

As pessoas e seus animais de companhia: possibilidades facilitadoras de bem-estar durante a pandemia do novo coronavírus

Luiza Alves¹

Resumo: Em dezembro de 2019, a humanidade foi surpreendida pelo novo coronavírus, uma síndrome respiratória aguda e grave, compreendida como uma mutação do vírus SARS-CoV-2. Imediatamente, grandes esforços foram tomados pela população na busca de controlar a transmissão do vírus, tendo, como principal atitude o isolamento e distanciamento social coletivos. Se, por um lado, o afastamento entre os seres humanos resultou em uma série de efeitos e significativas experiências nas relações interpessoais, de modo geral, a convivência com seus animais de companhia parece ter estimulado e fortalecido laços afetivos e a presença constante entre uma espécie e outra. Tendo como ponto de partida esta breve explanação, esta pesquisa busca compreender como os animais de companhia podem facilitar os processos de bem-estar de seus tutores durante a pandemia do novo coronavírus. Neste sentido, a proposta deste artigo é compreender as condições facilitadoras na busca de bem-estar entre humanos e seus animais de companhia durante a pandemia de COVID-19. Foi utilizado o método de pesquisa qualitativa de cunho exploratório e fenomenológico com base em referenciais bibliográficos e documentos virtuais. Para a análise dos dados obtidos, recorreu-se às leituras e ao aprofundamento teórico pelo viés da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) em interface com a Psicologia de Inspiração Fenomenológica. Portanto, este trabalho interage com a expectativa de que a convivência e a relação entre pessoas e seus animais de companhia, durante a pandemia do novo coronavírus, é promotora do bem-estar emocional aos seres humanos.

Palavras-chave: animais de companhia; laços afetivos; coronavírus; bem-estar emocional; relação.

Abstract: In December 2019, humanity was surprised by the new coronavirus, an acute and severe respiratory syndrome, understood as a mutation of the SARS-CoV-2 virus. Immediately, great efforts were made by the population in the attempt to control the transmission of the virus having as its main attitude the isolation and collective social distance. If, on the one hand, the distance between human beings resulted in a series of effects and significant experiences in interpersonal relationships, in general, living with their companion animals seems to have stimulated and strengthened affective bonds and the constant presence between a species and other. Taking this brief explanation as a starting point, this research seeks to understand how companion animals can facilitate their guardians' welfare processes during the new coronavirus pandemic. In this sense, the purpose of this article is to understand the conditions that facilitate the search for well-being between humans and their companion animals during the COVID-19 pandemic. The qualitative research method of exploratory and phenomenological nature was used based on bibliographic references and virtual documents. For the analysis of the data obtained, we resorted to readings and

¹ Instituição Evangélica de Novo Hamburgo (IENH). E-mail: luizaalvespsic@gmail.com

theoretical deepening through the bias of the Person-Centered Approach (PCA) in interface with the Psychology of Phenomenological Inspiration. Therefore, this work interacts with the expectation that the coexistence and relationship between people and their companion animals during the new coronavirus pandemic is a promoter of emotional well-being for human beings.

Keywords: company animals; affective bonds; coronavirus; emotional well-being; relationship.

Introdução

Os seres humanos são, em essência, agentes sociais, no qual o contato e a interação com outros seres é um complemento vital capaz de nutrir e dar sentido à existência. Assim, enquanto que o isolamento pode implicar, por sua vez, em solidão, e estar só tem como consequência isolar-se, compreende-se que a solidão — etimologicamente do latim *solitudo* — significa “retiro; desamparo; abandono” (CARDOSO, 2018, p. 103). Sentir-se só, na maioria das vezes, pode estar estreitamente associado ao desespero e ao sofrimento, sendo estes também inerentes à existência humana (ANGERAMI, 2007).

A vida inclui a dor de viver e, assim, a pandemia tem apresentado importantes impactos à saúde mental, como o estresse agudo aos processos de adaptação da rotina e modos de viver, até mesmo o aumento do risco de suicídio entre as pessoas. Não seria apenas o medo do contágio, pois estressores como a condição financeira atual de muitas famílias, o uso de álcool e outras substâncias, e a violência doméstica também representam fatores que predispõem comportamento suicida, depressão e ansiedade (BRASIL, 2020).

Somente no Brasil, a prevalência de dificuldades emocionais relacionadas a sintomas depressivos e ansiosos teve aumento significativo quando comparada a outras épocas. Em uma pesquisa constatada por Lipp e Lipp (2020), cerca de 52% dos respondentes relataram sensações de estresse, enquanto que 29% declararam sintomas ansiosos e 21% afirmaram estar sofrendo de depressão. Dentre esse dado, o receio do trabalho e outras atividades presenciais, e o contato com pessoas idosas elevou o nível de estresse de muitos indivíduos, bem como o impacto do isolamento nos relacionamentos amorosos, a preocupação em contaminar alguém da família e a perda de emprego. A incerteza financeira e quanto ao futuro também foram evidenciadas em estudo, considerando, além disso, a sobrecarga do *home office* (LIPP;LIPP, 2020).

Em dezembro de 2019, a humanidade foi surpreendida pelo novo coronavírus, uma síndrome respiratória aguda e grave, compreendida como uma mutação do vírus SARS-CoV-2. Tendo incidido em Wuhan, na China, a doença, segundo Freitas (2021, p. 34), originou-se “em um mercado não legalizado de comércio de animais silvestres”, mediante o contato prévio dos humanos com este local e a venda de espécies exóticas, como morcegos, partindo destes a principal hipótese de contaminação da doença. A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou, em março de 2020, que a COVID-19 ganhou status de pandemia devido à sua distribuição geográfica massiva (OPAS, c2021). Imediatamente, grandes esforços foram tomados pela população na busca de controlar a transmissão do vírus, tendo, como principal atitude, o isolamento e distanciamento social coletivos.

Se, por um lado, o afastamento entre os seres humanos resultou em uma série de efeitos e significativas experiências nas relações interpessoais, de modo geral, a convivência com seus animais de companhia parece ter estimulado e fortalecido laços afetivos e a presença constante entre uma espécie e outra. Assim, segundo Glatter, da Forbes e Saúde (2020) e o Correio Braziliense (2020), a dor emocional associada à solidão pode ser reduzida a partir do fortalecimento da convivência com animais de estimação. Solidão e isolamento, neste sentido, são variáveis que se correlacionam quando o assunto é saúde mental.

Diante desta breve observação, é possível refletir sobre a importância e emergência das relações humano-animal neste período, bem como qual a utilidade dos animais para a humanidade na sociedade e cultura ocidentais atuais. Sobretudo, vale destacar que, segundo Fábio (2020), a adoção de animais de companhia tem aumentado durante a pandemia. Em São Paulo, por exemplo, a busca por um animal em casa tem tido um crescimento de pelo menos 400%, sendo cães e gatos os mais cobiçados (CNN Brasil, 2020).

Pessoas estão se sentindo cada vez mais sós e, para isso, destacam-se aspectos motivadores como: ver outras pessoas adotando por meio das redes sociais, redução da solidão e desfrute de uma nova companhia, e maior permanência em casa, oportunizando o tempo a ser gasto com o animal (CNN Brasil, 2020; FÁBIO, 2020). Com um bichinho em casa, a vida passa a ficar menos monótona e traz um novo olhar diante dos desafios do confinamento, pois uma “existência única e isolada não tem sentido” (ANGERAMI, 2007, p. 35). Fatores como a busca por companhia e o

desenvolvimento do sentimento de compaixão também têm sido considerados (FÁBIO, 2020; PIEPER, 2021).

Contudo, tendo como ponto de partida esta breve explanação, esta pesquisa busca compreender como os animais de companhia podem facilitar os processos de bem-estar de seus tutores durante a pandemia do novo coronavírus. Assim, a proposta deste artigo é compreender as condições facilitadoras na busca de bem-estar entre humanos e seus animais de companhia durante a pandemia COVID-19.

Portanto, com o intuito de abranger este conteúdo, o presente trabalho se divide em apresentar um breve histórico do vínculo entre humanos e animais de companhia, o método utilizado para investigação e análise dos dados obtidos, e a discussão dos resultados da pesquisa com os enfoques teóricos correspondentes.

Um breve olhar sobre as relações de apego entre humanos e animais

A relação interespecie, há alguns anos, tem sido objeto de estudo de diferentes áreas de conhecimento como a Etologia, a Medicina Veterinária, a Zoologia, o Direito, a Antropologia e a Psicologia. Alguns nomes foram precursores em estudos que avaliaram comportamentos de apego e *imprinting* (estampagem), tais como Konrad Lorenz (1935), Templer et. al. (1981); Fuchs (1987); Johnson, Garrity e Stallones (1992); Paul e Serpell (1993); Beck e Katcher (1996) e Archer (1997).

Na pesquisa que lhe rendeu o Prêmio Nobel de Fisiologia (1973), Lorenz concluiu em seu estudo sobre a estampagem, em 1935, que filhotes de ganso, ao nascer na presença de um humano, tem-no como primeira referência e passam a segui-lo de um lado pro outro, tendo “impressa” a sua imagem (SOUTO, 2005). Não é à toa que os animais que convivem entre pessoas e que estabelecem alguma conexão como expressada pelo estudo de Lorenz buscam em seus tutores a proximidade. Além disso, é muito provável que, tratando-se de cães e gatos, estes procuram seus colos, deitam em suas camas, latem e miam como forma de atenção, manifestação de fome, dor e busca por aconchego (BECK; KATCHER, 1996).

Algumas dessas variáveis foram descritas por Archer (1997), que postulou o termo “parasitismo”, cuja a forma como os animais se inserem na vida social dos humanos é por meio da manipulação de respostas emocionais de seus tutores e da substituição parental. Neste sentido, o animal é um integrante da família, capaz de

estabelecer com os humanos relações de dependência e afeto como encontradas na vivência entre pais e filhos, mais especificamente (ARCHER, 1997).

Para Paul e Serpell (1993), adultos que conviveram com animais de companhia durante a infância estão mais propensos a desenvolverem relações positivas e de responsabilidade e cuidado, podendo aderir a práticas como o veganismo e organizações de direitos dos animais. Este achado afirma que o contato humano-animal na infância infere atitudes mais humanas às pessoas, destacando-se uma maior preocupação com o meio-ambiente (PAUL e SERPELL, 1993).

Templer et al. (1981) e Johnson, Garrity e Stallones (1992) surpreenderam em suas pesquisas envolvendo o uso de instrumentos investigativos que favorecem uma compreensão mais acurada dos processos de apego interespecie. Em pesquisas, foram encontrados fatores como: “o bem-estar físico e psicológico; sensação de conforto e segurança; suporte social, dependência e a redução da pressão arterial em pessoas que interagem com seus animais de estimação” (ALVES; STEYER, 2019, p. 125). Com base nesta descoberta, vale afirmar que, a convivência com animais de companhia possui, para muitas pessoas, significativa importância em suas vidas no que diz respeito à companhia, sendo tão importante quanto à interação com seus semelhantes (FUCHS, 1987).

Ainda assim, uma preocupação importante, do ponto de vista dos tutores, refere-se à apreensão e incerteza quanto à contaminação e transmissão do SARS-CoV-2 por seus animais de companhia, principalmente cães e gatos. Em junho de 2021, o Portal Fiocruz atualizou uma nota informando que:

Animais domésticos podem contrair a doença, que é passada a eles pelos seres humanos. Porém, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), não existe qualquer evidência de que cães e gatos, por exemplo, possam transmitir o novo coronavírus para humanos (FIOCRUZ, 2021, s.p.).

Neste sentido, não há evidências concretas de que os animais de companhia possam transmitir aos seres humanos o novo coronavírus, mas podem colaborar para o bem-estar de seus tutores reduzindo o estresse e ansiedade em tempos de pandemia (NORONHA, 2020). Para Albuquerque et al. (2020, p. 02), “todas as evidências mostram que o meio de transmissão do vírus que gerou e vem sustentando

a pandemia acontece entre humanos, ou seja, de pessoa para pessoa”. O coronavírus que atinge cães e gatos, por exemplo, faz parte de um grupo distinto de vírus, diferente de zoonoses, que afetam tanto pessoas quanto animais não-humanos (ALBUQUERQUE, 2020; RIBEIRO, 2021).

Segundo o Jornal da USP (2020), faltam também evidências a respeito da transmissão de coronavírus em gatos, por não ter sido identificada lesão tecidual nos pulmões dos animais. Mesmo que animais e humanos não possam ser infectados mutuamente, o vírus pode estar em suas patas, focinhos, sapatos, mãos e acessórios devido ao contato com superfícies contaminadas, partindo para dentro de seus lares (ALBUQUERQUE, 2020).

Método

Para este trabalho, foi utilizado o método de pesquisa qualitativa de cunho exploratório e fenomenológico com base em referenciais bibliográficos e documentos virtuais, tais como: livros, periódicos eletrônicos, notícias e reportagens relacionados à temática abordada. Uma pesquisa qualitativa, neste sentido, caracteriza-se por apresentar aspectos da realidade de ordem não quantitativa, com foco na compreensão e explicação no que condiz às relações humanas em seu determinado tempo e espaço (SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009).

A pesquisa qualitativa busca uma compreensão particular daquilo que estuda, já que o foco de sua atenção é dirigido para o específico, o individual, aspirando à compreensão dos fenômenos estudados que somente surgem quando situados (ANDRADE; HOLANDA, 2010, p. 260).

Além disso, vale ressaltar que o caráter fenomenológico em pesquisa qualitativa se orienta pelo estudo do que é vivido, da experiência imediata cuja significância reside na própria vivência. Desta forma, é a essência do fenômeno estudado que mais se destaca, uma vez que este método opera como “um recurso apropriado para pesquisar o mundo vivido do sujeito com a finalidade de investigar o sentido ou o significado da vivência para a pessoa em determinada situação” (ANDRADE; HOLANDA, 2010, p. 264).

Assim, a principal tarefa da fenomenologia é elucidar as essências por meio da redução fenomenológica — ou seja, colocar entre parênteses, suspender os (pré)

conceitos e conhecimentos obtidos anteriormente pelo pesquisador acerca do seu objeto de pesquisa (ANDRADE; HOLANDA, 2010; MERLEAU-PONTY, 1999). É um método que, segundo Figueiredo e Santi (2000), parte da “descrição ingênua dos fenômenos tais como aparecem na consciência, antes de qualquer reflexão ou conhecimento, ou de qualquer tentativa de análise” (p. 73).

Neste íterim, os significados, ações, valores e vivências são fenômenos cuidadosamente explorados, considerando a subjetividade e envolvimento emocional do pesquisador. Este, portanto, é tanto sujeito quanto objeto de sua própria investigação (SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009). Em relação à pesquisa exploratória, esta tem como objetivo “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses” (SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009). Aqui, experiências e possíveis sentidos são importantes para o desenvolvimento de um novo olhar, conhecimento e interação com um novo fenômeno (SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009).

Análise de Dados

Para a análise dos dados obtidos nesta pesquisa, recorreu-se às leituras e ao aprofundamento teórico pelo viés da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) em interface com a Psicologia de Inspiração Fenomenológica — como nas palavras de Rezende (1984) — para a revisão do material bibliográfico coletado.

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) foi desenvolvida, inicialmente, em 1940 pelo psicólogo norte americano Carl Ransom Rogers (1902-1987), passando por diferentes evoluções em seu nome e sua aplicação. Como ponto de partida, Rogers batizou sua teoria como Psicoterapia Não-Diretiva ou Aconselhamento Não-Diretivo, Terapia Centrada no Cliente e, por fim, Abordagem Centrada na Pessoa (MOREIRA, 2010). A alteração sofrida em sua nomenclatura deve-se ao fato de que Rogers adotou diferentes interesses com o passar do tempo em sua obra e trajetória, encontrando na “Abordagem Centrada na Pessoa” o que ele reconheceu ser a “denominação mais adequada de sua teoria” (MOREIRA, 2010, p. 537).

Segundo Moreira (2010), a Abordagem Centrada na Pessoa pode ser compreendida como uma proposta psicoterapêutica que prioriza a experiência e a vivência como agentes principais do processo de mudança fundamentado na relação terapeuta-cliente. Para Rogers (1987), a ACP não se configura apenas como um

método em psicoterapia, pois está para além de um *setting* terapêutico; é um jeito de ser, uma filosofia de vida em perspectiva positiva e um modo de enxergar a existência, que culmina em crescimento. Neste sentido, dentro de cada pessoa existem recursos para a autocompreensão e a revisão de autoconceitos (ROGERS, 1987; WOOD et al., 2010).

A Psicologia de Inspiração Fenomenológica, popularmente conhecida como Psicologia Fenomenológico-Existencial, compõe-se de aspectos fundamentais, pontuados por Merleau-Ponty (1999) e Rezende (1984), sendo uma psicologia mais humana e estrutural, transcendental, com enfoque existencial e dialético. A Fenomenologia, por sua vez, pode ser encarada como “uma filosofia do sentido, do sentido da existência” (REZENDE, 1984, p. 36), ou seja, a existência é repleta de sentidos, e existem muito mais sentidos e significados dos quais se pode imaginar.

O que importa realmente são as vivências e suas essências, o sentido que elas ganham com base na percepção e significação do existente que “está-aí”, fadado à liberdade de ser/estar-no-mundo, em constante projeção (REZENDE, 1984). Nas palavras de Caminha (2019), a fenomenologia tem como objetivo “revelar as essências das coisas e considerar essas essências sempre a partir da existência” (p. 23). Assim, para se chegar à essência é necessário retornar à experiência perceptiva do fenômeno, àquilo que surge, que aparece no campo da consciência como algo meramente puro, dando-se por si mesmo (MEDEIROS et al., 2020).

Apesar do método fenomenológico em pesquisa qualitativa não partir de hipóteses uma vez formuladas, este trabalho interage com a expectativa de que a convivência e a relação entre pessoas e seus animais de companhia, durante a pandemia do novo coronavírus, é promotora do bem-estar emocional aos seres humanos.

Resultados e Discussão

Se a pandemia do novo coronavírus teve seu surgimento a partir do contato humano-animal, de maneira até mesmo inusitada, diante deste contexto, os animais como cães, gatos, pássaros e de outras espécies parecem ocupar um espaço sem igual na vida de seus tutores. Apesar de muitas pessoas terem adotado como prática de (auto) cuidado a adoção de animais, é notável ainda a preocupação com o estresse

neste período, devido ao longo ciclo de confinamento e restrições impostos pela pandemia (MAY, 2021).

Os animais parecem também estar sofrendo com os efeitos do isolamento em casa, manifestando comportamentos que, segundo a reportagem de May (2021) ao site da National Geographic, revelam que também estão estressados, apresentando ansiedade de separação na ausência de seus tutores. Um importante fator também está associado ao retorno gradativo da vida profissional fora de casa, deixando os tutores preocupados com seus animais e sua permanência em casa. O principal receio, neste sentido, é manter os bichos sozinhos ou desamparados depois de um tempo considerável em plena companhia (MARCONDES, 2020). Entretanto, a partir do momento em que as pessoas percebem uma piora na sua qualidade de vida, em meio à pandemia, é provável que sua percepção acerca da saúde do animal em casa também se deixe influenciar por este aspecto (MAY, 2021).

As pessoas também demonstram se preocupar cada vez mais com seus companheiros de outra espécie, visando o cuidado diante de seu aumento significativo de peso, pelo risco iminente de diabetes, hipertensão, doenças renais, câncer, obesidade e artrite. A redução dos movimentos e atividades físicas durante o distanciamento social promoveu uma dieta inadequada aos animais, alimentando-se junto de seus tutores, com alimentos como lanches rápidos e pipoca, por exemplo (MORAVA; ANDREW, 2021).

Também foi constatado que animais de companhia de diferentes espécies fornecem uma importante fonte de apoio, principalmente a quem se apresenta ou sofre por problemas de ordem emocional, fortalecendo, conseqüentemente, seus laços de afeto com o animal. Na França, aves como galinhas conquistaram espaço nas famílias e em suas casas, sendo promovidas a animais de estimação. Segundo a reportagem da Rádio França Internacional (G1, 2021), as galinhas contribuem para um novo destino dado aos restos de comida e, além disso, fornecem ovos frescos, conhecem e aceitam manifestações de carinho de seus cuidadores e alegam as crianças.

A relação dos franceses com essas aves, sem sombra de dúvida, oferece um novo olhar sobre as reflexões acerca do meio ambiente e diferentes práticas de reciclagem do lixo e uma alimentação mais saudável (G1, 2021). Com isto, é de suma importância ressaltar a necessidade do suporte dos animais para as pessoas, desde

os tempos mais remotos, uma vez que estes contribuem, ainda hoje, para a agricultura e alimentação humana (ALVES; STEYER, 2019).

Mesmo que os animais não possam substituir as interações entre humanos e seus semelhantes, em virtude deste contexto, segundo May (2021), a relação com um bichinho pode enfraquecer os sentimentos de vazio e solidão percebidos. Este contato pode possibilitar, ainda assim, uma significativa diminuição do sentimento de tédio existencial, uma vez que a percepção do tempo, na pandemia, tem se modificado intuitivamente (ABREU, 2020). O tédio representa “a dor de ver o tempo passar e não estar realizando o desdobramento de suas possibilidades existenciais” (ANGERAMI, 2007, p. 53), como lazer, trabalho e estudo em um momento em que a presença em casa é constante. Para algumas pessoas, o tempo parece passar mais lentamente à medida que as atividades rotineiras do dia-a-dia não se realizam como de costume. Além disso, a atenção se concentra em situações tristes e negativas, influenciando também uma percepção mais rápida do tempo, já que muitos acontecimentos têm surgido neste período (ABREU, 2020).

É por meio do companheirismo com os animais que as pessoas também se sentem mais valorizadas, sabendo que alguém necessita de seus cuidados e atenção, como uma verdadeira influência e consideração positivas (FUCHS, 1987; ROGERS, 2017). Ademais, uma vez que, para muitas pessoas, o contato com outros humanos seja limitado, os animais podem suprir uma parte do apoio emocional que segue ausente entre os humanos (CATRACA LIVRE, 2020).

Muitas também são as perdas e supressões reais e simbólicas pelas quais as pessoas têm passado neste momento, como de entes queridos, emprego, contato interpessoal, renda estável, privação do exercício de ir e vir sem restrições, etc.. Conforme Passos (2019), ter um animal de estimação em momentos desafiantes pode promover os sentimentos de alívio e conforto diante de perdas e mudanças. A necessidade de readaptação e reajustamento durante esta turbulência deve-se também à tendência realizadora que existe em cada ser. Rogers (1987) descreveu esta tendência como presente em todos os organismos vivos, na busca por realização, crescimento pessoal e expressão autoafirmativa. O organismo — compreendido aqui como o todo — é propenso a se auto-regular e desvelar suas próprias potencialidades, sendo esta uma necessidade fundamental de ser (ROGERS, 1987).

A estes aspectos, pode-se afirmar que os animais em casa oferecem a possibilidade de uma relação e influência terapêuticas e genuínas, pautadas na expressão de sentimentos e atitudes inerentes ao cuidado, como conforto, carinho, apreço e amor. Assim, por “genuíno” compreende-se a capacidade de tomar consciência e compreender os próprios sentimentos envolvidos na relação, verdadeiramente, sem distorções ou omissões (FUCHS, 1987; ROGERS, 2017). Conforme também a Redação Boas Novas de Minas Gerais (2020), ter um gato em casa, como companhia, promove a facilitação da escuta de seus tutores, ou seja, é como possivelmente conversar com alguém e se sentir positivamente bem e aceito.

É como pensar nas percepções de Rogers sobre o caso Ellen West (1977a), em que ninguém a escutava enquanto pessoa, como alguém que merecia respeito, consideração e dignidade, tratando-a como objeto apenas diante de inúmeros diagnósticos e estratégias ineficazes de tratamento. Neste sentido, apesar de não falar a língua dos humanos, os animais parecem desempenhar uma importante capacidade de escuta ativa, obedecendo a comandos e chamados, aproximando-se com vivacidade a cada gesto de carinho (ALVES; STEYER, 2019).

Sendo a ausência de um relacionamento em que haja a possibilidade de comunicar a experiência verdadeira de cada sujeito um elemento central da solidão (ROGERS, 1977a), os animais em casa são presença confirmada, fornecendo essencialmente sua companhia e conforto em um espaço onde só há a possibilidade do encontro. Encontro este que pode ser pautado também pelo olhar, pela carícia, o afago, sons e gestos, repercutindo no bem-estar humano e animal (BECK; KATCHER, 1996; ARCHER, 1997).

Segundo Rogers (1987), em suas experiências em grupo, quando a escuta à outra pessoa é proporcionada com atenção e disponibilidade, os significados do conteúdo transmitido falam por si só, concluídos pelo olhar de agradecimento de quem os transmite. Assim, é possível relacionar este impacto à escuta a qual os animais estão sendo submetidos por seus tutores, entregando-lhes honestamente a sua possível capacidade natural de acolher e não julgar (ROGERS, 1972; FUCHS, 1987).

Genuinamente, o contato com os animais de companhia produz recursos e efeitos positivos a quem com eles convive e divide seu espaço. Como relatado por Vincent et al. (2020), a permanência de um animal em casa propicia níveis mais elevados de interação social entre vizinhos, por exemplo, fortalecendo redes de apoio

principalmente para aqueles mais vulneráveis, como idosos. Outro aspecto importante diz respeito à oportunidade de sair ao ar livre com cães, como passeios na rua e brincadeiras com o animal, configurando-se por uma forma apropriada de distanciamento social e de manter hábitos uma vez já rotineiros (VINCENT et al., 2020). Portanto, ter um animal em sua presença auxilia na travessia da crise diante da pandemia, suprimindo também o foco em notícias desprazerosas (PORTELA e LINCK, 2020).

Havendo a necessidade de prosseguir em casa, tanto como uma maneira de proteção quanto relacionada a estudo e trabalho, as pessoas e seus animais se misturam em videoconferências, como aulas, reuniões e ligações entre familiares e amigos (VINCENT et al., 2020). Parece não haver limites demarcados onde humanos e animais diminuem a cada dia as fronteiras entre espécies, convivência e, acima de tudo, cuidado mútuo. Esta ocasião revela a possibilidade da transcendência, do constante vir-a-ser da relação, em que humanos e animais constituem um novo cenário para a convivência de ambos, para além das possibilidades existenciais já estabelecidas (ANGERAMI, 2007).

Ao considerar este fenômeno é necessário também recorrer à compreensão de uma das condições essenciais postuladas por Rogers (1987), a congruência — ou autenticidade. Ser e estar congruente corresponde à verdade da existência em si, ser o que se é, sem defesas; genuíno e honesto conforme seus sentimentos, desejos e percepções internas (ROGERS, 1972). É somente assim que a conexão entre pessoas e animais de companhia torna-se possível, por meio da autenticidade e abertura de e para ambos (ROGERS, 1977b). Esta parece ser a essência desta interação, a natureza íntima do compartilhar (ANGERAMI, 2007).

Conforme Martin Buber (1974), a reciprocidade é um componente fundamental da relação, instaurado pela presença, pelo encontro entre “Eu” e “Tu”. Buber estabeleceu sua filosofia do diálogo como uma filosofia da relação, ou seja, na “atitude existencial do face-a-face” (BUBER, 1974, p. 10). Mas como compreender a experiência da relação entre humanos e animais pautada pela comunicação dialógica, no que concerne ao pensamento de Martin Buber? É possível mesmo dialogar com os animais havendo a limitação da palavra dita? Buber, por si só, postulou que:

Os olhos do animal têm o poder de uma grande linguagem. Por si próprios, sem o auxílio de sons e gestos, mais eloqüentes quando estão absortos inteiramente em seu olhar, eles desvendam o mistério no seu encobrimento natural. Isto é, na ansiedade do devir. Somente o animal conhece este estado do mistério, somente ele pode revelá-lo para nós, mistério este que somente deixa abrir-se e não revelar-se (BUBER, 1974, p. 111-112).

Esta parece ser a magia da linguagem instaurada pelo “Eu” pessoa e o “Tu” animal, existindo, assim, a possibilidade de uma relação dual. Buber ainda questiona o significado do olhar de um gato doméstico, nesta mesma passagem, o que seria iluminado pelo seu olhar a respeito dessa interação:

É possível que tu te ocupes de mim? O que desejas realmente de mim é outra coisa do que simples passatempo? Interessas-te por mim? Existo para você, existo? O que vem de ti para mim? O que há em torno de mim? O que me acontece? O que é isto? (BUBER, 1974, p. 112).

O significado do olhar de um felino, neste sentido, parte daquele que o admira, interpreta e sente. É o desvelar do encontro único e sublime entre homem e animal, uma experiência primordial e verdadeira; o face-a-face que acontece por meio deste encontro (BUBER, 1974). Para complementar, Passos (2019) afirma que:

O contato olho no olho entre humanos e animais libera no organismo uma dose de ocitocina, hormônio conhecido como hormônio do amor, responsável pela criação do vínculo e, conseqüentemente, pela diminuição do estresse (p. 10).

Desta forma, segundo Beals (2009), os animais de companhia podem ser sensíveis aos estados emocionais humanos e se comunicar não-verbalmente com seus tutores, refletindo na capacidade de também sentirem empatia. Além disso, como mais um importante fator, pessoas que compartilham sua vivência com animais de estimação apresentam menos chances de se sentirem rejeitadas por estes, pois são vistos como empáticos e compassivos para com seus humanos. Os animais, assim, ofertam calor, presença, afeto e, especialmente, aceitação incondicional a quem com eles convive (BEALS, 2009; ROGERS, 1972).

Tendo em vista diversos aspectos da relação humano-animal neste íterim, o que seria da facilitação de processos de bem-estar emocional senão o sentimento de amor e troca mútuos? O amor é “uma das maiores buscas de realização” (FERNANDES; JACINTO, 2020, p. 329) enquanto ser e estar no mundo. Fenomenologicamente, o ser humano é presença e se faz presente na relação com o outro. Ao falar de amor, existem muitas definições, como um sentimento que envolve carinho, ternura, benevolência, confiança, intimidade, “predispondo à manutenção e ao fortalecimento de tais vínculos e do desejo de todo o bem para o outro” (CARDOSO, 2018, p. 27). É entendido também como um sentimento que leva à aproximação, proteção e afeição, configurando-se por forte ligação afetiva entre os envolvidos (FERNANDES; JACINTO, 2020).

O amor é um fenômeno, aquilo que acontece por si só; “é responsabilidade de um Eu para com um Tu, nisto consiste a igualdade daqueles que amam” (BUBER, 1974, p. 17). Nesta relação, não há um “eu” sem que haja um “tu”; o amor se realiza na intersubjetividade, na devoção, no amparo e na presença. Assim, o amor na relação humano-animal pode também ser compreendido a partir da ótica do “amor fraternal”, sendo este o amor capaz de doar, que “acontece durante vivências de ajuda, apoio, solidariedade e amparo à humanidade” (FERNANDES; JACINTO, 2020, p. 340).

A capacidade de amar e de estimar é poder aceitar os animais como semelhantes, como aptos a receber e dar amor, o que faz parte de qualquer crescimento pessoal (ROGERS, 1987). Portanto, o amor vivido entre pessoas e seus animais de companhia supera barreiras da espécie e da comunicação dialogada, transformando-o em uma experiência transcendental.

Considerações Finais

Quando a reflexão sobre a vivência dos humanos com seus animais de companhia se torna objeto de interesse e estudo, diante de uma pandemia, é possível que se esteja em contato com um conhecimento ainda em crescimento, porém promissor em seus resultados iniciais. A relação estabelecida interespecie fomenta o significado atribuído à compreensão empática, no que condiz aos humanos, uma vez que se sentem ajudados por seus animais, o que confirma o sentimento de valorização percebido (ROGERS, 1977a).

E existência de dados positivos constatados nesta pesquisa prova que os animais têm facilitado processos de cuidado emocional, práticas de compaixão e senso de responsabilidade nos humanos, uma vez que ter um bichinho em sua companhia pode contribuir para a modificação e manutenção de uma rotina diferente, redução dos sentimentos de estresse, tédio e monotonia, e aumento de emoções e sensações positivas, como amabilidade, segurança, aceitação e empatia (BEALS, 2009; FUCHS, 1987; ROGERS, 1972).

Conforme salienta Rogers (1987), o conhecimento está caminhando cada vez mais para aquilo que é apreendido na experiência própria, visceral e vivida, não dependendo apenas da aprendizagem intelectual, mas vivencial, comunicada em termos também não verbais. É o que abrange a pessoa como um todo, em pensamentos, sentimentos e sua interação com o meio (ROGERS, 1987); é a totalidade do fenômeno expresso.

Neste sentido, a totalidade das relações entre pessoas e seus animais conflui para um conhecimento e aprendizagem construtivos no âmbito de uma psicologia mais humana e transcendental, capaz de acolher e reconhecer as diferentes possibilidades de compartilhar a vida (ALVES; STEYER, 2019). Assim, a convivência em um tempo e espaço que se mostra eminentemente hostil aos seres humanos pode receber um novo sentido no aconchego de uma especial companhia.

Referências

ABREU, Gabrielle. Quarentena pode influenciar nossa percepção do tempo. **Jornal da USP**, São Paulo, 2020. Disponível em:

<<https://jornal.usp.br/atualidades/quarentena-pode-influenciar-nossa-percepcao-do-tempo/>>. Acesso em: 28 jul. 2021;

ALBUQUERQUE, Natália et al.. Cães e gatos domésticos em tempos da pandemia da COVID-19. **Laboratório de Etologia Canina**, v. 20, 2020. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/profile/Natalia-De-Souza-Albuquerque/publication/340794228_Caes_e_gatos_domesticos_em_tempos_da_pandemia_da_covid-19/links/5e9e299f4585150839ef3bba/Caes-e-gatos-domesticos-em-tempos-da-pandemia-da-covid-19.pdf>. Acesso em: 26 out. 2023;

ALVES, Luiza; STEYER, Simone. Interação humano-animal: o apego interespecie. **Perspectivas em Psicologia**, Uberlândia, v. 23, n. 2, p. 124-142, jul./dez., 2019;

ANGERAMI, Valdemar Augusto. **Psicoterapia existencial**. 4 ed. São Paulo: Thomson Learning Brasil, 2007;

ARCHER, John. Why do people love their pets?. **Evolution and Human behavior**, v. 18, n. 4, p. 237-259, 1997. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0162-3095\(99\)80001-4](https://doi.org/10.1016/S0162-3095(99)80001-4)>. Acesso em: 26 jun. 2021;

BEALS, Eve E.. Emotional benefits of dog ownership: impact of the presence of a pet dog on owners' responses to negative mood induction. **New School for Social Research of the New School University**, New York, 2009. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/330634885_Emotional_Benefits_of_Dog_Ownership>. Acesso em 25 jul. 2021;

BRASIL. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: suicídio na pandemia COVID-19**. Brasília: Ministério da Saúde, Fiocruz, 2020. Disponível em: <[Cartilha PrevencaoSuicidioPandemia.pdf \(saude.al.gov.br\)](https://www.saude.gov.br/images/stories/pdf/20200618-Cartilha-PrevencaoSuicidioPandemia.pdf)>. Acesso em: 19 jun 2020;

BUBER, Martin. **Eu e tu**. São paulo: Centauro Editora, 1974;

CAMINHA, Iraquitã de Oliveira. **10 lições sobre Merleau-Ponty**. Petrópolis: Vozes, 2019;

CARDOSO, Alba. **Dicionário de emoções, sentimentos e estados de ânimo**. 2 ed. Foz do Iguaçu: Epígrafe, 2018;

CNN Brasil. Adoção de cães e gatos cresce durante a quarentena. **CNN Brasil**, São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/2020/07/29/adocao-de-caes-e-gatos-cresce-durante-a-quarentena>>. Acesso em: 13 ago. 2021;

CORREIO BRAZILIENSE. Animais de estimação são alívio para a pandemia. **Correio Braziliense**, Brasília, 2020. Disponível em: <<https://www.correio braziliense.com.br/ciencia-e-saude/2020/09/4878053-bichos-de-estimacao-um-alivio-para-a-pandemia.html>>. Acesso em: 27 jun. 2021;

DIAS, Valéria. Faltam evidências de que o novo coronavírus possa infectar gatos. **JORNAL DA USP**, São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/faltam-evidencias-de-que-o-novo-coronavirus-possa-infectar-gatos/>>. Acesso em: 26 out. 2023;

EQUILIBRE-SE. Brincar com animais de estimação melhora o espírito e a saúde. **Catraca Livre**, S.l., 2020. Disponível em: <<https://catracalivre.com.br/equilibrio-se/brincar-com-animais-de-estimacao-melhora-o-espírito-e-a-saude/>>. Acesso em: 24 jul. 2021;

FÁBIO, André Cabette. Por que as pessoas estão adotando mais pets durante a pandemia. **UOL TAB**, São Paulo, 2020. Disponível em: <[Por que as pessoas estão adotando mais pets durante a pandemia - 14/07/2020 - UOL TAB](https://tab.uol.com.br/por-que-as-pessoas-estao-adotando-mais-pets-durante-a-pandemia-14/07/2020)>. Acesso em: 18 jun. 2021;

FERNANDES, Fausto Rocha; JACINTO, Daniela Darabas. Noções fenomenológicas existenciais sobre o amor: o processo terapêutico. In: ANGERAMI, Valdemar Augusto (org.). **Atualidades em psicoterapia fenomenológico-existencial**. Belo Horizonte: Artesã, 2020;

FIGUEIREDO, Luís Claudio M.; SANTI, Pedro Luiz Ribeiro de. A psicologia da Gestalt. In: FIGUEIREDO, Luís Claudio M.; SANTI, Pedro Luiz Ribeiro de. **Psicologia, uma (nova) introdução: uma visão histórica da psicologia como ciência**. 2ed. São Paulo: EDUC, 2000;

FREITAS, Luiza Isaia de. Covid-19 e os animais de estimação: impactos do isolamento domiciliar devido à pandemia sobre o peso e manejo alimentar de animais mantidos como “pet” no Brasil. In: Pereira, Alécio Matos; Bandeira, Danrley, Martins; Sá, Cledson Gomes de (Orgs.). **Referências, métodos e tecnologias atuais na medicina veterinária**. Ponta Grossa: Atena, 2021. Disponível em: <<https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/48024>>. Acesso em: 18 mai. 2021;

FUCHS, Hannelore. O animal em casa: um estudo no sentido de des-velar o significado psicológico do animal de estimação. 1987. 233 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade de São Paulo (USP): São Paulo, 1987;

GLATTER, Robert. Animais de estimação podem ajudar na saúde mental ao reduzir a solidão no isolamento. **Forbes e Saúde**, São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://forbes.com.br/forbessaude/2020/09/animais-de-estimacao-podem-ajudar-na-saude-mental-ao-reduzir-a-solidao-no-isolamento/>>. Acesso em: 11 jun. 2021;

JOHNSON, T. P.; GARRITY, T. F.; STALLONES, L.. Psychometric evaluation of the Lexington attachment to pets scale (LAPS). **Anthrozoös**, v. 5, n.3, p. 160-175, 1992. Disponível em: <<https://doi.org/10.2752/089279392787011395>>. Acesso em: 26 jun. 2021;

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; LIPP, Louis Mario Novaes. Stress e transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19 no Brasil. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 40, n. 99, p. 180-191, 10 nov. 2020. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v40n99/a03v40n99.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2021;

MARCONDES, Mario. Os efeitos da quarentena e o novo normal para os animais. *Veja Saúde*, São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/blog/pet-saudavel/os-efeitos-da-quarentena-e-o-novo-normal-para-os-animais/>>. Acesso em 25 jul. 2021;

MAY, Rachel. Bichos de estimação ajudam donos a enfrentar pandemia, mas talvez estejam estressados. **National Geographic Brasil, Animais**, São Paulo, 2021. Disponível em: <<https://www.nationalgeographicbrasil.com/animais/2021/02/bichos-de-estimacao-ajudam-donos-a-enfrentar-pandemia-estresse>>. Acesso em: 27 jun. 2021;

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. 2ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999;

MEDEIROS, Gisele A. et al.. Da constituição das psicoterapias ditas fenomenológicas e existenciais. In: ANGERAMI, Valdemar Augusto (org.). **Atualidades em psicoterapia fenomenológico-existencial**. Belo Horizonte: Artesã, 2020;

MORAVA, Maria; ANDREW, Scottie. Não é só você; seus animais de estimação também ganham peso durante a pandemia. **CNN Brasil**, Brasília, 2021. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2021/03/09/nao-e-so-voce-seus-animais-de-estimacao-tambem-ganham-peso-durante-a-pandemia>>. Acesso em: 26 jul. 2021;

MOREIRA, Virginia. Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 27, n. 4, p. 537-544, out./dez. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Ls8wQg3NHdXzDxJ56Rw49qx/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 26 jun. 2021;

NORONHA, P.H. de. Covid-19: pesquisador esclarece quais cuidados devem ser tomados com os animais domésticos. **Portal Fiocruz**, Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-pesquisador-esclarece-quais-cuidados-devem-ser-tomados-com-os-animais-domesticos>>. Acesso em: 26 jul. 2021;

OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde). **Histórico da pandemia de COVID-19**. Brasília, Distrito Federal: OPAS, c2021. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>>. Acesso em: 03 jun. 2021;

PIEPER, Oliver. Pandemia impulsiona demanda por cães e gatos na Alemanha. **DW Brasil**, Berlim, 2021. Disponível em: <<https://www.dw.com/pt-br/pandemia-impulsiona-demanda-por-c%C3%A3es-e-gatos-na-alemanha/a-56353677>>. Acesso em: 20 jun. 2021;

PASSOS, Julia Troian. **Convivência com animais de estimação e busca de sentido da vida**. 2019. 48 f. Trabalho de conclusão de curso (monografia em Psicologia) - Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/4970/TCC%20Julia%20Troian%20Passos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em 25 jul. 2021;

PAUL, E. S.; SERPELL, J. A.. Childhood pet keeping and humane attitudes in young adulthood. **Animal Welfare**, v. 2, n. 4, p. 321-337, 1993. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/James_Serpell/publication/248334878_Pet_ownership_in_childhood_its_influence_on_attitudes_towards_animals/links/5ad76932a6fdcc2935836a28/Pet-ownership-in-childhood-its-influence-on-attitudes-towards-animals.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2021;

PORTAL FIOCRUZ. Animais domésticos podem contrair ou transmitir o novo coronavírus?. **Portal Fiocruz**, Rio de Janeiro, 2021 (atualizado). Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/pergunta/animais-domesticos-podem-contrair-ou-transmitir-o-novo-coronavirus>>. Acesso em: 26 jul. 2021;

PORTELA, Caroline Lima; LINCK, Ieda Márcia Donati. COVID-19: o papel dos animais de companhia em tempos de isolamento social. XXV Seminário Interinstitucional de ensino, pesquisa e extensão: desafios da ciência em tempos de pandemia. **Anais**. Universidade de Cruz Alta, Cruz Alta, 2020. Disponível em:

<<https://revistaanais.unicruz.edu.br/index.php/inter/article/view/265/787>>. Acesso em: 25 jul. 2021;

REDAÇÃO BOAS NOVAS. Gatos têm papel fundamental na pandemia, diz pesquisa. **Boas Novas MG**, Minas Gerais, 2020. Disponível em: <<https://boasnovasmg.com.br/2020/08/18/gatos-tem-papel-fundamental-na-pandemia-aponta-pesquisa/>>. Acesso em 02 jul. 2021;

REZENDE, Antonio Muniz de. Fenomenologia e dialética. In: FORGHIERI, Yolanda Cintrão (org.). **Fenomenologia e psicologia**. São Paulo: Cortez, 1984;

RÁDIO FRANÇA INTERNACIONAL. Pandemia leva franceses a promover galinhas a animais de estimação. **G1**, Brasil, 2021. Disponível em: <<https://g1.globo.com/mundo/noticia/2021/02/25/pandemia-leva-franceses-a-promover-galinhas-a-animais-de-estimacao.ghtml>>. Acesso em 02 jul. 2021;

RIBEIRO, Alexander Lacerda et al.. Animais domésticos e a possível transmissão do coronavírus para seres humanos. **Anais da Noite Acadêmica do Centro Universitário UNIFACIG**, v. 1, 2021. Disponível em: <<https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/noiteacademica/article/view/2726>>. Acesso em: 26 out. 2023;

ROGERS, Carl R.. Ellen West: e solidão. In: ROGERS, Carl R.; ROSENBERG, Rachel L.. **A pessoa como centro**. São Paulo: EPU, 1977a;

ROGERS, Carl R.. A relação interpessoal: o núcleo da orientação. In: ROGERS, Carl R.; STEVENS, Barry; GENDLIN, Eugene T. (contrib). **De pessoa para pessoa**. 2ed. São Paulo: Pioneira, 1977b;

ROGERS, Carl R.. O ser em relacionamento. In: ROGERS, Carl R.. **Liberdade para aprender**. Belo Horizonte: Interlivros de Minas Gerais, 1972;

ROGERS, Carl R.. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 2017;

ROGERS, Carl R.. **Um jeito de ser**. São Paulo: Editora Pedagógica, 1987;

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. A pesquisa científica. In: GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (Orgs.). **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009;

SOUTO, Antonio. **Etologia: princípios e reflexões**. 3ed. Recife: Editora Universitária da UFPE, 2005;

TEMPLER, D. I. et al.. The construction of a pet attitude scale. **The Psychological Record**, v. 31, n. 3, p. 343-348, 1981. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/BF03394747>>. Acesso em: 26 jun. 2021;

VINCENT, Aviva et al.. People and their pets in the times of the covid-19 pandemic. **Society Register**, Posnânia, v. 4, n. 3, p. 111-128, 04 out. 2020. Disponível em: <<https://pressto.amu.edu.pl/index.php/sr/article/view/22541/21419>>. Acesso em: 24 jul. 2021;

Luiza Alves

As pessoas e seus animais de companhia: possibilidades facilitadoras de bem-estar durante a pandemia do novo coronavírus

WOOD, John K. et al. (org.). **Abordagem centrada na pessoa**. 5ed. Vitória: EDUFES, 2010.

Submetido em 29/05/2022

Aceito em 22/08/2023