (Muldoon et al., 2009; Hawkins & Williams, 2016). Com intervenções educativas a precisão dos conceitos ingênuos pode ser melhorada (Muldoon et al., 2009). Num estudo de Almeida e colaboradores (2014), com crianças revelou-se uma falta de conhecimento de certos comportamentos animais e o seu significado; assim como pouco conhecimento do papel ecológico do animal, o que facilitou uma perceção negativa para com certos animais. 2. Os animais filogeneticamente mais próximos dos humanos são vistos de modo mais favorável e por isso tendem a ser alvo de mais atitudes positivas. Existem animais preferidos e outros

	<p>3. Crença na mente animal</p> <p>4. Interação direta e positiva com animais</p> <p>5. Role play</p> <p>6. Promover comportamentos do cuidar</p>	<p>odiados quer seja pelo seu aspeto, ou pela percepção de que o animal é prejudicial para o humano, ou é visto como inútil (Serpell, 2004).</p> <p>3. O entendimento da mente pode depender do desenvolvimento da criança e das suas experiências de interação com animais: os animais de companhia são classificados com mais capacidades mentais; ou as crianças podem sobrestimar a mente animal para os animais mais próximos filogeneticamente; e o antropomorfismo pode afetar a classificação da criança na senciência do animal. Estes julgamentos podem ser fundamentados em critérios inapropriados como emoções positivas ou negativas para com uma espécie animal em particular; e ainda, a falta de entendimento das experiências animais pode levar a atitudes e comportamentos inapropriados (daí importância da educação) (Hawkins & Williams, 2016).</p> <p>4. A interação direta com o animal é crucial para a aquisição de conhecimentos acerca dos comportamentos e bem-estar do animal, mas também para o incremento de atitudes e empatia (Mariti et al., 2011). Segundo Hawkins (2018) pode não ser possível mudar as atitudes das crianças através de educação que não envolva contactar diretamente com o animal.</p> <p>5. As atividades interativas como o role play e apresentações parecem ser as mais eficazes para resultados positivos nas relações criança-animal (Hawkins, 2018).</p> <p>6. Promover comportamentos do cuidar é importante para prevenir crueldade animal (propositada ou acidental). Ao promover a crença na mente animal mais provavelmente facilitar-se-á comportamentos do cuidar (Hawkins, 2018). Além disso, o diagnóstico de necessidades indica que existem maiores níveis de empatia para com os animais quando o encarregado dos cuidados do animal era o jovem e a família e não outro membro familiar que não o jovem.</p>
--	--	---

5.4. Objetivos de processo e objetivos de resultado

Do mesmo modo, estão apresentadas, de seguida, as atividades e os respetivos objetivos de processo e de resultado.

Quadro 3.5. Objetivos de processo e de resultado por atividade		
Atividade	Objetivo processo	Objetivo resultado
Atividades de gratidão	<ul style="list-style-type: none"> - Motivar a reciprocidade - Promover a confiança - Fortalecer as relações sociais - Estimular a empatia 	Promover sentimentos de pertença Promover a confiança nas relações sociais Promover o bem-estar
Crença na mente animal	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar o antropomorfismo - Aumentar o reconhecimento da senciência do animal 	Aumentar a EpcA
Interação direta e positiva com animais	<ul style="list-style-type: none"> - Promover uma interação jovem-animal saudável - Aumentar o bem-estar 	Aumentar as atitudes positivas para com os animais Aumentar a EpcA
Role-play	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a crença na mente animal e a noção de senciência do animal - Aumentar a semelhança intergruppal 	Aumentar a EpcA Aumentar o reconhecimento da senciência do animal
Conhecimentos sobre os animais, seus comportamentos e bem-estar	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer os sinais de bem-estar e de sofrimento que os animais fornecem e os correspondentes significados - Reconhecer os comportamentos naturais do animal - Aumentar o reconhecimento da senciência do animal 	Aumentar os conhecimentos acerca dos animais Aumentar a crença na mente animal e EpcA
Promover comportamentos do cuidar	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar o sentido de responsabilidade por outro ser - Promover uma interação jovem-animal saudável -Aumentar o bem-estar 	Aumentar a EpcA Aumentar o BEP

5.5. Possíveis riscos e ameaças

Tendo em conta o contexto que é o escolar, são colocados alguns riscos e ameaças à implementação do projeto: Atrasos para o começo da aula; atrasos no decorrer das atividades; comportamentos tanto dos alunos como do professor (se estiver presente); os recursos tecnológicos como o computador ou projetor não funcionarem, ser um dia particularmente stressante antes de teste.

Em relação às atividades que envolvem mais interação próxima com o animal, podem existir participantes que não se sintam confortáveis com a presença do mesmo (por medo ou simplesmente não gostam de animais) e aqui é necessário adequar a atividade não excluindo completamente aquele participante; nesta situação podem desenvolver-se atividades mais à distância como dar comandos ao animal (básicos: senta, deita, busca; ou truques: rola, morto, recua), estas atividades estimulam o empoderamento e a brincadeira.

5.6. Recomendações para a avaliação

Como já foi sugerido no Anexo G. propõe-se um design experimental com grupo de controlo (sem intervenção nas áreas referentes ao projeto, no entanto recomenda-se que se realize algum tipo de intervenção) e grupo experimental (com intervenção do projeto “CÃOPARSA - Empatizar & Bem-Estar”), sugere-se realizar a avaliação, quer seja com a aplicação dos questionários (BEP: mede o bem-estar psicológico, de Fernandes, 2007); EEA (mede a empatia para com os animais, de Emauz e colaboradores, 2016) e GQ-6 (mede a gratidão, de McCullough, Emmons & Tsang, 2002) e/ou realização de pequenas entrevistas a alguns participantes.

Propõe-se realizar uma avaliação antes, a meio e no final da duração do projeto quer no grupo de intervenção quer no grupo de controlo de forma a avaliar o sucesso da intervenção. Propõe-se ainda que exista em cada sessão uma avaliação não estruturada que informa o profissional acerca do processo da intervenção, e como as atividades estão a ser percecionadas pelos participantes para poder fazer ajustes, caso necessário.

VI - CONCLUSÃO

Neste capítulo relembramos os resultados do diagnóstico de necessidades e refletimos acerca das principais limitações, implicações práticas para a implementação do projeto e direções futuras.

O objetivo central do CÃOPARSA - Empatizar & Bem-Estar é aumentar o bem-estar psicológico dos jovens, assim como aumentar a empatia para com os animais. Pelo diagnóstico de necessidades conclui-se que a gratidão e a interação direta com animais têm potencial para aumentar o bem-estar psicológico e a empatia para com os animais, sendo que a gratidão foi o preditor mais significativo de ambas as variáveis dependentes.

A implementação de um projeto como o CÃOPARSA - Empatizar & Bem-Estar está justificada e é adequada, não só em contextos mais desafiantes em que hajam evidências de pobre BEP e/ou casos de negligência ou violência para com os animais, nos quais é necessário estimular bem-estar psicológico e promover a crença na mente animal, a EpcA, e maiores cuidados para com os animais, mas também em contextos com níveis de BEP e EpcA moderados.

6.1. Limitações

Algumas limitações do diagnóstico de necessidades estão relacionadas com as medidas utilizadas, é o caso do CAMM que mede o *mindfulness*; o tamanho da amostra podia ser maior e mais diversificada; as correlações são significativas mas na sua maioria fracas; e para avaliar a interação com animais deveriam ter sido utilizadas medidas complementares como usar a observação estruturada numa situação de interação com o animal, por exemplo; ou curta entrevista para obter o autorrelato acerca da relação com o animal. E ainda, usar informações cruzadas, isto é, no caso dos jovens poderá recorrer-se aos relatos dos pais (acerca da interação animal e bem-estar, e deste modo saber a perceção destes) ou dos professores. O ideal é usar medidas quantitativas e qualitativas, recolhendo o máximo de informação possível.

6.2. Direções futuras

Este trabalho pretende contribuir para a literatura e avanço no conhecimento acerca destes temas, além disso pode ser uma linha orientadora para investigações futuras dentro do mesmo âmbito.

Futuramente, e em contexto nacional, poderão ser realizados estudos com a interação animal e esta ser avaliada das formas acima referidas (observação estruturada, entrevistas, informação cruzada) e aproveitar o potencial que a gratidão tem para aumentar o bem-estar, neste sentido poderia ser também incluído o *mindfulness* visto que este é relevante no bem-estar - segundo a literatura - e avaliar esta relação entre ser mais consciente e presente, os benefícios ao nível do bem-estar para o próprio e como a relação humano-animal pode potenciar ainda mais todos estes benefícios.

Poderia medir-se indicadores fisiológicos (oxitocina, cortisol, ritmo cardíaco, pressão arterial) aquando a interação com o animal e/ou aquando a visualização de vídeos ou imagens de animais carinhosos.

Seria particularmente interessante considerar um estudo que abordasse a importância da existência de espaço verde e oportunidade de vivenciar a natureza com as variáveis da Interação animal e Gratidão, especialmente na conjuntura atual em que os desafios climáticos se fazem sentir e a necessária mudança de comportamentos perante este cenário.

Como a gratidão foi o melhor preditor de BEP e de EpcA, no futuro poderá investigar-se em maior profundidade esta relação. E talvez analisar a hipótese de que outras variáveis relacionadas à interação animal, como comportamentos de amizade para com o animal: contar segredos, desabafar, etc. terem influência no BEP e na EpcA.

Futuramente poderia analisar-se a crença na mente animal e sua senciência, a vinculação ao animal, e as atitudes para com os animais pois estas variáveis influenciam a EpcA e a própria interação com os animais.

O papel de cuidador do animal poderá ser uma boa variável para se desenvolver num projeto de intervenção, pois ser responsável por outro ser vivo estimula o pensamento empático (Melson, 2003; Pinto & Folkes, 2015), além disso “a capacidade do humano em ter preocupação por e viver com outros seres vivos, plantas e o ambiente” (Martha Nussbaum, p.80, 2000 cit in Pinto e Folkes, 2015) é um componente necessário para o bem-estar. Deste modo, as atividades de cuidados relativamente ao animal parecem ser bastante importantes.

Seria igualmente interessante uma investigação entre o papel de cuidador e a vinculação; e se estes comportamentos do cuidar e de amizade para com o animal estão associados a maiores níveis de vinculação, e que conseqüentemente se reflete em maiores níveis de bem-estar.

Por outro lado, projetos de educação humanística em que a tríade Animais, Pessoas e Ambiente é abordada, são aparentemente eficazes no aumento da empatia e conhecimento das crianças acerca dos animais e outros seres vivos (Nicoll, Trifone, & Samuels, 2008; Arbour et al., 2009; Aguirre & Orihuela, 2010; Hummel & Randal, 2011); melhorias nos autorrelatos acerca do tratamento e atitudes para com animais, e ainda, na empatia para com outras pessoas e houve um aumento nas atitudes mais humanizadas para com os animais (Nguyen, 2019).

Portanto, no futuro poderá explorar-se esta potencialidade e desenvolver mais atividades acerca dos comportamentos, sinais e respetivos significados, identificação de estados emocionais, as necessidades básicas e bem-estar; e mais exercícios acerca da crença na mente animal e sua senciência, bem como atividades que promovem o bem-estar como a gratidão.

FONTES

- American Psychological Association: <https://www.apa-hai.org/human-animal-interaction/>.
- Constituição OMS 1948: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>.
- Estudo GfKTrack.2PETs Portugal (Vaga 2015): <https://www.gfk.com/pt/insights/press-release/portugal-e-um-pais-pet-friendly/>.
- <http://www.colegiosademiranda.com/projeto-educativo>.
- Matos, M. G. de, & Equipa Aventura Social. (2018). *HBSC A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão*. 1ª Edição, FMH/UL: Lisboa. Disponível em: http://aventurasocial.com/publicacoes/publicacao_1545534554.pdf.
- OECD (2017). *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>. Disponível em: <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264273856-en.pdf?expires=1530116310&id=id&accname=guest&checksum=D65C70F41E9BD2F47B9E6DC61A08F4C9>.
- Programa Nacional Saúde Escolar (2015). Direção-Geral da Saúde. ISBN: 978-972-675-227-1.

BIBLIOGRAFIA

- Agenor, C., Conner, N., & Aroian, K. (2017). Flourishing: An evolutionary concept analysis. *Issues in Mental Health Nursing*, (38) 11, pp.915-923, DOI: 10.1080/01612840.2017.1355945.
- Aguirre, V., & Orihuela, A. (2010). Assessment of the impact of an animal welfare educational course with first grade children in rural schools in the State of Morelos, Mexico. *Early Childhood Education Journal*, 38(1): 27–31.
- Albrecht, N. (2014). Wellness: A conceptual framework for school-based mindfulness programs. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, (4)1: 21-36.
- Albieri, E. & Visani, D. (2014). The role of psychological well-being in childhood interventions. In G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings: Interventions and cultural settings*, (pp. 115-134). Netherlands: Springer.
- Amiot, C. & Bastian, B. (2015). Toward a psychology of human–animal relations. *Psychological Bulletin*. 141(1), pp: 6–47. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038147>.
- Amiot, C., Bastian, B., Martens, P. (2016). People and companion animals: It takes two to tango. *BioScience*, Vol. 66 (7), pp. 552–560. doi:10.1093/biosci/biw051.
- Angantyr, M., Eklund, J. & Hansen, E. M. (2011). A comparison of empathy for humans and empathy for animals, *Anthrozoös*, (24)4, 369-377.
- Arbour, R., Signal, T., & Taylor, N. (2009). Teaching kindness: The promise of humane education. *Society and Animals*, 17, 136–148.
- Ascione, F. R. (1992). Enhancing children’s attitudes about the humane treatment of animals: Generalization to human-directed empathy. *Anthrozoös*, 5, 176–191.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh E., Duggan D., Williams, J. M. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, (15)3: 329–342. doi: [10.1177/1073191107313003](http://dx.doi.org/10.1177/1073191107313003).
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1): 27-45. doi: [org/10.1177/1073191105283504](http://dx.doi.org/10.1177/1073191105283504).
- Barker, S. B., Pandurangi, A. K., & Best, A. M. (2003). Effects of animal-assisted therapy on patients’ anxiety, fear, and depression before ECT. *Journal of ECT*, 19, 38 – 44.
- Beetz A, Uvnäs-Moberg K, Julius H, Kotrschal K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3:234.
- Bishop (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. doi:10.1093/clipsy/bph077 *Clinical Psychology: Science and Practice*, V11 N3, _ American Psychological Association D12 2004; all rights reserved.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263-1272.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822-848. doi:org/10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211–237.
- Bränström, R., Duncan L. G., Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, *16*, 300–316. Doi: 10.1348/135910710X501683.
- Burke, C. A. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies* (19)2: 133-144. Doi: 10.1007/s10826-009-9282-x.
- Cameron, R. K. K. (1983). *The effects of two instructional treatments on eighth-grade students' attitudes toward animal life*. Unpublished doctoral dissertation, Purdue University.
- Chur-Hansen, A., Stern, C., & Winefield, H. (2010). Gaps in the evidence about companion animals and human health: Some suggestions for progress. *International Journal of Evidence Based Healthcare*, *8*, 140–146.
- Classificação Portuguesa das Profissões (2010). Instituto Nacional de Estatística, I.P., Lisboa.
- Connor, M., Lawrence, A. B., Brown, S. M. (2018). Associations between oxytocin receptor gene polymorphisms, empathy towards animals and implicit associations towards animals. *Animals*, *8*(8), 140. Doi:10.3390/ani8080140.
- Cunha, M., Galhardo, A. & Pinto-Gouveia, J. (2013). Child and adolescent mindfulness measure (CAMM): Estudo das características psicométricas da versão portuguesa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *26*(3): 459-468. Disponível em www.scielo.br/prc.
- Daly, B., & Morton, L. L. (2003). Children with pets do not show higher empathy: A challenge to current views. *Anthrozoös*, *16*(4): 298-314.
- Daly, B., & Morton, L. L. (2006). An investigation of human–animal interactions and empathy as related to pet preference, ownership, attachment, and attitudes in children. *Anthrozoös*, *19*(2), 113–128. <http://dx.doi.org/10.2752/089279309X12538695316383>.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Madison, WI: Brown and Benchmark.
- de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: the evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, *59*, 279–300. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093625>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542–575.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E., (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu. Rev. Psychol.* *54*:403–25 Doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- Eddy, T. J., Gallup, G. G., & Povinelli, D. J. (1993). Attribution of cognitive states to animals: Anthropomorphism in comparative perspective. *Journal of Social Issues*, *49*(1), 87–101. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1993.tb00910.x>.

- Ellingsen, K., Zanella, A. J., Bjerkås, E., & Indrebø, A. (2010). The relationship between empathy, perception of pain and attitudes toward pets among Norwegian dog owners. *Anthrozoös*, 23(3), 231-243. <http://dx.doi.org/10.2752/175303710X12750451258931>.
- Emauz, A., Gaspar, A., Esteves, F., & Carvalhosa, S. F. (2016). Adaptação da Escala de Empatia pelos Animais (EEA) para a população portuguesa. *Análise Psicológica*, vol. XXXIV, 189-201. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.1049>.
- Emauz, A. (2017). Is empathy consistent across species? Exploring factors that may explain convergence/divergence. Tese de doutoramento. ISCTE-IUL, Lisboa.
- Emauz, A., Gaspar, A., & Esteves, F. (2018). Preditores da empatia dirigida a humanos e outros animais em portugueses e anglo-saxónicos *Psicologia*, 32 (1), 15-28. doi: 10.17575/rpsicol.v32i1.1227.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- Fernandes, H. M. G. (2007). *O bem-estar psicológico em adolescentes, uma abordagem centrada no florescimento humano*. Dissertação de Doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Fife-Schaw, C. (2006). Levels of Measurement. In G. M. Breakwell, S. Hammond, C. Fife-Schaw, & J. A. Smith (Eds), *Research Methods in Psychology* (3.^a Ed.). London: Sage.
- Fraser, H., Taylor, N., Signal, T. (2017). Young people empathising with other animals: Reflections on an Australian RSPCA Humane Education Programme. *AOTEAROA NEW ZEALAND SOCIAL WORK* 29(3), 5–16.
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portuguesas. *Análise Psicológica* 4 (XXXI): 329-342.
- Friedmann, E., Katcher, A., Lynch, J., & Thomas, S. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95, 307–312.
- Friedmann, E. & Thomas, S. (1985). Health benefits of pets for families, *Marriage & Family Review*, 8:3-4, 191-203, DOI: 10.1300/J002v08n03_14.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, (4)5: 408–422. Doi: 10.1080/17439760902992464.
- Froh, J. J., & Bono, G. (2011). Gratitude in youth: A review of gratitude interventions and some ideas for applications. *Communiqué*, (39)5: 1–28.
- Fujiwara, T., Murakami, T., Nishimura, T., Hamaguchi, Y., & Sakurai, S. (2014). Development of an interpersonal gratitude scale for children. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 62, 187-196. doi:10.5926/jjep.62.187.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*. Educational Publishing Foundation, (9)2, pp 103–110. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.103.

- Garcia, D., Sagone, E., De Caroli, M. E., Nima, A. A. (2017). Italian and Swedish adolescents: differences and associations in subjective well-being and psychological well-being. *PeerJ* 5:e2868 <https://doi.org/10.7717/peerj.2868>.
- Geerds, M. S., Van deWalle, G. A. & LoBue, V. (2015). Daily animal exposure and children's biological concepts. *J. Exp. Child Psychol.*, 130, 132–146.
- Grajfoner, Dasha (Daša) & Harte, Emma & M. Potter, Lauren & McGuigan, Nicola. (2017). The effect of dog-assisted intervention on student well-being, mood, and anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14. 10.3390/ijerph14050483.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-614. doi: 2011-07457-001 [pii]10.1037/a0022819.
- Green, S. (2010). Applying the science of optimal human functioning for peak performance. *Pathology*, 42(1), pp. S6-S7. DOI: <https://doi.org/10.1097/01268031-201042001-00008>.
- Hanley, A., Warner, A., Garland, E. L., (2015). Associations Between Mindfulness, Psychological Well-Being, and Subjective Well-Being with Respect to Contemplative Practice. *Journal of Happiness Studies*, Springer 16 (6): 1423–1436. DOI: 10.1007/s10902-014-9569-5.
- Harrington, R., Loffredo, D. A., & Perz, C. A. (2014). Dispositional mindfulness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight factor. *Personality and Individual Differences* 71, 15–18. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.050>.
- Hawkins, R. D., & Williams, J. M. (2016). Children's beliefs about animal minds (Child-BAM): associations with positive and negative child-animal interactions. *Anthrozoös*, 29(3), 503-519.
- Hawkins, R. D. (2018). Psychological factors underpinning child-animal relationships and preventing animal cruelty. Doctoral Thesis. The university of Edinburgh.
- Herzog, H. A. (2007). Gender differences in human–animal interactions: A review. *Anthrozoös*, (20)1: 7-21.
- Herzog, H. (2011). The impact of pets on human health and psychological well-being: Fact, fiction, or hypothesis? *Current Directions in Psychological Science*, 20, 236–239. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721411415220>.
- Hills, A.M. (1995). Empathy and belief in the mental experience of animals. *Anthrozoös*, 8(3): 132-142.
- Hirschenhauser, K., Meichel, Y., Schmalzer, S. & Beetz, A. M. (2017). Children love their pets: Do relationships between children and pets co-vary with taxonomic order, gender, and age? *Anthrozoös*, 30(3), 441-456.
- Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, (50)2: 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>.

- Horowitz, S. (2008). The Human–animal bond health implications across the lifespan. *Alternative and complementary therapies*, (14), 5 <https://doi.org/10.1089/act.2008.14505>
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J. W. M., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C., & Smid, H. (2011). How should we define health? *BMJ*, 343:d4163 doi: 10.1136/bmj.d4163.
- Hummel, E., & Randal, C. (2011). Living animals in the classroom: A meta-analysis on learning outcome and a treatment–control study focusing on knowledge and motivation. *Journal of Science Education and Technology*, 21(1): 95–105. doi:10.1007/s10956-011-9285-4.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>.
- Jackson-Grossblat, A., Carbonell, N., & Waite, D. (2016). The therapeutic effects upon dog owners who interact with their dogs in a mindful way. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(2), 144–170. <https://doi.org/10.1177/0022167814559390>.
- Jalongo, M. R. (2014). Humane education and the development of empathy in early childhood: Definitions, rationale, and outcomes. In M. R. Jalongo (Eds.), *Teaching Compassion: Humane Education in Early Childhood*, (pp. 3-21): Springer.
- Kellert, S.R. (1984). American attitudes toward and knowledge of animals: An update. In M.W. Fox & L.D. Mickley (Eds.), *Advances in animal welfare science 1984/85* (pp. 177-213). Washington, DC: The Humane Society of the United States.
- Kruger, K. A., Trachtenberg, S. W., & Serpell, J. A. (2004) Can animals help human heal? Animal Assisted Interventions in Adolescent Mental Health. Center for the Interaction of Animals and Society. Conference paper.
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *J Cross Cult Psychol.*; 44:1294±1303.
- Layous, K., Sweeny, K., Armenta C., Na S., Choi I., & Lyubomirsky, S. (2017). The proximal experience of gratitude. *PLoS ONE* 12(7): e0179123. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179123>.
- Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Wiley & Sons: New Jersey.
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernandez-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 886-896.
- Mariti, C., Papi, F., Mengoli, M., Moretti, G., Martelli, F., & Gazzano, A. (2011). Improvement in children’s humaneness toward nonhuman animals through a project of educational anthrozoology. *Journal of Veterinary Behavior*, 6, 12–20.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91, 61-70.

- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525–543. <http://dx.doi.org/10.1086/521907>.
- Melson, G. F. (2003). Child development and the human-companion animal bond. *American Behavioral Scientist*, 47(1), 31-39.
- Muldoon, J., Williams, J., Lawrence, A., Lakestani, N., & Currie, C. (2009). In Child and Adolescent Health Research Unit (Ed.), *Promoting a “Duty of care” towards animals among children and young people: A literature review and findings from initial research to inform the development of interventions*. The University of Edinburgh, Sac & Department for Environment, Food and Rural Affairs (DEFRA).
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.010>.
- Nguyen, M. A. (2019). A humane education after school program improves empathy and attitudes towards animals [Dominican University of California]. *Journal of Student Research*. Retrieved from <https://www.jofsr.org/index.php/path/article/view/633>.
- Nicoll, K., Trifone, C., & Samuels, W. E. (2008). An in-class, humane education program can improve young students’ attitudes toward animals. *Society and Animals*, 16, 45–60.
- O’Haire, M. (2010). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead *Journal of Veterinary Behavior* 5, 226-234. Doi:10.1016/j.jveb.2010.02.002.
- OMS, (2014). *Social determinants of mental health*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice, *Journal of College and Character*, 10:4, DOI: 10.2202/1940-1639.1042.
- Parslow, R. A., & Jorm, A. F. (2003). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease: Another look. *Medical Journal of Australia*, 179, 466 – 468.
- Parslow, R. A., Jorm, A. F., Christensen, H., Rodgers, B., & Jacomb, P. (2005). Pet ownership and health in older adults: Findings from a survey of 2,551 community-based Australians aged 60 – 64. *Gerontology*, 51, 40 – 47.
- Parto M., Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 578 – 582. DOI: 10.1016/j.sbspro.2011.10.112.
- Paul, E. S. (2000). Empathy with animals and humans: Are they linked? *Anthrozoös* 13: 194–202.
- Peixoto, J. F. G. (2013). Desenvolvimento positivo na adolescência: Contributos da autorregulação intencional. Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa: Braga.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction, *The Journal of Positive Psychology*, 2:3, 149-156, DOI: 10.1080/17439760701228938.
- Pinto, L. E. & Folkes, D. (2015). Well-being and human-animal interactions in schools: the case of “Dog Daycare Co-Op”. *Brock Education Journal*, 24 (2), pp. 60-73.
- Pluijm, S. M. F., Smit, J. H., Tromp, E. A. M., Stel, V. S., Deeg, D. J. H., Bouter, L. M., et al. (2006). A risk profile for identifying community-dwelling elderly with a high risk of

- recurrent falling: Results of a 3 year prospective study. *Osteoporosis International*, 17, 417 – 425.
- Poresky, R. H. (1990). The young children's empathy measure: Reliability, validity, and effects of companion animal bonding. *Psychological Reports*, 66, 931-936.
- Poresky, R. H., & Hendrix, C. (1990). Differential effects of pet presence and pet-bonding on young children. *Psychological Reports*, 67, 51-54.
- Preston, S. D., & de Waal, F. B. M. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *The Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 1–20; discussion 20–71. Retirado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12625087>.
- Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N., & 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.
- Reis, M., Ramiro, L., Camacho, I., Tomé, G., Brito, C., & Matos, M. G. de, (2017). Does having a pet make a difference? Highlights from the HBSC Portuguese study, *European Journal of Developmental Psychology*, DOI: 10.1080/17405629.2017.1317242.
- Robin, M. & ten Bensele, R. (1985). Pets and the socialization of children. *Marriage & Family Review*, 8:3-4, 63-78, DOI: [10.1300/J002v08n03_06](https://doi.org/10.1300/J002v08n03_06).
- Rocha, S., Gaspar, A., & Esteves, F. (2016). Developing children's ability to recognize animal emotions – what does it take? A study at the Zoo. *Human Animal Interaction Bulletin*, 4(2), 59-79.
- Rothgerber, H., & Mican, F. (2014). Childhood pet ownership, attachment to pets, and subsequent meat avoidance. The mediating role of empathy toward animals. *Appetite*, 79, 11-17.
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., Offidani, E., Caffo, E., & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry* 40, 522–532. Doi: 10.1016/j.jbtep.2009.07.002.
- Ruini, C. & Fava, G. A. (2014). The individualized and cross-cultural roots of well-being therapy. In G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings: Interventions and cultural settings*, (pp. 21-39). Netherlands: Springer.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (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.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <http://dx.doi.org/10.1159/000289026>.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice of eudamonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1): 10–28. doi:10.1159/000353263.

- Sagone E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 141, 881 – 887. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.05.154.
- Schonert-Reichl, K A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing Cognitive and Social–Emotional Development Through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial. *Dev Psychol.* 51(1): 52–66. doi:10.1037/a0038454.
- Schramm, E., Hediger, K., & Lang, U. E. (2015). From animal behavior to human health: An animal-assisted mindfulness intervention for recurrent depression. *Zeitschrift für Psychologie*, 223(3), 192-200. <http://dx.doi.org/10.1027/2151-2604/a000220>.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, (55), 1, pp. 5-14. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.5.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 42, pp 874-884.
- Seligman, M. E. P. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. The tanner lectures on human values, pp. 231-243.
- Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M., & Nicol, L. (2015). Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 232-254. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039814>.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In P.A. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 127–145). New York: John Wiley.
- Serpell, J. A. (2009). Having our dogs and eating them too: Why animals are a social issue. *Journal of Social Issues*, 65, 633–644. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.2009.01617.x>.
- Serpell, J. A. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 84, 717–720.
- Shapiro, K. & DeMello, M. (2010). The State of Human-Animal Studies. *Society and Animals* 18 pp. 307-318. DOI: 10.1163/156853010X510807.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65(5), 467-487.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences* 101, 288–292. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>.
- Tajfel, H., Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In Worchel, S., & Austin, W. G., (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations*, pp. 7–24. Nelson-Hall Publishers.
- Thompson, K. L., & Gullone, E. (2003). Promotion of empathy and prosocial behaviour in children through humane education. *Australian Psychologist*, 38, 175–182.
- Triebenbacher, S. L. (1998). Pets as transitional objects: Their role in children’s emotional development. *Psychological Reports*, 82: 191–200.

- Triebenbacher, S. L. (1999). Re-evaluation of the companion animal bonding scale. *Anthrozoös*, 12, 169 – 173.
- Vago, D. R. & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience* Volume 6 | Article 296 | doi: 10.3389/fnhum.2012.00296.
- Vidović, V. V., Štetić, V. V. & Bratko, D. (1999). Pet ownership, type of pet and socio-emotional development of school children, *Anthrozoös*, (12)4, 211-217, doi: [10.2752/089279399787000129](https://doi.org/10.2752/089279399787000129).
- Visani D., Albieri E., Offidani E., Ottolini F., Tomba E., & Ruini C. (2011) Gender differences in psychological well-being and distress during adolescence. In: Brdar I. (Eds), *The Human Pursuit of Well-Being*. Springer, Dordrecht.
- Visani, D., Albieri, E., & Ruini, C. (2014). School programs for the prevention of mental health problems and the promotion of psychological well-being in children. In G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings: Interventions and cultural settings*, pp. 177-185). Netherlands: Springer.
- Weijters, B., Baumgartner, H. & Schillewaet, N. (2013). Reversed Item Bias: An Integrative Model. *Psychological Methods*, 18(3), 320-334.
- Wells, D. L. (2009). The effects of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues*, 65, 523–543. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.2009.01612.x>
- Wells, D. L. (2004). The facilitation of social interactions by domestic dogs. *Anthrozoös*, 17, 340 – 352.
- Westbury, H. R., & Neumann, D. L. (2008). Empathy-related responses to moving film stimuli depicting human and non-human animal targets in negative circumstances. *Biological Psychology*, 78(1), 66-74. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsycho.2007.12.009>.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wiens, V., Kyngäs, H., & Pölkki, T. (2016). The meaning of seasonal changes, nature, and animals for adolescent girls' wellbeing in northern Finland: A qualitative descriptive study. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 11, 30160. doi:10.3402/qhw.v11.30160.
- Wohlfarth, R., Mutschler, B., Beetz, A., Kreuser, F., & Korsten-Reck, U. (2013). Dogs motivate obese children for physical activity: Key elements of a motivational theory of animal-assisted interventions. *Frontiers in Psychology*, 4, 796.
- Wolkin, J. R. (2015). Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychology Research and Behavior Management* 8 171–180.
- Wood, A. M., Froh, J.J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30: 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443–447. doi:10.1016/j.paid.2008.11.012.

- Worthen, V. E., & Isakson, R. L. (2007). The therapeutic value of experiencing and expressing gratitude. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 31, 33-46.
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: a meta-analysis. *Mindfulness* 6:290–302. Doi: 10.1007/s12671-013-0260-4.

ANEXOS

Anexo A. Tabela da balança da variável-resultado: Bem-Estar Psicológico.

Nome da Variável	Tamanho do Efeito*	Alterabilidade*	Nº Citações
Personalidade (extraversão, conscienciosidade, abertura à experiência, estabilidade emocional)	+	0	1
Quantidade de prática de <i>mindfulness</i> individual	++	+	2
Género	+	0	1
Idade	+	0	1
Resiliência	+	++	6
<i>Mindfulness</i>	++	++	7
Autoaceitação	+	+	1
Relações positivas	+	+	1
Gratidão	++	++	6
Autorregulação	++	++	5
Autocompaixão	++	++	3
Otimismo	+	++	6
Esperança	++	++	2
Perseverança	+	+	1
Interação com animais	++	++	3
Exposição a elementos da natureza (e.g., espaços verdes)	++	+	1

O significado da escala utilizada é: 0=tamanho do efeito ou alterabilidade nula; + = tamanho do efeito ou alterabilidade moderada; ++ = tamanho do efeito ou alterabilidade elevada

*O *Tamanho do efeito* caracteriza-se pela influência que a variável tem sobre as variáveis dependentes/resultado. A *Alterabilidade* define-se à possibilidade de manipular a variável com vista a resultados favoráveis nas variáveis resultado. Ambos os parâmetros são analisados com base na literatura mais relevante na área.

Anexo B. Tabela da balança da variável-resultado: Empatia para com os Animais.

Nome da Variável	Tamanho do Efeito*	Alterabilidade*	Nº Citações
<u>Atitudes para com os animais, em relação:</u>			
a diferentes <i>tipos e espécies</i> de animais	++	++	5
ao <i>uso</i> de animais	+	++	2
Atitudes e comportamentos do <i>cuidar</i>	+	++	2
Idade	+	0	2
Género	++	0	10
Interação com animais	++	++	
Experiência direta, no passado ou presente, em ter animal de companhia	++	0	7
<i>Mindfulness</i>	+	++	3
Vinculação e qualidade da relação com o animal	++	0	3
<u>Semelhança Intergrupar: Filogénese e</u>	++	0	1
Antropomorfismo (Crença na Mente Animal)	++	++	4
Conhecimentos sobre comportamento animal, bem-estar animal	+	++	2
Gratidão e empatia	++	++	2

O significado da escala utilizada é: 0=tamanho do efeito ou alterabilidade nula; + = tamanho do efeito ou alterabilidade moderada; ++ = tamanho do efeito ou alterabilidade elevada

*O *Tamanho do efeito* caracteriza-se pela influência que a variável tem sobre as variáveis dependentes/resultado. A *Alterabilidade* define-se à possibilidade de manipular a variável com vista a resultados favoráveis nas variáveis resultado. Ambos os parâmetros são analisados com base na literatura mais relevante na área.

Anexo C. Tabela de frequências das profissões, categorizadas segundo os 10 grandes grupos da Classificação Portuguesa das Profissões, INE (2010), divididas por progenitor.

Grupos	Profissão da mãe	<i>n</i> (%)
0	Profissões das Forças Armadas	0 (0)
1	Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos	2 (2.3)
2	Especialistas das atividades intelectuais e científicas	25 (28.4)
3	Técnicos e profissões de nível intermédio	12 (13.6)
4	Pessoal administrativo	9 (10.2)
5	Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores	15 (17)
6	Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, da pesca e da floresta	0 (0)
7	Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices	1 (1.1)
8	Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem	2 (2.3)
9	Trabalhadores não qualificados	17 (19.3)
/	Desempregada	4 (4.5)
/	Psicóloga e Professora	1 (1.1)
Total		88 (100)

Grupos	Profissão do pai	<i>n</i> (%)
0	Profissões das Forças Armadas	0 (0)
1	Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos	9 (11.1)
2	Especialistas das atividades intelectuais e científicas	22 (27.2)
3	Técnicos e profissões de nível intermédio	8 (9.9)
4	Pessoal administrativo	3 (3.7)
5	Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores	6 (7.4)
6	Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, da pesca e da floresta	1 (1.2)
7	Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices	5 (6.2)
8	Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem	9 (11.1)
9	Trabalhadores não qualificados	11 (13.6)
/	Desempregado	5 (6.2)
/	Advogado e Professor	1 (1.2)
/	Reformado	1 (1.2)
Total		81 (100)

Anexo D. Questionários.

Estamos interessados na tua **opinião pessoal**, por isso não há respostas certas nem erradas.

Nas próximas páginas vais encontrar um conjunto de questões que peço que leias com muita **atenção**, que respondas a **todas as questões** por ordem e com o máximo de **sinceridade**.

Todas as informações são **confidenciais** pelo que ninguém vai ver (nem professores, nem pais, nem amigos), a tua participação é **voluntária**, portanto não há consequências se escolheres não participar.

1. Data de nascimento:

2. Sexo: Feminino Masculino Outro Qual: _____

3. Nacionalidade: _____

4. Etnia: Caucasiana Africana Cigana Outro

Qual: _____

5. Religião: Católica Ateu Outro Qual: _____

6. Profissão dos pais:

7. País de origem: _____

8. Há quanto tempo vives em Portugal?

9. Com quem vives? _____

10. Já tiveste algum animal de estimação? Sim Não

a) Qual? (podes enumerar todos os animais que tiveste até agora)

11.1. Atualmente, tens algum animal de estimação: Sim Não

Quantos: 1 2 +

Se respondeste NÃO podes passar para a pergunta 12

11.2. Que espécie de animal: Cão Gato Pássaro Outro

a) Qual? (podes enumerar todos os animais que tens agora)

b) Se tens mais do que um animal em casa, pensa no animal que tu mais gostas. Há quanto tempo o tens:

Mais de 2 anos Entre 1 a 2 anos Menos do que 6 meses

c) Ainda pensando no animal que tu mais gostas, consideras o animal teu ou da família?

Meu Família

d) Ainda relativamente ao mesmo animal: quem está encarregue dos cuidados como dar comida e/ou passear? _____

e) É adotado ou comprado? Adotado Comprado

12. Sabes o que é o “mindfulness” ou a “atenção plena”? Sim Não

Se sim, que aspeto é que mais gostas do mindfulness?

13. Gostavas de ter formação sobre esta área? Sim Não

a) Porquê?

14. Com que frequência dedicas tempo para ti, para fazeres coisas de que realmente gostas?

1 vez/semana 3vezes/semana quase todos os dias todos os dias

BEP

Indica por favor o quanto concordas ou discordas com cada uma das seguintes afirmações, traçando um círculo em torno do número que te pareça mais apropriado de acordo com a tua opinião.

A escala varia entre 1 a 5, sendo que 1= Discordo Plenamente e 5= Concordo Plenamente.

	Discordo plenamente	Discordo	Nem discordo Nem concordo	Concordo	Concordo plenamente
1. É mais importante estar contente comigo próprio(a), do que ter a aprovação dos outros.	1	2	3	4	5
2. Acho desgastante não conseguir fazer tudo o que tenho para fazer em cada dia.	1	2	3	4	5
3. Com o passar dos tempos, ganhei um maior entendimento sobre a vida, tornando-me mais forte e capaz como pessoa.	1	2	3	4	5
4. As pessoas poderiam descrever-me como uma pessoa generosa e sempre pronta a partilhar o meu tempo com os outros.	1	2	3	4	5
5. Ainda não sei o rumo que quero dar à minha vida.	1	2	3	4	5
6. De um modo geral, sinto-me confiante e bem comigo próprio(a).	1	2	3	4	5
7. Eu avalio-me pelo que penso ser mais importante para mim e não por aquilo que os outros pensam.	1	2	3	4	5

	Discordo plenamente	Discordo	Nem discordo Nem concordo	Concordo	Concordo plenamente
8. No geral, sinto que sou responsável pela situação em que me encontro.	1	2	3	4	5
9. Para mim, a vida tem sido um processo contínuo de aprendizagem, mudança e crescimento.	1	2	3	4	5
10. Para mim é importante ouvir os meus amigos, falar dos seus problemas.	1	2	3	4	5
11. Algumas pessoas não sabem o que querem fazer na vida, mas eu sei.	1	2	3	4	5
12. Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade.	1	2	3	4	5
13. Raramente as pessoas me levam a fazer coisas que não quero fazer.	1	2	3	4	5
14. O meu dia-a-dia é ocupado, mas sinto-me satisfeito por dar conta do recado.	1	2	3	4	5
15. Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.	1	2	3	4	5

Empatia com os Animais e Bem-Estar

	Discordo plenamente	Discordo	Nem discordo Nem concordo	Concordo	Concordo plenamente
16. Sei que posso confiar nos meus amigos e eles sabem que podem confiar em mim.	1	2	3	4	5
17. Os meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação, do que uma fonte de desilusão.	1	2	3	4	5
18. Na maior parte dos casos tenho orgulho no que sou e na vida que levo.	1	2	3	4	5
19. Sou o tipo de pessoa que pensa e age de modo a agradar aos outros.	1	2	3	4	5
20. Se não estivesse satisfeito com a minha vida, tentaria mudá-la.	1	2	3	4	5
21. Sinto que continuo a aprender mais acerca de mim próprio(a) à medida que o tempo passa.	1	2	3	4	5
22. Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.	1	2	3	4	5
23. Sou uma pessoa que não desiste dos seus objetivos.	1	2	3	4	5
24. Quando me comparo com amigos e conhecidos, sinto-me bem em ser quem sou.	1	2	3	4	5

Empatia com os Animais e Bem-Estar

	Discordo plenamente	Discordo	Nem discordo Nem concordo	Concordo	Concordo plenamente
25. Tenho confiança nas minhas opiniões, mesmo quando são diferentes das outras pessoas.	1	2	3	4	5
26. Sou bastante competente a gerir as minhas responsabilidades do dia-a-dia.	1	2	3	4	5
27. Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas.	1	2	3	4	5
28. Tenho muitas pessoas a quem recorrer quando preciso de desabafar.	1	2	3	4	5
29. Tenho prazer em fazer planos para o futuro e torná-los realidade.	1	2	3	4	5
30. Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram.	1	2	3	4	5

EEA

Indica por favor **o quanto concordas ou discordas com cada uma das seguintes afirmações, traçando um círculo em torno do número** que te pareça mais apropriado de acordo com a tua opinião.

A escala varia entre 1 a 9, sendo 1= Discordo MUITÍSSIMO e 9= Concordo MUITÍSSIMO. Por exemplo, se achares que não concordas nada com a frase que leste deves marcar 1, se achares que concorda muitíssimo deves marcar 9, e se estiveres indeciso, deves marcar 5.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Discordo MUITÍSSIMO	Discordo Bastante	Discordo	Discordo Ligeiramente	Não Concordo Nem Discordo/ Não sei	Concordo Ligeiramente	Concordo	Concordo Bastante	Concordo MUITÍSSIMO

1. Entristece-me ver um animal sozinho numa jaula	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Sinto-me incomodado(a) quando vejo as pessoas a dar mimos e beijos em público aos seus animais de estimação	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Fico perturbado(a) quando vejo um animal idoso e indefeso	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Há muitas pessoas que são exageradamente afectuosas com os seus animais de estimação	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Fico indignado(a) ao ver animais a serem maltratados	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. É uma parvoíce ficar excessivamente ligado(a) a um animal de estimação	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Os meus animais de estimação têm grande influência no meu estado de humor	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Empatia com os Animais e Bem-Estar

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Discordo Muitíssimo	Discordo Bastante	Discordo	Discordo Ligeira mente	Não Concordo Nem Discordo/ Não sei	Concordo Ligeira mente	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Muitíssimo

8. Fico surpreendido às vezes com a intensidade do desgosto que algumas pessoas mostram quando lhes morre um velho animal de estimação	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Fico perturbado(a) ao ver um animal a sofrer	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. As pessoas geralmente exageram as emoções e sentimentos que atribuem aos animais	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Acho irritante quando os cães saltam para cima de mim e me lambem para me cumprimentar	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Tentaria sempre ajudar quando visse um cão ou um cachorro, perdidos	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Detesto ver aves fechadas em gaiolas onde nem têm espaço para voar	1	2	3	4	5	6	7	8	9

CAMM

Indica por favor **o quanto concordas ou discordas com cada uma das seguintes afirmações, traçando um círculo em torno do número** que te pareça mais apropriado de acordo com a tua opinião.

A escala varia entre 1 a 7, sendo que 1= Discordo Totalmente e 7= Concordo Totalmente.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Totalmente	Discordo Muito	Discordo	Não concordo nem Discordo	Concordo	Concordo Muito	Concordo Totalmente

1. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter sentimentos que não fazem sentido	1	2	3	4	5	6	7
2. Na escola, vou de umas aulas para as outras, sem me aperceber do que estou a fazer	1	2	3	4	5	6	7
3. Mantenho-me tão ocupado(a) que não me apercebo dos meus pensamentos ou sentimentos	1	2	3	4	5	6	7
4. Digo a mim próprio(a) que não me deveria sentir como me sinto	1	2	3	4	5	6	7
5. É difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez	1	2	3	4	5	6	7
6. Penso em coisas que aconteceram no passado em vez de pensar nas coisas que me estão a acontecer no momento presente	1	2	3	4	5	6	7
7. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter determinados pensamentos	1	2	3	4	5	6	7
8. Penso que alguns dos meus sentimentos são maus e que eu não os devia ter	1	2	3	4	5	6	7
9. Proíbo-me de ter sentimentos de que não gosto	1	2	3	4	5	6	7

GQ-6

Indica por favor o quanto concordas ou discordas com cada uma das seguintes afirmações, traçando um círculo em torno do número que te pareça mais apropriado de acordo com a tua opinião.

A escala varia entre 1 a 7, sendo que 1= Discordo Totalmente e 7= Concordo Totalmente.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Totalmente	Discordo Muito	Discordo	Não concordo nem Discordo	Concordo	Concordo Muito	Concordo Totalmente

1. Eu tenho muito que agradecer na vida	1	2	3	4	5	6	7
2. Se tivesse que nomear tudo o que me sinto grato, teria uma lista muito longa	1	2	3	4	5	6	7
3. Quando olho para o mundo, eu não vejo muito a agradecer	1	2	3	4	5	6	7
4. Eu estou grato a várias pessoas	1	2	3	4	5	6	7
5. Conforme vou crescendo, sinto-me mais capaz de apreciar as pessoas, eventos e situações que fazem parte da minha história de vida.	1	2	3	4	5	6	7
6. Muito tempo pode passar antes de eu me sentir grato por algo ou por alguém	1	2	3	4	5	6	7

OBRIGADA PELA TUA COLABORAÇÃO!

Anexo E. Tabela dos Alfas de Cronbach das medidas utilizadas, nas versões adaptadas para português e no estudo atual.

	Alfa de Cronbach α	Itens excluídos no presente estudo
BEP		
Medida original (Ryff, 1989)	No reteste 0.81 a 0.88	
Versão portuguesa (Fernandes, 2007)	0.85 a 0.90	
Presente estudo	0.47 a 0.85	Itens 5 e 19
CAMM		
Medida original (Greco et al., 2011)	0.84	
Versão portuguesa (Cunha et al., 2013)	0.80	
Presente estudo	0.74	-
EEA		
Medida original (Paul, 2000)	0.78	
Versão portuguesa (Emauz et al., 2016)	0.84 e 0.79	
Presente estudo	0.63 e 0.83	Item 7
GQ-6		
Medida original (McCullough et al., 2002)	0.82	
Estudo de Neto (2007)	0.75	
Presente estudo	0.77	-

Anexo F. Consentimento Informado.

Pedido de autorização para preenchimento de questionário

No âmbito do Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Crianças e Jovens em Risco (ISCTE-IUL), o Trabalho de Projeto denominado “Empatia com os animais & Bem-Estar na Adolescência: Diagnóstico e Recomendações para a Intervenção” pretende contribuir para o avanço no conhecimento dos temas Bem-estar psicológico e Empatia para com os animais, em adolescentes e jovens.

Para tal é necessária a sua colaboração na recolha de dados, com o objetivo de criar o referido projeto. Deste modo, solicito a sua participação no preenchimento de um questionário.

O tempo estimado para o preenchimento do questionário é de 10 minutos. Os dados recolhidos serão analisados estatisticamente, pelo que serão todos codificados garantindo assim a confidencialidade e anonimato.

A participação no preenchimento do questionário é voluntária e não acarreta nenhum custo ou despesa. Não se preveem riscos nem perigos no decorrer da atividade, contudo os participantes têm o direito de recusar a sua participação parcial ou total no preenchimento do questionário, sem nenhum prejuízo.

O Trabalho de Projeto está a ser orientado pela Professora Doutora Sibila Marques e será apresentado no ano 2019. É possível contactar a mestranda caso deseje conhecer os resultados obtidos.

Atenciosamente,

Ana Luísa Silva (alsas@iscte-iul.pt)
Nº telemóvel: 91x xxx xxx

Anexo G. Documento de apoio com recomendações para a intervenção.



CÃO PARSA - EMPATIZAR & BEM-ESTAR

Apresentação e Avaliação Inicial - recomendações	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentar o projeto - Expor as regras - Preenchimento do questionário pré-teste ou realização de entrevistas (dependendo qual é o método)
Atividades	Realizar o pré-teste: distribuição dos questionários ou realização de entrevistas
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> - Uma sala equipada com mesas e eletricidade (se necessário computador, caso os questionários sejam em suporte digital) [Humanos]: - O profissional

Notas:

O profissional deverá planear um orçamento para os materiais necessários e para a visita do cão terapeuta.

Propõe-se um design experimental com grupo de controlo (sem intervenção nas áreas referentes ao projeto) e grupo experimental (com intervenção do projeto “CÃO PARSA - Empatizar & Bem-Estar”).

Introdução - recomendações	
Objetivos	- Apresentação dos indivíduos (quebra-gelo)
Atividades	<p><u>Apresentação de modo lúdico</u>: há diferentes modos de executar esta atividade, para que seja divertido e não ansiogénico, sugere-se que seja o colega do lado a apresentá-lo e vice-versa. Os aspetos a considerar podem ser: nome, uma característica positiva, uma menos positiva e o que espera das próximas “sessões”. Está claro que a parrelha entra em consenso acerca dos aspetos que vão oralmente dizer um sobre o outro, escrevem num sticky note e podem colar na camisola, ficando à vista do profissional e outros colegas. Esta atividade está de forma subtil a fomentar as relações interpessoais positivas, sendo que pode incluir o(a) professor(a) para aumentar o espírito de equipa e de pertença àquele grupo.</p> <p><u>Realização, Decoração e Mantimento de um jornal pessoal (“O meu Jornal”)</u>: Sugere-se que o profissional traga folhas A4 agrafadas a meio de modo a criar um caderno, isto será “O meu Jornal”, em que os participantes registarão os aspetos que lhes foram mais importantes, assim como outras atividades a pedido do profissional. Exemplos destas atividades são: a carta de gratidão ou a escrita de bênçãos.</p> <p>“O meu Jornal” será decorado a gosto pessoal de cada participante, devendo ser reservado um pouco de tempo para essa atividade.</p> <p>Segundo Ruini e colaboradores, em 2009, a escrita de um jornal pessoal é uma atividade relevante para promover a reflexão entre os pensamentos e emoções, constituindo também um registo do progresso ao longo da duração do projeto.</p> <p>A realização e decoração do jornal não é facilitador por si só de bem-estar, mas numa fase muito inicial da intervenção é essencial marcar um ambiente positivo, divertido e prazeroso. Depois, a escrita no jornal é que vai promover a reflexão entre os pensamentos e emoções e consequente aprendizagem.</p>
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> - Canetas ou lápis coloridos - Autocolantes divertidos (opcional) - Sticky Notes <p>[Físicos]: Uma sala</p> <p>[Humanos]:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um profissional - O educador/professor (opcional)

Gratidão - recomendações	
Objetivos	- Aumentar a gratidão (objetivo geral)
Atividade	<p>As atividades de gratidão devem aparecer um pouco em todas as sessões (pois esta foi a variável mais forte na previsão do BEP e da EpcA), o objetivo das atividades de gratidão é motivar a reciprocidade da bondade para com o benfeitor e potencialmente outros sujeitos; promover as trocas mútuas entre pessoas o que fortalece as relações de confiança, e em última instância poderá fornecer sentimentos de integração, pertença e conexão no grupo social. São propostas algumas atividades:</p> <p><u>Carta de gratidão</u>: redigir uma carta a agradecer a uma pessoa importante na vida do participante. Não é necessário ler em voz alta para o grupo. No caso dos participantes que têm animal de companhia, no tempo presente ou que já tiveram, o profissional pode sugerir que escrevam uma carta a agradecer ao seu animal, recordando bons momentos.</p> <p><u>Escrita de bênçãos ou Escrever sobre experiências positivas</u>: É uma atividade curta que requer no máximo 5 min e pretende aumentar a gratidão por simples coisas, como “ter dormido bem”; “sentir bem, com saúde”, ou “ter acesso à natureza e poder passear”. Por outro lado, ao escrever sobre experiências positivas mais provavelmente sentir-se-á uma sensação de bem-estar geral.</p> <p><u>Visita</u>: Se for possível, seria interessante realizar uma visita a alguém importante na vida do participante (propor como uma atividade exterior à sessão, como se tratasse de um TPC), em alternativa: visitar a corporação de bombeiros local (ou enfermeiros, ou até um voluntário daquela comunidade que distribui comida aos mais desfavorecidos), e proporcionar aos participantes a experiência de ouvir as histórias dos bombeiros, e se estes sentem agradecidos por salvarem vidas, por exemplo. Por vezes, é importante ver exemplos adultos, especialmente da mesma comunidade, para chegar melhor e criar logo uma identificação maior com o grupo em intervenção.</p> <p>O técnico pode pensar em fazer um género de “avaliação” a meio da intervenção (i.e., se forem 6 semanas, à 3ª semana) o profissional pede para a turma realizar um pequeno trabalho manual que represente a atividade preferida até agora, com o intuito de depois oferecer à diretora de turma. Deste modo o profissional fica a saber qual foi a atividade preferida da turma (avaliação informal) e a turma como grupo unificado oferece o trabalho manual à diretora de turma, o que aumentará a sensação de ser o benfeitor, genuinamente.</p> <p>Se as sessões forem realizadas no último período escolar o técnico profissional pode considerar levar material e conceber um exercício em que os</p>

	participantes farão pequenas recordações/peças e depois oferecem uns aos outros aleatoriamente. O objetivo é exacerbar o sentimento de gratidão ao ter a experiência de oferecer e receber objetos feitos à mão pelo(a) colega.
Materiais	- O meu Jornal, caneta ou lápis. No caso da visita é necessário planear muito bem previamente, bem como ter as devidas autorizações para sair do contexto escolar.

Interação com Animais - recomendações

Objetivos	- Aumentar a empatia para com os animais (objetivo geral)
Atividades	<p><u>Conhecimentos acerca dos animais, seus comportamentos e bem-estar:</u> Recomenda-se abordar temas como os sinais de stress, de brincadeira, estados emocionais e os possíveis significados subjacentes a estes sinais. O profissional pode mostrar por meio de vídeos ou imagens exemplos de sinais que os animais realizam e o possível significado, tendo em conta que muitas vezes o mesmo sinal tem diferentes significados considerando o contexto. Em pequenos grupos, o profissional pode solicitar a metade dos participantes para representarem os sinais que conhecem, e o resto do grupo deverá identificar os sinais e os significados. Esta atividade visa aumentar o antropomorfismo e a semelhança intergrupala.</p> <p><u>Atitudes positivas para com os animais:</u> Sugere-se a visualização de pequenos documentários que explicitam a utilidade do animal e a vida social complexa do mesmo, e por isso animais que frequentemente são percebidos como nojentos ou feios (morcegos ou ratos) começam a ser vistos como importantes.</p> <p><u>Crença na mente animal:</u> propõe-se a visualização de um vídeo (e.g., interação entre a Gorila Koko e o Robin Williams https://www.youtube.com/watch?v=GorgFtCqPEs), após o término do vídeo solicitar aos participantes que façam uma lista (devem fazê-lo numa página do “O meu Jornal”) de comportamentos humanos e animais que são idênticos. Depois o técnico deve pedir que leiam oralmente o que escreveram e daí gerar conclusões/ideias a retirar do vídeo, ideias estas que aumentam a noção de semelhança intergrupala e crença na mente animal.</p> <p>Esta atividade é facilmente adaptada, em que ao invés de uma lista (porque pode ser aborrecido para alguns jovens) poderão ser utilizados uns cartões já feitos previamente, em que os participantes teriam que colar na categoria</p>

	<p>certa (p.e., comportamentos idênticos aos dos humanos e comportamentos diferentes aos dos humanos).</p> <p>A <u>atividade de role play</u> deve ocupar uma sessão inteira (os 50 minutos) para permitir aos participantes retirar conclusões entre si e gerar uma discussão na turma acerca das emoções e sensações que sentiram, tanto da perspetiva da personagem que desempenhava o animal como da personagem do humano. A história que as personagens terão que desempenhar deverá envolver uma situação algo injusta para o animal, em que este não tem culpa, nem é responsável pela situação, mas está a sentir as consequências. O técnico deve procurar gerar reflexões acerca do impacto que as ações humanas podem ter nos animais, de modo a aumentar a EpcA. Esta atividade pretende aumentar a crença na mente animal e o antropomorfismo.</p> <p>Na sessão da <u>interação direta e contacto com o animal</u>, neste caso o cão, o profissional pode reservar um tempo curto no final (3 minutos) para cada participante escrever no “O Meu Jornal”, três coisas a que estão agradecidos nesta visita do cão, e assim procura-se promover a gratidão num contexto próximo com o cão. Durante a interação propõe-se praticar <u>Comportamentos do cuidar</u>: escovar, dar água, treinar o cão permite que os participantes sintam a responsabilidade de cuidar de um animal (ainda que poucos instantes) e mais importante, fomenta a sensação de empoderamento e controlo ou mestria ambiental sob a situação. Esta interação com o animal e realização de comportamentos do cuidar deverá ocupar a sessão inteira (50 min).</p> <p>Enquanto a interação com o animal o profissional técnico pode avaliar esta interação do seguinte modo: observação em 5 min. quantas vezes o jovem toca no animal sem lhe ser solicitado, quantas vezes olha, quantas vezes ri. No final, poderá fornecer uns cartões avaliativos com uma escala simples para perceber qual foi a atividade preferida dos participantes (se foi o treino, ou a escovagem, ou o toque no cão).</p>
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> - Sala, computador, projetor, vídeos (em suporte digital e compatível com o sistema operativo dos computadores) - Profissional com experiência em cinotecnia ou treino de cães. <p>Os dois profissionais devem atuar em parceria aquando as atividades com o cão terapeuta, sendo que o profissional com experiência em cinotecnia deverá liderar mais as atividades próximas com o cão (i.e., interação direta com o cão e os comportamentos do cuidar).</p>