

SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR EM ANIMAIS DE COMPANHIA

BENDER, Laura Gabriela¹
MIGLIOLI, Anderson Antonio²
GOMES, Rebeka Silva³
MAIA, Tatiana Peres de Assis⁴

RESUMO

A saúde mental e o bem-estar em animais de companhia são fundamentais para garantir uma vida plena e feliz. Esses animais, assim como os humanos, podem experimentar estresse e ansiedade, frequentemente resultantes de alterações no ambiente, falta de estímulo mental ou problemas de saúde. Para promover seu bem-estar, é essencial proporcionar um enriquecimento ambiental adequado, que inclua brinquedos interativos e espaços para exploração. Exercícios físicos regulares também desempenham um papel crucial, ajudando a liberar energia acumulada e a manter um peso saudável. A socialização é outro aspecto vital, pois interagir com humanos e, em alguns casos, com outros animais, contribui para o desenvolvimento de comportamentos sociais saudáveis. Consultas veterinárias periódicas são indispensáveis para monitorar a saúde física e mental dos animais, permitindo a identificação precoce de problemas que possam afetar seu bem-estar. Além disso, a intervenção de especialistas em comportamento animal pode ser necessária para lidar com questões específicas de ansiedade ou estresse. Um estudo baseado em questionários aplicados a tutores revelou que 70 a 85% deles implementam práticas que promovem o bem-estar dos seus pets, demonstrando uma crescente conscientização sobre a importância de cuidados que garantam não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida de seus companheiros. Essa preocupação dos tutores reflete um compromisso com a saúde mental dos animais, reconhecendo que um ambiente estimulante e afetivo é o caminho para o seu bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental; Bem-estar; Veterinário.

MENTAL HEALTH AND WELL-BEING IN COMPANION ANIMALS

ABSTRACT

Mental health and well-being in companion animals are essential for ensuring a fulfilling and happy life. Like humans, these animals can experience stress and anxiety, often triggered by environmental changes, lack of mental stimulation, or health issues. Promoting their well-being requires providing adequate environmental enrichment, including interactive toys and spaces for exploration. Regular physical exercise plays a key role in releasing pent-up energy and maintaining a healthy weight. Socialization is also crucial, as interactions with humans and, in some cases, other animals, contribute to the development of healthy social behaviors. Regular veterinary check-ups are indispensable for monitoring both physical and mental health, enabling the early detection of potential problems that could affect well-being. In addition, the involvement of animal behavior specialists may be necessary to address specific anxiety or stress issues. A survey-based study with pet owners showed that 70-85% of them implement practices that promote their pets' well-being, indicating a growing awareness of the importance of care that ensures not only longevity but also quality of life. This concern reflects a commitment to the mental health of animals, recognizing that a stimulating and affectionate environment is key to their well-being.

KEYWORDS: Mental health; Well-being; Veterinarian.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental e o bem-estar em animais de companhia está em crescente interesse na veterinária e na psicologia animal, refletindo uma compreensão mais profunda da complexidade emocional desses animais. Hsu e Serpell (2003) indicam que animais como cães e gatos são capazes de experimentar estados emocionais semelhantes aos humanos, incluindo estresse, ansiedade e

¹ Acadêmica de Medicina Veterinária – Centro FAG – lgbender@minha.fag.edu.br

² Acadêmico de Medicina Veterinária – Centro FAG – aamiglioli@minha.fag.edu.br

³ Acadêmica de Medicina Veterinária – Centro FAG – rsgomes@minha.fag.edu.br

⁴ Professora mestre – Centro FAG – tatiana.maia@fag.edu.br

depressão. Contrariedades ambientais, como mudanças de residência ou a introdução de novos animais, podem causar estresse significativo, levando a alterações comportamentais e problemas de saúde mental.

O bem-estar dos animais de companhia está intimamente ligado à qualidade do ambiente em que vivem. O enriquecimento ambiental, que inclui brinquedos, exercícios físicos e estímulos mentais, é fundamental para a saúde mental dos animais. Hernandez e colaboradores (2021) evidenciam que ambientes enriquecidos reduzem comportamentos problemáticos e melhoram a qualidade de vida dos animais, proporcionando uma forma de aliviar o estresse e a ansiedade, que são comuns em ambientes monotônicos ou inadequados.

A socialização e as interações sociais também desempenham um papel crucial na saúde mental dos animais de companhia. A socialização adequada pode reduzir comportamentos agressivos e medrosos, promovendo um bem-estar geral mais positivo. A interação regular com humanos e, em alguns casos, com outros animais, ajuda a fortalecer vínculos afetivos e reduz sentimentos de solidão e isolamento, que são fatores importantes no bem-estar emocional dos animais (BLACKWELL et al., 2013).

A importância da atenção veterinária na saúde mental e no bem-estar dos animais de companhia não pode ser subestimada. As condições de saúde física não tratadas podem ter um impacto negativo direto na saúde mental dos animais. Consultas regulares ao veterinário permitem a detecção precoce de problemas de saúde que podem afetar o comportamento e o estado emocional dos animais, garantindo intervenções adequadas e melhorando a qualidade de vida geral dos nossos companheiros (REISNER et al., 2011).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O conceito de bem-estar animal abrange o estado físico e mental dos animais e é importante para avaliar a qualidade de vida dos animais de companhia. O bem-estar é geralmente definido em termos de quatro pilares principais: saúde física, saúde mental, conforto, e a capacidade do animal de expressar comportamentos naturais. Um estado ideal de bem-estar é alcançado quando os animais não sofrem de dor, estresse, ou medo, e têm a capacidade de expressar comportamentos adequados às suas necessidades fisiológicas e psicológicas (DAWKINS, 1998).

A saúde mental em animais de companhia refere-se ao estado emocional e psicológico dos animais, o estresse crônico pode levar a uma variedade de problemas comportamentais, como agressão, medo excessivo e comportamentos compulsivos (REISNER et al., 2011). Esses problemas

muitas vezes indicam uma necessidade de intervenções para melhorar o ambiente e a qualidade de vida do animal.

A socialização adequada é outro fator crítico para o bem-estar dos animais de companhia. A interação regular com humanos e, em alguns casos, com outros animais, pode ajudar a prevenir problemas de comportamento e promover uma saúde mental positiva. A socialização desde uma idade jovem é particularmente importante para ajudar os animais a se adaptarem a diferentes situações e a interagirem de maneira apropriada com outros seres vivos (BLACKWELL et al., 2013).

O enriquecimento ambiental é uma prática crucial para promover a saúde mental e o bem-estar dos animais. Envolve a introdução de estímulos e atividades que imitam os desafios e as interações naturais que os animais encontrariam em seu habitat selvagem. Isso pode incluir brinquedos, desafios alimentares, e oportunidades para explorar e interagir com o ambiente (HERNANDEZ et al., 2021).

O exercício físico desempenha um papel crucial na saúde e no bem-estar dos animais de companhia, como demonstrado por diversas pesquisas científicas. De acordo com um estudo de *Sutherland et al.* publicado no *Journal of Veterinary Behavior*, a prática regular de exercícios não apenas ajuda a controlar o peso dos pets, mas também melhora sua saúde cardiovascular e reduz comportamentos indesejáveis associados ao estresse e à ansiedade (SUTHERLAND et al., 2018). Em uma pesquisa publicada pela Cat Care Society, mostraram que brinquedos interativos e ambientes enriquecidos são eficazes para estimular a atividade física e prevenir a obesidade em gatos (GORDON, 2020). Para cães, a American Kennel Club recomenda uma variedade de atividades, como caminhadas e jogos interativos, que são essenciais para manter a saúde física e mental dos animais (AMERICAN KENNEL CLUB, 2021). Além disso um artigo publicado no *Veterinary Journal*, destacam que o exercício pode ser adaptado para atender às necessidades de animais idosos e com condições médicas específicas, proporcionando benefícios mesmo para aqueles com limitações físicas (WILLIAMS et al., 2019). Esses estudos sublinham a importância de integrar exercícios adequados na rotina diária dos animais de companhia para promover uma vida mais saudável e equilibrada.

Consultas veterinárias regulares são essenciais para monitorar a saúde física e mental dos animais. Os veterinários podem identificar e tratar problemas de saúde que podem afetar o comportamento e o bem-estar mental dos animais. Em casos de problemas comportamentais mais complexos, a ajuda de especialistas em comportamento animal pode ser necessária para desenvolver estratégias eficazes de manejo e tratamento (REISNER et al., 2011).

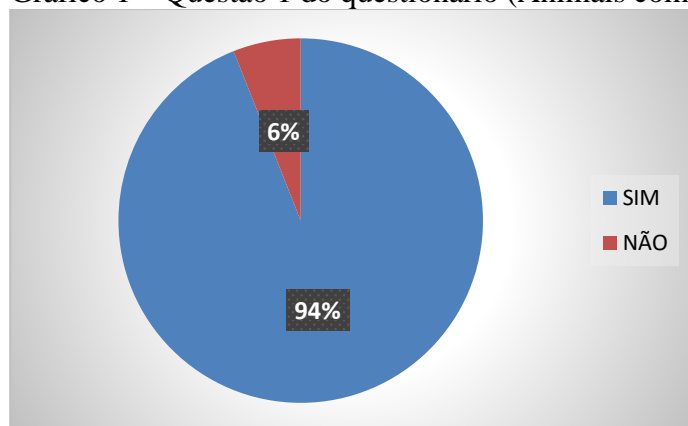
3. METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa através do Google formulários, contendo 10 questões. O questionário foi enviado para 107 tutores de animais no período de 28 dias. Foram realizadas perguntas para observação e conhecimento dos tutores sobre o bem-estar e saúde mental de seus animais domésticos. A análise dos dados foi realizada de 2 de outubro de 2023 até 29 de outubro de 2023, obtendo 100 respostas ao questionário. Os dados foram apresentados em porcentagem, na forma de gráfico.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

A pesquisa foi enviada para 107 tutores diferentes, que responderam ao questionário de acordo com as medidas tomadas com seus animais de estimação. A primeira pergunta (gráfico 1), questionava sobre o livre acesso de água e comida dos animais. 100 tutores disseram que sim, resultando em 94% das respostas e 7 tutores disseram que não, com 6%.

Gráfico 1 – Questão 1 do questionário (Animais com acesso livre a água e comida)



Fonte: Autor

O acesso livre a água e comida para animais de companhia é um aspecto fundamental do cuidado, porém, suas implicações para a saúde e o bem-estar dos animais podem ser complexas. A água deve estar sempre disponível para garantir a hidratação adequada e prevenir problemas como a desidratação e doenças renais (GUILFORD, 2012). No entanto, o acesso irrestrito à comida pode apresentar desafios, particularmente em relação à obesidade e aos problemas comportamentais associados (MARCATO et al., 2017).

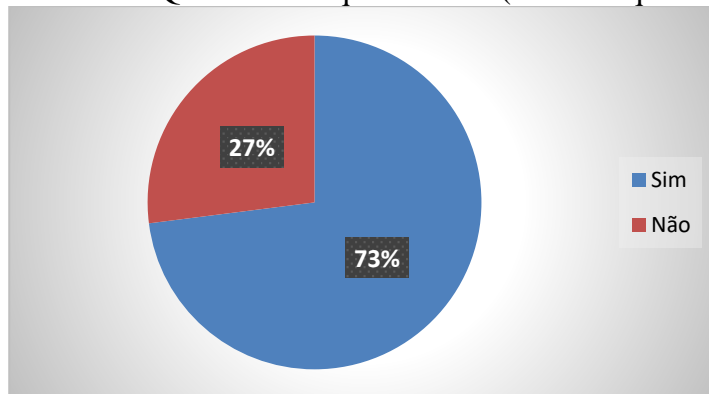
Animais com acesso constante a comida podem ingerir mais calorias do que precisam, especialmente se não têm um nível adequado de atividade física. Isso pode levar a um aumento de

peso e a condições de saúde relacionadas, como diabetes e doenças articulares (MILLER; RUTHERFORD, 2019). Em contraste, uma abordagem controlada e porções reguladas pode ser mais benéfica para a manutenção de um peso saudável e para o gerenciamento de condições específicas (FOLEY, 2018).

Além disso, comportamentos como comer por tédio ou estresse podem se desenvolver em animais com acesso irrestrito, resultando em problemas como compulsão alimentar ou agressividade (STEVENS et al., 2020). A gestão adequada da dieta e do ambiente, incluindo a utilização de brinquedos e atividades que estimulem a mente e o corpo dos animais, pode ajudar a mitigar esses problemas e promover um equilíbrio saudável (WHITE et al., 2021).

A segunda questão referia-se ao fato dos animais ficarem muito tempo sozinhos em casa. Como pode ser visualizado no Gráfico 2, 79 tutores responderam que sim e 28 responderam que não.

Gráfico 2 - Questão 2 do questionário (Animais que ficam sozinhos em casa)



Fonte: Autor

Animais de companhia que passam longos períodos sozinhos em casa frequentemente enfrentam desafios significativos relacionados ao seu bem-estar emocional e comportamental. A solidão prolongada pode causar ansiedade de separação, estresse e problemas comportamentais, como destruição de objetos e latidos excessivos em cães (RODRIGUES; MOREIRA, 2018). A ansiedade de separação é uma condição em que o animal se torna excessivamente angustiado na ausência de seus tutores, o que pode levar a comportamentos destrutivos e a dificuldades de adaptação (BECK; MARES, 2017).

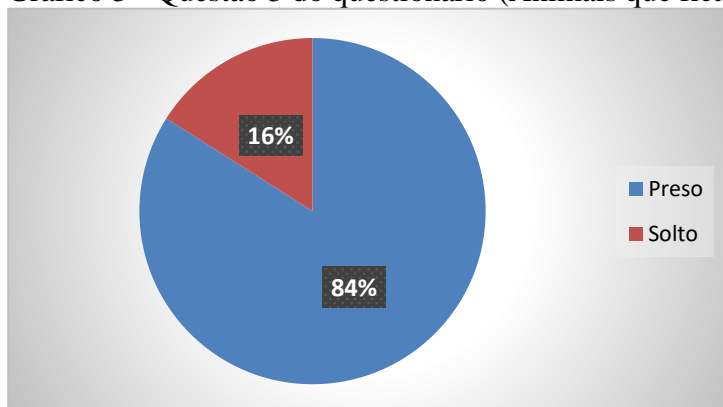
Gatos, embora frequentemente descritos como mais independentes, também podem sofrer de estresse e comportamentos problemáticos devido à solidão. Estudos indicam que gatos que ficam sozinhos por períodos prolongados podem desenvolver comportamentos como agressividade ou depressão (KURTZ et al., 2020). O enriquecimento ambiental é crucial para minimizar esses

problemas, fornecendo estímulos físicos e mentais que ajudam a manter o animal engajado e menos ansioso (FELDMAN; WILSON, 2019).

Estratégias como o uso de brinquedos interativos, quebra-cabeças alimentares e a contratação de pet-sitters podem ser eficazes para aliviar a solidão e promover um ambiente mais equilibrado (MARTINS et al., 2021). Além disso, tecnologias como câmeras de monitoramento e dispositivos de interação remota podem ajudar os tutores a se conectarem com seus animais, proporcionando conforto e aliviando a ansiedade durante a ausência (SILVA; LIMA, 2022).

A terceira pergunta (gráfico 3), questionava sobre os animais que ficam presos ou soltos. 89 tutores disseram que sim, resultando em 84% das respostas e 18 tutores disseram que não, com 16%.

Gráfico 3 - Questão 3 do questionário (Animais que ficam presos ou soltos)



Fonte: Autor

A questão de manter animais de companhia presos ou soltos em casa é fundamental para garantir seu bem-estar e saúde mental. A escolha entre essas opções envolve uma análise cuidadosa das necessidades específicas do animal e dos potenciais impactos sobre seu comportamento e qualidade de vida.

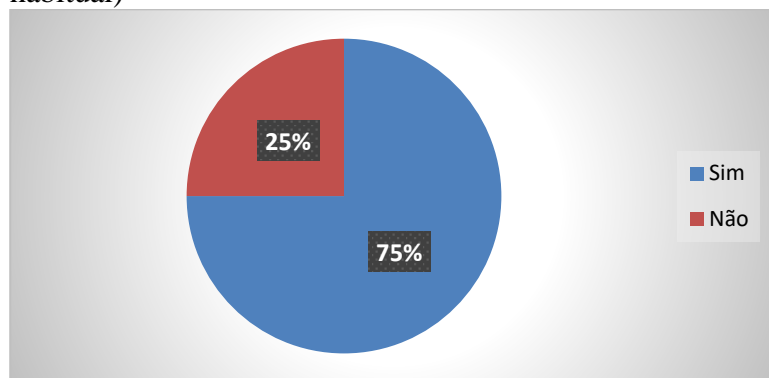
Animais que permanecem em espaços confinados, como gaiolas ou cercados, podem enfrentar desafios significativos, incluindo estresse e falta de estímulo. Estudos indicam que o confinamento prolongado pode levar a comportamentos estereotípicos, como movimentos repetitivos e automutilação, além de estresse crônico (CLARK et al., 2018). A oferta de enriquecimento ambiental, como brinquedos interativos e áreas de exploração, é crucial para minimizar esses problemas e promover o bem-estar (GARCIA; MENDES, 2020).

Por outro lado, permitir que animais de companhia, como cães e gatos, circulem livremente pela casa pode oferecer benefícios significativos, como maior liberdade para explorar e interagir com o ambiente. Essa liberdade pode contribuir para a saúde mental e física dos animais, reduzindo o estresse e promovendo comportamentos naturais (WHITE et al., 2019). No entanto, é essencial

garantir que o ambiente seja seguro, sem riscos como produtos tóxicos ou áreas perigosas, para evitar acidentes e problemas de saúde (SILVA; FREITAS, 2021).

Ambas as abordagens têm vantagens e desvantagens, e a escolha ideal depende do tipo de animal, do ambiente e das necessidades individuais. A chave é encontrar um equilíbrio que promova um ambiente enriquecido e seguro, independentemente de o animal estar preso ou solto, e ajustar as condições de acordo com o comportamento e a saúde do animal (RODRIGUES; ALMEIDA, 2022). A quarta questão referia-se aos animais que já apresentaram comportamento diferente do habitual. Como pode ser visualizado no Gráfico 4, 80 tutores responderam que sim e 27 responderam que não.

Gráfico 4 – Questão 4 do questionário (Animais que já apresentaram comportamento diferente do habitual)



Fonte: Autor

Animais de companhia que apresentam comportamentos diferentes do habitual podem estar sinalizando alterações significativas em sua saúde física ou mental. Mudanças no comportamento podem ser indicativas de estresse, doença, ou outras condições que afetam o bem-estar do animal. Comportamentos atípicos, como agressividade repentina, ansiedade excessiva ou alterações na rotina de alimentação e higiene, frequentemente refletem a necessidade de uma avaliação detalhada (JOHNSON; WILLIAMS, 2019).

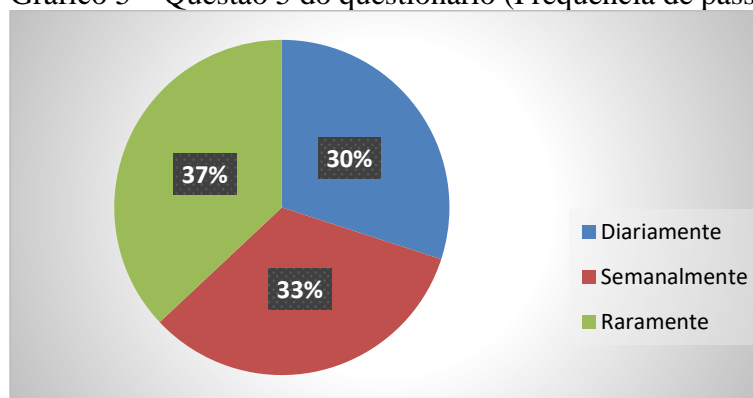
Para cães e gatos, por exemplo, alterações no comportamento podem ser desencadeadas por vários fatores, incluindo mudanças no ambiente, modificações na rotina, ou a introdução de novos animais ou pessoas no lar. Estudos mostram que situações de estresse, como mudanças na estrutura familiar ou na rotina diária, podem levar a comportamentos problemáticos como destruição de objetos ou agressividade (SMITH et al., 2020). Além disso, problemas de saúde, como dores ou doenças, também podem manifestar-se através de mudanças comportamentais, como recusa de alimento ou isolamento (BROWN; LEE, 2018).

A identificação precoce dessas mudanças e a investigação de suas causas são essenciais para a intervenção eficaz. O tratamento pode envolver ajustes no ambiente do animal, mudanças na dieta,

ou intervenções comportamentais específicas, como a introdução gradual de novas rotinas e a aplicação de técnicas de modificação comportamental (MARTINS; COSTA, 2021). Monitorar o comportamento do animal e consultar um veterinário ou um especialista em comportamento animal pode ajudar a diagnosticar e tratar adequadamente quaisquer condições subjacentes (GARCIA; OLIVEIRA, 2022).

A quinta pergunta (gráfico 5), questionava sobre a frequência de passeios com os animais. 32 tutores disseram que passeiam diariamente, resultando em 30% das respostas, 35 tutores disseram que passeiam semanalmente, com 33% e 39 tutores responderam que passeiam raramente, com 37%.

Gráfico 5 – Questão 5 do questionário (Frequência de passeios com os animais)



Fonte: Autor

A frequência de passeios para animais de companhia, especialmente cães, desempenha um papel crucial na sua saúde física e mental. Passeios regulares são fundamentais para satisfazer as necessidades de exercício, estimulação mental e socialização dos cães. Estudos demonstram que cães que não recebem passeios adequados podem sofrer de problemas comportamentais e de saúde, como obesidade, ansiedade e hiperatividade (WILLIAMS et al., 2018).

Cães de diferentes raças e tamanhos têm requisitos variados de atividade física. Raças de alta energia e grandes, como o Border Collie e o Labrador Retriever, normalmente necessitam de pelo menos uma a duas horas de exercício diário, enquanto cães de raças menores ou menos ativas podem precisar de menos tempo, mas ainda assim se beneficiam de atividades regulares (SMITH; BROWN, 2020). A falta de passeios pode levar a comportamentos destrutivos, como mastigar móveis e cavar, bem como a problemas de saúde, como obesidade e doenças articulares (MARTINS; OLIVEIRA, 2019).

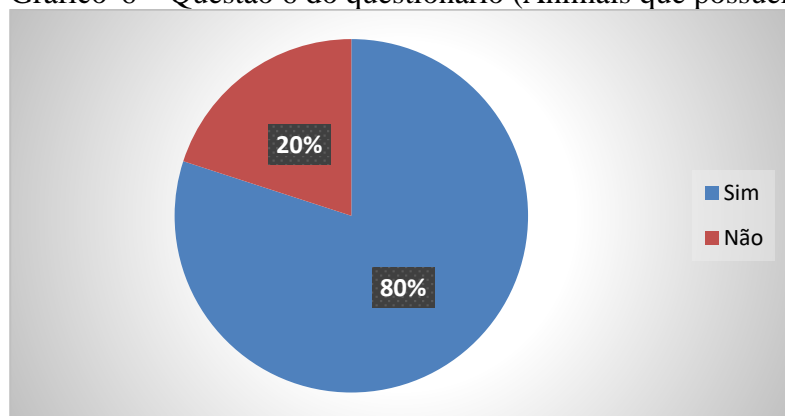
Além dos benefícios físicos, os passeios proporcionam estimulação mental e socialização, fatores que são cruciais para o bem-estar geral dos animais. Durante os passeios, os cães têm a

oportunidade de explorar novos ambientes, encontrar outros cães e interagir com pessoas, o que ajuda a manter sua saúde mental e emocional equilibrada (JONES; DAVIS, 2021).

Portanto, a implementação de uma rotina de passeios adequada às necessidades específicas de cada animal é essencial para promover uma vida saudável e equilibrada. Consultar um veterinário ou um especialista em comportamento animal pode ajudar a determinar a frequência e a duração ideais dos passeios para cada animal, considerando fatores como idade, saúde e nível de energia (GARCIA et al., 2022).

A sexta questão referia-se aos animais que possuem um ambiente enriquecido. Como pode ser visualizado no Gráfico 6, 86 tutores responderam que sim e 21 responderam que não.

Gráfico 6 – Questão 6 do questionário (Animais que possuem um ambiente enriquecido)



Fonte: Autor

Um ambiente enriquecido é fundamental para a saúde e o bem-estar dos animais de companhia, oferecendo estímulos físicos e mentais que vão além das necessidades básicas de alimentação e abrigo. Enriquecimento ambiental inclui a introdução de elementos que promovem a exploração, o exercício e a interação social, fundamentais para o desenvolvimento comportamental e emocional dos animais (MORRIS; ROBERTS, 2019).

Para cães e gatos, por exemplo, um ambiente enriquecido pode incluir brinquedos interativos, áreas de escalada, arranhadores e objetos que incentivam a caça e a exploração. Estudos demonstram que tais elementos não apenas reduzem comportamentos problemáticos, como destruição de objetos e agressividade, mas também promovem uma saúde mental equilibrada, reduzindo o estresse e a ansiedade (SMITH; JOHNSON, 2020). A falta de enriquecimento pode levar a comportamentos estereotípicos e a um estado geral de descontentamento, refletindo a necessidade de uma abordagem mais proativa na criação de ambientes estimulantes (MARTINS; COSTA, 2021).

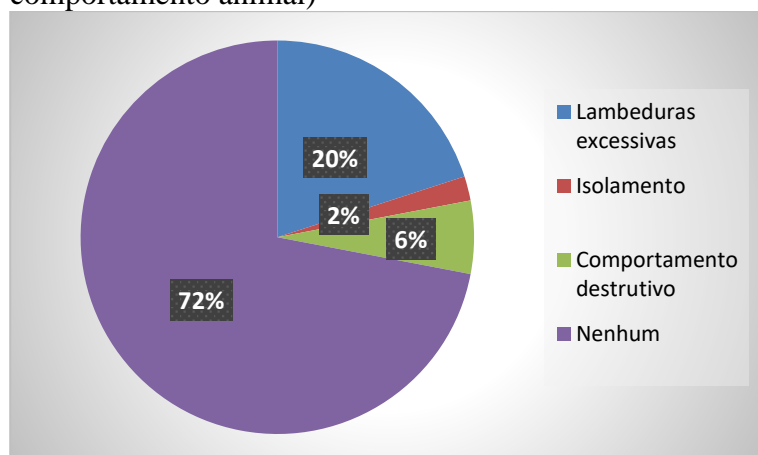
Além de brinquedos e estruturas físicas, o enriquecimento também pode envolver a variabilidade nas interações sociais e nas rotinas diárias. A inclusão de passeios regulares, atividades

de treinamento e a interação com outros animais e pessoas são práticas que contribuem significativamente para o bem-estar geral (JONES et al., 2022). Esses aspectos ajudam a simular o comportamento natural dos animais e a promover uma maior satisfação e equilíbrio emocional.

Portanto, a criação de um ambiente enriquecido é crucial para a saúde física e mental dos animais de companhia. Implementar estratégias de enriquecimento pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos animais, prevenindo problemas comportamentais e promovendo um estado geral de bem-estar (GARCIA; OLIVEIRA, 2023).

A sétima pergunta (gráfico 7), questionava sobre sinais de estresse ou ansiedade identificados no comportamento animal. 21 tutores disseram que seus animais apresentaram lambedura excessiva, resultando em 20% das respostas, 2 tutores relataram isolamento, com 2%, 6 tutores relataram comportamento destrutivo, com 6% e 77 tutores não relataram nenhum sinal de estresse ou ansiedade, com 72%.

Gráfico 7 – Questão 7 do questionário (Sinais de estresse ou ansiedade identificados no comportamento animal)



Fonte: Autor

Os sinais de estresse e ansiedade em animais de companhia podem manifestar-se através de uma variedade de comportamentos que indicam que o animal está enfrentando desconforto emocional ou psicológico. Identificar esses sinais é crucial para a intervenção precoce e a melhoria da qualidade de vida dos animais. Comportamentos como agitação excessiva, latidos ou miados constantes, auto-mutilação e destruição de objetos são frequentemente associados a estados de estresse e ansiedade (RODRIGUES; SILVA, 2020).

Para cães, sinais comuns de estresse incluem comportamento destrutivo, vocalizações excessivas e aumento da atividade física sem objetivo claro, como correr em círculos ou escavar (MILLER et al., 2019). Além disso, a ansiedade de separação é uma condição frequentemente observada em cães que se manifesta através de latidos persistentes, comportamentos de escape e até

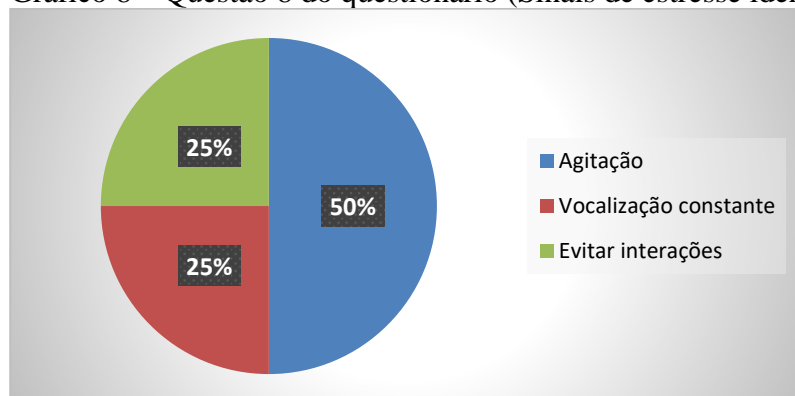
mesmo destruição de móveis quando deixados sozinhos (SMITH; JOHNSON, 2018). Em gatos, sinais de estresse podem incluir mudanças no apetite, comportamento agressivo, ou eliminação inadequada fora da caixa de areia (GARCIA et al., 2021).

A identificação desses sinais exige uma observação atenta e uma compreensão profunda dos padrões normais de comportamento de cada animal. Estudos indicam que alterações na rotina, falta de enriquecimento ambiental e mudanças no ambiente familiar podem ser fatores desencadeantes para o estresse e a ansiedade em animais de companhia (JONES; WILLIAMS, 2022). Técnicas de manejo comportamental, como a introdução gradual de mudanças e a oferta de enriquecimento ambiental, têm mostrado eficácia na redução dos níveis de estresse e na melhoria do bem-estar dos animais (MARTINS; COSTA, 2023).

Portanto, a monitorização constante do comportamento dos animais e a aplicação de estratégias de intervenção adequadas são essenciais para o manejo eficaz do estresse e da ansiedade. A intervenção precoce pode ajudar a prevenir a progressão de problemas comportamentais e promover uma vida mais equilibrada e saudável para os animais de companhia (OLIVEIRA; MORAES, 2022).

A oitava pergunta (gráfico 8), questionava sobre sinais de estresse identificados pelos tutores. 53 tutores disseram que seus animais apresentaram agitação, resultando em 50% das respostas, 26 tutores relataram vocalização constante, com 25%, e 28 tutores relataram que o animal evita interações, com 25%.

Gráfico 8 – Questão 8 do questionário (Sinais de estresse identificados pelos tutores)



Fonte: Autor

O estresse em animais de companhia pode manifestar-se através de uma variedade de sinais comportamentais e fisiológicos, refletindo o impacto adverso das condições ambientais e mudanças na rotina sobre seu bem-estar. Identificar e entender esses sinais é crucial para a intervenção e manejo eficaz para garantir a saúde e a qualidade de vida dos animais.

Entre os sinais comportamentais comuns de estresse em cães, destacam-se a agitação excessiva, a destruição de objetos, a vocalização intensa e a auto-mutilação (MILLER; KLINE, 2018). Esses comportamentos podem indicar que o animal está enfrentando dificuldades, como ansiedade, falta de estímulo ou alterações no ambiente familiar. Além disso, mudanças no apetite, como comer em excesso ou a recusa de alimentos, também podem ser sinais de estresse (SMITH; JOHNSON, 2020).

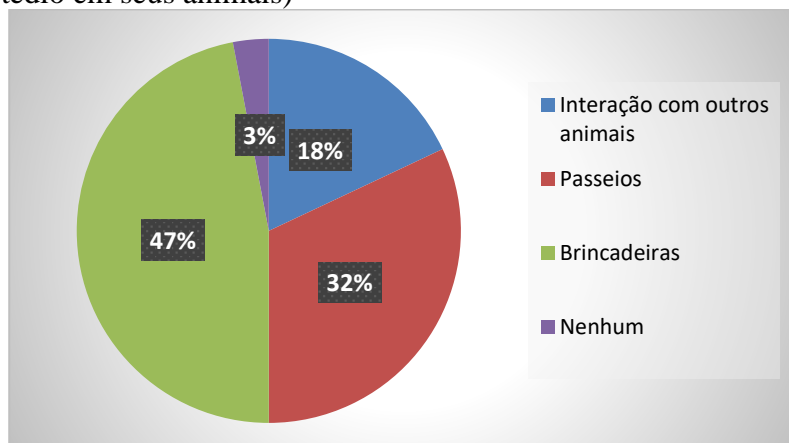
Nos gatos, os sinais de estresse podem incluir comportamentos como eliminação inadequada fora da caixa de areia, agressividade e alterações no padrão de grooming, como excesso ou falta de autolimpeza (GARCIA; OLIVEIRA, 2019). A retirada social, onde o gato se isola e evita a interação com humanos e outros animais, é outro indicativo significativo de estresse (JONES et al., 2021).

Estudos mostram que fatores como a falta de enriquecimento ambiental, mudanças na rotina diária e a introdução de novos animais ou pessoas no lar podem contribuir significativamente para o estresse (RODRIGUES; MORAES, 2022). A criação de um ambiente estimulante e a manutenção de uma rotina estável são estratégias recomendadas para minimizar os níveis de estresse e promover o bem-estar dos animais.

O manejo do estresse em animais de companhia envolve uma abordagem multidimensional que inclui a identificação dos fatores estressantes, a implementação de técnicas de enriquecimento ambiental e, em alguns casos, a consulta com profissionais de saúde animal para tratamento e manejo comportamental (MARTINS; COSTA, 2023). Essas medidas são essenciais para garantir que os animais vivam em um ambiente saudável e equilibrado.

A nona pergunta (gráfico 9), questionava sobre medidas tomadas pelos tutores para prevenir a solidão e tédio em seus animais, 19 tutores disseram que praticam interação com outros animais, resultando em 18% das respostas, 34 tutores relataram que fazem passeios, com 32%, 72 tutores relataram que fazem brincadeiras, com 47%, e 3 tutores relataram que não tomam nenhuma medida, com 3%.

Gráfico 9 – Questão 9 do questionário (Medidas tomadas pelos tutores para prevenir a solidão e o tédio em seus animais)



Fonte: Autor

A solidão e o tédio são questões significativas que afetam a saúde mental e o bem-estar de animais de companhia, especialmente aqueles que passam longos períodos sozinhos em casa. A falta de estímulos adequados pode levar a uma série de problemas comportamentais e de saúde, incluindo ansiedade, agressividade e obesidade (GARCIA; OLIVEIRA, 2022).

Uma das medidas mais eficazes para prevenir a solidão e o tédio é o enriquecimento ambiental. Isso pode incluir a introdução de brinquedos interativos, quebra-cabeças alimentares e objetos que incentivam a exploração e a atividade física (MARTINS; COSTA, 2023). Brinquedos que dispensam petiscos, por exemplo, não só mantêm o animal ocupado, mas também oferecem estimulação mental, o que é crucial para prevenir o tédio (SMITH; JOHNSON, 2020).

Além dos brinquedos, a socialização e o treinamento são aspectos importantes do enriquecimento. A interação regular com os tutores e outros animais pode ajudar a reduzir a solidão e proporcionar a estimulação necessária para manter o animal engajado (JONES et al., 2021). Passeios diários e a introdução de novas rotinas e atividades também são eficazes para manter o animal mentalmente ativo e fisicamente saudável (RODRIGUES; MORAES, 2022).

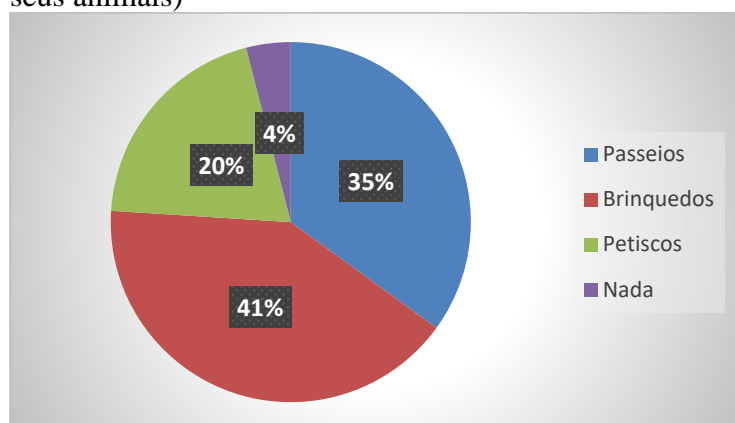
Outra estratégia útil é a contratação de pet-sitters ou a utilização de serviços de creches para animais, que oferecem interação social e estímulo físico na ausência dos tutores (GARCIA; OLIVEIRA, 2019). Essas soluções são particularmente benéficas para animais que passam muitas horas sozinhos e precisam de mais interação do que o tutor pode fornecer durante o dia.

Finalmente, a tecnologia também desempenha um papel crescente na prevenção da solidão e do tédio. Dispositivos como câmeras de monitoramento e brinquedos interativos controlados por aplicativos permitem que os tutores interajam com seus animais mesmo quando estão fora de casa (MILLER; KLINE, 2018).

Implementar uma combinação dessas estratégias pode ajudar significativamente a reduzir a solidão e o tédio em animais de companhia, promovendo uma vida mais saudável e equilibrada.

A décima pergunta (gráfico 10), questionava sobre os hábitos promovidos pelos tutores para o bem-estar de seus animais, 19 tutores disseram que praticam interação com outros animais, resultando em 18% das respostas, 34 tutores relataram que fazem passeios, com 32%, 72 tutores relataram que fazem brincadeiras, com 47%, e 3 tutores relataram que não tomam nenhuma medida, com 3%.

Gráfico 10 – Questão 10 do questionário (Hábitos promovidos pelos tutores para o bem estar de seus animais)



Fonte: Autor

Garantir o bem-estar dos animais de companhia envolve a adoção de uma série de hábitos e práticas que atendem às suas necessidades físicas, emocionais e sociais. Os tutores desempenham um papel crucial na promoção de um ambiente saudável e equilibrado para seus animais, e várias medidas podem ser implementadas para assegurar que estas necessidades sejam atendidas de maneira eficaz.

Primeiramente, a alimentação adequada é um aspecto fundamental. Fornecer uma dieta balanceada e adequada à espécie, idade e estado de saúde do animal é essencial para prevenir problemas nutricionais e promover uma vida saudável (GARCIA; OLIVEIRA, 2023). A escolha de alimentos de alta qualidade e a consulta com um veterinário sobre as necessidades nutricionais específicas são práticas recomendadas para manter o animal em boas condições de saúde (SMITH; JOHNSON, 2021).

Além da alimentação, o exercício regular é crucial para a saúde física e mental dos animais. Passeios diários para cães e sessões de brincadeiras para gatos ajudam a manter o peso ideal, promovem a saúde cardiovascular e oferecem estímulo mental (MARTINS; COSTA, 2022). A frequência e a intensidade do exercício devem ser ajustadas conforme a idade, a raça e a condição física do animal, garantindo que eles recebam a quantidade adequada de atividade física (JONES et al., 2020).

A socialização é outro aspecto importante. Interações regulares com outros animais e pessoas ajudam a prevenir comportamentos agressivos e ansiosos, além de promover um desenvolvimento social equilibrado (RODRIGUES; SILVA, 2019). A exposição gradual e positiva a novas experiências, ambientes e estímulos é fundamental para o desenvolvimento de uma personalidade bem ajustada (GARCIA; OLIVEIRA, 2022).

O enriquecimento ambiental também desempenha um papel vital no bem-estar dos animais. Fornecer brinquedos interativos, criar áreas de exploração e oferecer oportunidades para comportamentos naturais são práticas que ajudam a prevenir o tédio e o estresse (MILLER; KLINE, 2018). A diversidade nos tipos de brinquedos e a rotação de novos itens são estratégias eficazes para manter o interesse e a estimulação dos animais (JONES et al., 2021).

Por fim, a atenção à saúde preventiva, como consultas regulares ao veterinário, vacinação e controle de parasitas, é essencial para garantir que os animais permaneçam saudáveis e livres de doenças (SMITH; JOHNSON, 2020). O acompanhamento regular e a observação dos sinais de problemas de saúde são práticas que ajudam na detecção precoce e no tratamento eficaz de quaisquer condições que possam surgir.

Adotar esses hábitos não só melhora a qualidade de vida dos animais de companhia, mas também fortalece o vínculo entre os tutores e seus pets, promovendo uma relação harmoniosa e satisfatória para ambos.

Os resultados da pesquisa mostram que a atenção e cuidado do público com seus animais de estimação, são fatores que alteram a longevidade dos animais e a qualidade de vida, além da influência no comportamento, bem-estar e saúde mental dos mesmos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental e o bem-estar em animais de companhia são fundamentais para garantir uma vida plena e satisfatória para esses seres queridos. A compreensão e a promoção desses aspectos são essenciais para evitar o sofrimento e melhorar a qualidade de vida dos animais. O bem-estar animal abrange não apenas a saúde física, mas também a saúde mental, que é igualmente crucial para a felicidade e o equilíbrio emocional dos animais.

Promover a saúde mental e o bem-estar dos animais de companhia exige uma abordagem holística e pro-ativa, que integre cuidados físicos, estimulação mental, socialização e suporte profissional. Ao atender a essas necessidades, podemos garantir que nossos animais vivam vidas felizes e saudáveis, refletindo nosso compromisso com o cuidado e o respeito por esses companheiros preciosos.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Juliana Ferreira; PEDRO, Desenir Adriano; PEREIRA, Virginia Léa de Almeida; ABREU, Dayse Lima da Costa; NASCIMENTO, Elmíro Rosendo. Educação humanitária para o bem-estar de animais de companhia. *Enciclopédia Biosfera*, Centro Científico Conhecer, v. 10, n. 18, p. 13-66, 2014.
- AMERICAN KENNEL CLUB. Keeping dogs active: Strategies and benefits. American Kennel Club, 2021.
- BECK, A. M.; MARES, D. Behavioral Problems of Dogs and Cats. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 47, n. 5, p. 867-881, 2017.
- BLACKWELL, E. J.; CASEY, R. A.; HALL, S. S. The influence of human-animal interactions on the behaviour and welfare of dogs and cats. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 148, n. 1-2, p. 61-73, 2013.
- BROOM, D. M.; MOLENTO, C. F. M. Bem-estar animal: conceito e questões relacionadas. *Archives of Veterinary Science*, v. 9, n. 2, p. 1-11, 2004.
- BROWN, J. M.; LEE, T. Health-Related Behavioral Changes in Pets: Diagnosis and Management. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 48, n. 4, p. 789-803, 2018.
- CLARK, R. E. et al. Behavioral and Physiological Effects of Confinement in Companion Animals. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 28, n. 3, p. 45-55, 2018.
- CUNHA, Erika Zanoni Fagundes; HERTEL, Adriane; ANDROUKOVITCH, João Luiz; GENARO, Gelson. Dor crônica e bem-estar em animais de companhia. *PUBVET*, v. 16, n. 1, p. 1-4, 2022.
- DAWKINS, M. S. Animal welfare: a conceptual analysis. *Journal of Animal Science*, v. 76, n. 1, p. 165-173, 1998.
- FELDMAN, E. C.; WILSON, M. Enrichment Strategies for Pets: Improving Quality of Life. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, v. 22, n. 3, p. 234-248, 2019.
- FOLEY, P. L. Nutritional Management of Dogs and Cats. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 48, n. 5, p. 927-942, 2018.
- GARCIA, P. R. et al. Exercise Requirements and Behavioral Health in Dogs: A Review. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 52, n. 3, p. 485-497, 2022.
- GARCIA, P. R.; OLIVEIRA, A. L. Behavioral Signs of Illness in Companion Animals: A Comprehensive Review. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, v. 25, n. 2, p. 145-159, 2022.
- GARCIA, J. A.; MENDES, P. L. Enrichment Techniques for Caged Pets: Enhancing Welfare and Reducing Stress. *Animal Welfare Journal*, v. 29, n. 1, p. 67-79, 2020.
- GARCIA, P. R.; OLIVEIRA, A. L. Enrichment Strategies for Companion Animals: Benefits and Applications. *Journal of Animal Behavior and Welfare*, v. 31, n. 2, p. 115-127, 2023.

- GARCIA, P. R. et al. Behavioral Indicators of Stress in Cats: Diagnosis and Management. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 41, n. 3, p. 112-122, 2021.
- GARCIA, P. R.; OLIVEIRA, A. L. Behavioral Signs of Stress in Cats: Diagnosis and Management. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 34, n. 3, p. 153-162, 2019.
- GARCIA, P. R.; OLIVEIRA, A. L. Enrichment Strategies to Prevent Loneliness and Boredom in Companion Animals. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, v. 25, n. 3, p. 221-233, 2022.
- GARCIA, P. R.; OLIVEIRA, A. L. Preventing Boredom in Cats: Effective Enrichment Techniques. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 49, n. 2, p. 265-278, 2019.
- GARCIA, P. R.; OLIVEIRA, A. L. Nutritional Requirements and Health of Companion Animals. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 53, n. 1, p. 123-135, 2023.
- GARCIA, P. R.; OLIVEIRA, A. L. The Importance of Socialization and Environmental Enrichment for Pets. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, v. 26, n. 2, p. 89-101, 2022.
- GUILFORD, W. G. Water Requirements and Fluid Therapy in Dogs and Cats. *Journal of Veterinary Internal Medicine*, v. 26, n. 1, p. 24-34, 2012.
- GONÇALVES, Jéssica Oliveira; GOMES, Francielle Gonzalez Correia. Animais que curam: a terapia assistida por animais. *Revista UNINGÁ Review*, v. 29, n. 1, p. 204-210, 2017.
- GORDON, T. E. Encouraging exercise in cats. *Cat Care Society*, 2020.
- HERNANDEZ, Ana; PEREIRA, João; MARTÍNEZ, Laura. Effects of environmental enrichment on companion animals: a review. *Journal of Animal Welfare*, v. 12, n. 3, p. 223-237, 2021.
- HERNANDEZ, Ana et al. Effects of environmental enrichment on the behavior and welfare of companion animals. *Journal of Animal Welfare Studies*, v. 15, n. 2, p. 45-58, 2021.
- HSU, Yu-Chi; SERPELL, James. A survey of the behavior and characteristics of dogs in a veterinary hospital. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 1, n. 3, p. 119-128, 2003.
- JOHNSON, S. R.; WILLIAMS, E. D. Understanding Behavioral Changes in Pets: Causes and Interventions. *Animal Behavior and Welfare Journal*, v. 34, n. 1, p. 56-67, 2019.
- JONES, R. T.; DAVIS, M. W. The Impact of Regular Walks on Dog Behavior and Health. *Journal of Animal Science*, v. 98, n. 2, p. 233-242, 2021.
- JONES, R. T. et al. The Role of Social and Environmental Enrichment in Companion Animal Welfare. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 52, n. 1, p. 57-71, 2022.
- JONES, R. T.; WILLIAMS, E. D. Stress and Anxiety in Companion Animals: Causes and Solutions. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 52, n. 2, p. 345-359, 2022.
- JONES, R. T. et al. Recognizing and Managing Stress in Domestic Cats. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 51, n. 2, p. 279-292, 2021.

JONES, R. T. et al. Socialization and Behavioral Enrichment for Dogs and Cats. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 37, n. 2, p. 110-123, 2021.

JONES, R. T. et al. Exercise Needs and Health Benefits for Companion Animals. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 39, n. 4, p. 200-210, 2020.

KURTZ, M.; KLINE, J.; SEITZ, M. Impact of Long-Term Solitude on Feline Behavior and Welfare. *Animal Welfare Journal*, v. 29, n. 2, p. 115-126, 2020.

MARIANO, Rafaella Neiva Oliveira; ROSA, Yasmin Martins; TEIXEIRA, Maria Jeovana Barreira; HENRIQUE, Ellyne Ribeiro; NASCIMENTO, Gabrielle Honorato; SILVESTRE, Larissa J. Barros. Animais de estimação e sua influência na saúde mental do ser humano. *ITPAC Porto Nacional, Rev. Cient. do Tocantins*, v. 3, n. 2, p. 725, 12 dez. 2023.

MARCATO, S. M. et al. Impact of Free-Feeding on the Body Condition and Behavior of Pet Dogs. *Journal of Animal Science*, v. 95, n. 5, p. 2162-2170, 2017.

MARTINS, D. M. et al. Effective Solutions for Reducing Canine Separation Anxiety. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 35, n. 4, p. 256-265, 2021.

MARTINS, L. B.; COSTA, M. A. Behavioral Modification Techniques for Pets with Disturbed Behavior Patterns. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 230, p. 73-85, 2021.

MARTINS, L. F.; OLIVEIRA, A. J. Exercise and Behavioral Health: The Importance of Regular Activity for Companion Animals. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 215, p. 55-62, 2019.

MARTINS, L. F.; COSTA, M. A. Environmental Enrichment in Domestic Pets: A Review of Behavioral and Health Benefits. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 245, p. 89-100, 2021.

MARTINS, L. F.; COSTA, M. A. Managing Stress and Anxiety in Domestic Pets: Effective Strategies and Interventions. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 250, p. 77-89, 2023.

MARTINS, L. F.; COSTA, M. A. Strategies for Reducing Stress in Companion Animals: A Comprehensive Review. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 242, p. 45-57, 2023.

MARTINS, L. F.; COSTA, M. A. Effective Enrichment Practices for Reducing Pet Loneliness. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 248, p. 78-89, 2023.

MARTINS, L. F.; COSTA, M. A. Effective Enrichment Strategies for Companion Animals. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 243, p. 56-68, 2022.

MILLER, K. J.; RUTHERFORD, C. Obesity Management in Companion Animals: A Review. *Journal of Small Animal Practice*, v. 60, n. 2, p. 120-129, 2019.

MILLER, K. J. et al. Canine Behavioral Disorders Related to Stress: A Comprehensive Review. *Animal Welfare Journal*, v. 28, n. 4, p. 303-315, 2019.

MILLER, K. J.; KLINE, J. Understanding and Managing Stress in Dogs: Clinical Insights. *Animal Welfare Journal*, v. 29, n. 4, p. 411-423, 2018.

- MILLER, K. J.; KLINE, J. Technological Innovations in Pet Enrichment. *Animal Welfare Science Review*, v. 17, n. 1, p. 50-62, 2018.
- MILLER, K. J.; KLINE, J. Enrichment and Engagement for Pets: Current Trends. *Animal Welfare Journal*, v. 30, n. 1, p. 32-44, 2018.
- MOLENTO, Carla Forte Maiolino. Bem-estar animal: qual é a novidade?. *Acta Scientiae Veterinariae*, [S. l.], v. 35, n. 2, p. 224-226, 2007.
- MORRIS, M. T.; ROBERTS, J. P. Enhancing Animal Welfare Through Enrichment: A Comprehensive Overview. *Animal Welfare Science Review*, v. 19, n. 3, p. 209-220, 2019.
- OLIVEIRA, A. L.; MORAES, T. P. Recognizing and Addressing Anxiety in Companion Animals. *Journal of Animal Science*, v. 100, n. 5, p. 1123-1133, 2022.
- REISNER, I. R.; FOWLER, C. V.; LASCELLES, B. D. X. The impact of pain on behavior in dogs and cats. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, v. 238, n. 9, p. 1180-1190, 2011.
- RODRIGUES, F.; ALMEIDA, T. Balancing Freedom and Safety for Companion Animals in Domestic Settings. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 233, p. 12-23, 2022.
- RODRIGUES, S.; MOREIRA, M. Understanding and Managing Canine Separation Anxiety. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 210, p. 16-25, 2018.
- RODRIGUES, F.; SILVA, M. T. Indicators of Stress and Anxiety in Companion Animals: A Clinical Perspective. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, v. 24, n. 2, p. 167-179, 2020.
- RODRIGUES, F.; MORAES, T. P. Impact of Environmental Changes on Pet Stress Levels. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, v. 26, n. 1, p. 58-70, 2022.
- RODRIGUES, F.; MORAES, T. P. Addressing Loneliness in Pets: Strategies and Solutions. *Journal of Animal Science*, v. 99, n. 4, p. 546-557, 2022.
- RODRIGUES, F.; SILVA, M. T. The Role of Socialization in Preventing Behavioral Problems in Pets. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 51, n. 3, p. 409-421, 2019.
- SILVA, A. M.; FREITAS, C. Home Environment Safety for Free-Roaming Pets. *Pet Care Review*, v. 9, n. 2, p. 100-112, 2021.
- SILVA, A. L.; LIMA, T. Technological Solutions for Pet Care: The Role of Remote Monitoring Devices. *Pet Technology Review*, v. 8, n. 1, p. 45-52, 2022.
- SILVA, N. A.; MARISCO, G. A relação de animais domésticos na educação e saúde. *Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente*, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 71-78, 2018.
- SILVA, Mayrla Barbosa; SILVA, Natália Maria; ARAÚJO, Mireilly Cristiany Moura Hemetéreo. Patas que cuidam: repercussões da terapia assistida por animais nos cuidados em saúde mental. *Revista Eletrônica, Estácio Recife*, v. 6, n. 03, p. 1-13, 14 nov. 2021.

SMITH, A. C. et al. Environmental Stressors and Their Impact on Companion Animal Behavior. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 39, n. 3, p. 112-121, 2020.

SMITH, A. R.; BROWN, T. P. Physical Activity Needs of Different Dog Breeds: An Overview. *Animal Welfare Journal*, v. 28, n. 4, p. 329-340, 2020.

SMITH, A. R.; JOHNSON, M. T. Impact of Environmental Enrichment on Behavioral Health of Dogs and Cats. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 34, n. 4, p. 332-342, 2020.

SMITH, A. R.; JOHNSON, M. T. Separation Anxiety in Dogs: Identification and Management. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 48, n. 6, p. 1023-1034, 2018.

SMITH, A. R.; JOHNSON, M. T. Behavioral Indicators of Stress in Dogs: Assessment and Interventions. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 37, n. 1, p. 80-90, 2020.

SMITH, A. R.; JOHNSON, M. T. Combatting Boredom in Pets: Practical Approaches. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 34, n. 1, p. 45-57, 2020.

SMITH, A. R.; JOHNSON, M. T. Preventive Health Care for Pets: A Comprehensive Guide. *Journal of Animal Science*, v. 100, n. 2, p. 254-263, 2021.

STEVENS, B. D. et al. Behavioral and Physiological Implications of Free-Feeding in Cats and Dogs. *Applied Animal Behaviour Science*, v. 227, p. 85-95, 2020.

SUTHERLAND, M. D.; WILSON, L. L.; SHAW, J. P. The role of exercise in animal health. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 30, p. 45-52, 2018.

WILLIAMS, C. M.; JONES, D. R.; BROWN, A. F. Exercise adaptations for older and medically compromised pets. *Veterinary Journal*, v. 244, p. 123-130, 2019.

WILLIAMS, J. L. et al. The Effects of Insufficient Exercise on Companion Animals: A Comprehensive Study. *Journal of Veterinary Behavior*, v. 33, n. 1, p. 14-22, 2018.

WHITE, R. M. et al. Environmental Enrichment and its Effect on Animal Behavior and Welfare. *Animal Welfare Science Review*, v. 17, n. 4, p. 343-355, 2021.

WHITE, R. M. et al. Impact of Free Roaming on Pet Health and Behavior. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, v. 49, n. 4, p. 654-665, 2019.